

LA VIGILANCE
CHEMIN VERS LE NIBBÂNA

L'enseignement de méditation du Vénérable Ajahn Sumedho

AMARÂVATÎ PUBLICATIONS

Pour une distribution gratuite

Les publications d'Amarāvati sont destinées à être distribuées gratuitement. Dans la plupart de cas, cela est rendu possible grâce à des personnes ou des groupes faisant des donations spécifiquement pour la publication des enseignements afin qu'ils soient à disposition gratuite du public.

Pour de plus amples informations, veuillez contacter le secrétaire aux publications, Amarāvati Buddhist Centre.

Sorti de presse pour la première fois en 1985 sous le titre de « Path to the Deathless », ce livre est réédité, recomposé et publié par

Amarāvati Publications
Amarāvati Buddhist Centre
Great Gaddesden, Hemel Hempstead,
Hertfordshire, HP 1 3 BZ, England

Le matériel de ce livre a été édité à partir d'exposés donnés au Monastère de Forêt de Chithurst en janvier 1984, excepté trois parties qui sont « L'effort et le relâchement », « L'amour bienveillant (mettā) » et « Les obstacles et leur cessation » qui sont tirés d'exposés donnés au Monastère International de Forêt à Ubon dans le Nord-Est de la Thaïlande en décembre 1982

© Amarāvati Publications 1987

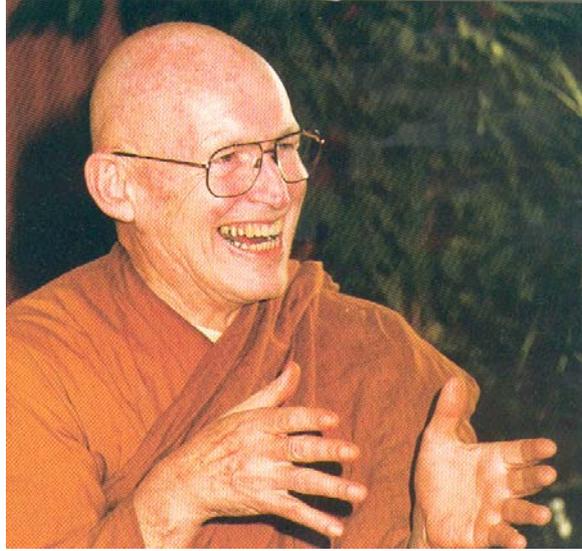
Traduction française : Bhikkhu Sāvako

DÉDICACE

En mémoire d' Arthur, Robin, Leonora,
Alice et Dorothy

*La vigilance est est le sentier du nibbāna.
La négligence est le sentier de la mort.
Ceux qui sont vigilants sont délivrés de la naissance et de la mort.
Ceux qui sont négligents sont considérés comme déjà morts.*

Dhammapada verset 21



Ajahn Sumedho

Le Vénérable Ajahn Sumedho a été ordonné moine en 1966 dans la tradition Theravāda en Thaïlande. Il a passé dix ans dans le Nord-Est de la Thaïlande à pratiquer auprès du Vénérable Ajahn Chah, un maître de la tradition des forêts. En 1976, il a été invité en Angleterre par l'English Sangha Trust et y a établi par la suite deux monastères principaux, Chithurst et Amarāvati, ainsi que d'autres monastères plus petits.

Table des matières

Note liminaire	7
Introduction	8
Une note avant de commencer	9
Investigation	
Qu'est-ce que la méditation ?	10
Instruction	
Suivre la respiration (<i>ānāpānasati</i>)	15
Le <i>mantra</i> « buddho »	16
L'effort et le relâchement	18
La marche attentive (<i>jongrom</i>)	21
L'amour bienveillant (<i>mettā</i>)	22
L'attention aux choses ordinaires	24
Écouter les pensées	27
Les obstacles et leur cessation	29
Le vide et la forme	32
La vigilance intérieure	35
Réflexion	
Le besoin de sagesse dans le monde	37
Les Refuges et les Préceptes	41

Note liminaire

Comment lire les enseignements (*desanā*)

Dans l'enseignement du Bouddha, les moines n'enseignent que lorsque les circonstances s'y prêtent ; non pour faire étalage de leur connaissance, briller en public, susciter des émotions ou jongler avec des théories ou des opinions. Dans la tradition des moines de la forêt, par exemple, c'est la vie quotidienne qui fournit la base de leur enseignement ; c'est à partir d'elle qu'ils présentent les principes fondamentaux de la discipline dans le *Dhamma*.

Il est donc particulièrement délicat et ambigu de transcrire par écrit des textes destinés avant tout à être écoutés et non lus. Les transcriptions d'enseignements oraux ne sont pas des ouvrages littéraires dont la forme pourrait occulter le fond. En ce sens, étant destinés à des auditeurs leur transcription peut parfois paraître redondante ou lourde. Il est donc demandé au lecteur d'en effectuer une approche particulière, une lecture patiente, lente, permettant aux mots de faire leur chemin dans l'esprit et en laissant un espace suffisant pour que ces mots soient source de réflexion et de contemplation. Ces textes nous invitent à réfléchir constamment à ce qui est dit et ne doivent pas simplement être reçus plus ou moins passivement comme une simple conférence.

Au sens large, tout ouvrage consignait des enseignements est destiné à des pratiquants (ou à des pratiquants en devenir) et est par conséquent complémentaire de ce qui est enseigné par le *Saṅgha* (dans le cadre d'une retraite par exemple), ils ne peuvent ni ne doivent se suffire à eux-mêmes.

Michel-Henri Dufour

Introduction

Le but de ce livre est d'offrir une instruction claire et une réflexion sur la méditation bouddhique telle qu'elle est enseignée par Ajahn Sumedho, un *bhikkhu* (moine) de la tradition *Theravāda*. Les chapitres qui suivent sont tirés d'exposés plus longs donnés par Ajahn Sumedho à des méditants comme approche pratique à la sagesse du bouddhisme. Cette sagesse est aussi connue sous le nom de *Dhamma*, ou « les choses telles qu'elles sont ».

Vous êtes invité à vous servir de ce livre comme d'un manuel et procéder étape par étape. Le premier chapitre essaie de rendre clair la pratique de la méditation de manière générale et les parties suivantes peuvent être prises une par une et suivies par un moment de méditation. Le troisième chapitre est une réflexion sur la compréhension que développe la méditation. Le livre se termine avec les moyens de prendre les Refuges et les Préceptes, plaçant ainsi la pratique de la méditation dans le cadre plus large de l'étude du mental. Les Préceptes peuvent être pris officiellement avec le *Saṅgha* ou peuvent être un engagement personnel. Les Préceptes sont les outils de base pour le développement des valeurs spirituelles en ce monde.

La première édition de ce livre (2 000 exemplaires) a vu le jour en 1985, à l'occasion de l'inauguration du centre bouddhique d'Amarāvātī, et les stocks furent rapidement épuisés. Les gens apprécèrent le livre et quelques personnes ont demandé à parrainer une réimpression de telle sorte que nous avons donné au manuscrit une lecture plus achevée qu'auparavant et nous y avons ajouté quelques images pour aider au « ressenti » du livre. À part cela, le texte reste le même. Comme ce livre a été entièrement réalisé grâce à des contributions volontaires et des actions pour servir le *Dhamma*, les distributeurs sont priés de respecter ce don et de le mettre à disposition gratuitement.

Puisse tous les êtres réaliser la Vérité !

Vénérable Sucitto
Amarāvātī Buddhist Centre, mai 1986.

Une note avant de commencer

On peut suivre la plupart de ces instructions en étant assis, debout ou en marchant. Cependant, la technique de l'attention à la respiration (*ānāpānasati*) mentionnée dans les premiers chapitres de ce livre est généralement utilisée avec la posture assise car elle est favorisée par un état physique calme et bien établi. Pour faire ceci, l'accent est mis sur le fait d'être assis de telle façon que la colonne vertébrale soit redressée mais sans rigidité, avec la nuque dans le prolongement de la colonne et la tête bien posée au-dessus de manière à ce qu'elle ne tombe pas vers l'avant. Après quelques mois de pratique, beaucoup de gens trouvent que la position du « lotus », jambes croisées, est une position idéale d'équilibre entre l'effort et la stabilité. (On est assis sur un coussin ou une natte avec l'une ou les deux jambes croisées, plante de pied posée sur la cuisse opposée). Il est bon de s'entraîner à cette position, gentiment, petit à petit. On peut utiliser une chaise à dossier si cette position est trop difficile.

Lorsqu'on arrive à un certain équilibre physique et à une certaine stabilité, les bras et le visage devraient être relâchés, les mains détendues, l'une posée dans la paume de l'autre. Laissez les paupières s'abaisser, relâcher les tensions dans le mental. Prenez l'objet de contemplation.

« *Jongrom* » (un mot thaï dérivé du pāli « *cankama* », le langage des Écritures) veut dire aller et venir sur un chemin en ligne droite. Le chemin devrait avoir une certaine longueur, idéalement vingt à trente pas, entre deux repères clairement reconnaissables, de telle sorte que l'on n'ait pas besoin de compter les pas. Les mains devraient être légèrement jointes à l'avant ou à l'arrière du corps, bras relâchés. Le regard dirigé sans être fixé sur le chemin, environ dix pas en avant, pas pour observer quoi que ce soit mais pour maintenir l'angle le plus confortable pour la nuque. On peut alors commencer à marcher de manière calme et quand on arrive à la fin du chemin, on reste une respiration ou deux sans bouger, on se retourne avec attention et l'on revient en marchant avec attention.

Investigation

Qu'est-ce que la méditation ?

Le mot « méditation » est très utilisé de nos jours et recouvre une grande variété de pratiques. Dans le bouddhisme, ce mot désigne deux sortes de méditations, l'un est appelée « *samatha* » et l'autre « *vipassanā* ». La méditation *samatha* consiste à concentrer le mental sur un objet plutôt que de le laisser errer vers d'autres choses. On choisit un objet comme la sensation de la respiration, et l'on porte pleine attention aux sensations de l'inspiration et de l'expiration. Probablement qu'à travers cette pratique vous commencerez à faire l'expérience d'un mental calme, et vous deviendrez tranquille parce que vous coupez court à toutes les autres choses qui viennent à travers les organes des sens.

Les objets dont vous vous servez pour être tranquille sont tranquillissants (inutile de le dire !). Si vous voulez avoir un mental agité, allez vers quelque chose d'excitant, n'allez pas dans un monastère bouddhiste, allez à la discothèque !... C'est facile de se concentrer sur l'excitation, n'est-ce pas ? C'est une vibration si forte qu'elle vous prend entièrement. Si vous allez au cinéma et qu'il s'agisse vraiment d'un film d'action, vous êtes captivé. Vous n'avez pas besoin de faire un effort pour voir quelque chose de très excitant, de romantiques ou plein d'aventures. Mais de voir un objet tranquillissant peut être terriblement ennuyeux si vous n'y êtes pas habitué. Qu'est-ce qui est plus ennuyeux que de suivre sa respiration si vous êtes habitué à des choses plus excitantes ? Ainsi pour ce genre de choses, il vous faut faire un effort du mental parce que la respiration n'est pas en soi une chose intéressante, ni romantique, ni aventureuse, ni brillante, elle est juste comme elle est. Alors vous devez faire un effort parce que vous n'êtes pas stimulé de l'extérieur.

Dans cette méditation, vous n'essayez pas de créer une image, vous vous concentrez sur la sensation ordinaire de votre corps tel qu'il est juste en ce moment afin de soutenir et garder votre attention sur votre respiration. Quand vous faites cela, la respiration s'affine de plus en plus et vous vous calmez. Je connais des gens qui ont prescrit la méditation *samatha* pour soigner l'hypertension parce qu'elle calme le cœur.

Voilà ce qu'est la pratique du calme. Vous pouvez choisir divers objets de concentration, vous entraînez à soutenir l'attention jusqu'à l'absorption ou jusqu'à devenir un avec l'objet. Actuellement, vous ressentez une impression d'unité avec l'objet sur lequel vous vous êtes concentré et c'est ce que nous appelons absorption.

L'autre pratique est appelée « *vipassanā* » ou « méditation de la compréhension profonde ». Avec cette méditation, vous laissez le mental s'ouvrir à tout ce qui se présente. Vous ne choisissez pas un objet particulier pour vous concentrer ou vous y absorber, mais vous regardez bien afin de comprendre comment sont les choses. Maintenant, ce que nous pouvons voir au sujet de comment sont les choses est que toute expérience des sens est non permanente. Tout ce que vous voyez, entendez, sentez, goûtez, touchez, toutes les conditions du mental, vos sensations, souvenirs, vos pensées, sont des conditions changeantes du mental qui surgissent et disparaissent. En *vipassanā*, nous prenons cette caractéristique de la non-permanence (ou du changement) comme un moyen de regarder toute expérience sensorielle que nous pouvons observer pendant que nous sommes assis en méditation.

Ce n'est pas qu'une attitude philosophique ou une croyance en une théorie bouddhique particulière : il faut connaître la non-permanence depuis l'intérieur de soi en laissant le mental s'ouvrir pour contempler et être conscient de la manière dont les choses sont vraiment. Ce n'est pas une manière d'analyser les choses où l'on suppose qu'elles doivent être ainsi et quand elles ne sont pas ainsi, d'essayer d'imaginer pourquoi les choses ne sont pas de la manière dont on le souhaiterait. Avec la pratique de la compréhension intérieure, nous

n'essayons pas de nous analyser ni même de changer quoi que ce soit pour que cela corresponde à nos désirs. Dans cette pratique, nous nous contentons d'observer patiemment que ce qui survient disparaît, que ce soit mental ou physique.

Ainsi cette pratique inclut les organes des sens eux-mêmes, les objets des sens et la conscience qui naît à leur contact. Il y a aussi les conditions mentales d'aimer ou de ne pas aimer ce que nous voyons, sentons, goûtons, ressentons ou touchons ; les noms que nous leur donnons ; et les idées, les mots et les concepts que nous créons autour de l'expérience sensorielle. La plus grande partie de notre vie est basée sur de fausses assumptions que nous fabriquons de toutes pièces en ne comprenant pas et en n'explorant pas vraiment les choses telles qu'elles sont. Ainsi pour quelqu'un qui n'est pas éveillé et conscient, la vie tend à devenir déprimante ou déroutante, spécialement quand on a des déceptions ou que des tragédies nous arrivent. Alors on se sent submergé parce qu'on n'a pas observé les choses telles qu'elles sont.

Dans la terminologie bouddhique, nous utilisons le mot *Dhamma* (ou *Dharma*) qui signifie « les choses telles qu'elles sont », « les lois naturelles ». Lorsque nous observons et « pratiquons le *Dhamma* », nous laissons le mental s'ouvrir aux choses telles qu'elles sont. De cette manière nous ne réagissons plus de manière aveugle à l'expérience des sens, mais nous la comprenons et à travers cette compréhension nous commençons à lâcher prise de cela. Nous commençons à nous libérer du fait d'être juste submergé ou aveuglé et rendu confus par l'apparence des choses. Maintenant, être conscient et éveillé n'est pas une façon de « devenir » mais une façon « d'être ». Ainsi nous observons les choses telles qu'elles sont en ce moment présent plutôt que de faire quelque chose maintenant qui doit devenir conscient dans le futur. Nous observons le corps tel qu'il est en étant assis ici. Il appartient complètement à la nature, n'est-ce pas ? le corps humain appartient à la terre, il a besoin d'être soutenu par des choses qui viennent de la terre. Vous ne pouvez pas vivre seulement d'air ou ne pouvez pas importer de la nourriture depuis Mars ou Vénus. Il vous faut bien manger les choses qui poussent sur cette Terre. Quand le corps meurt, il retourne à la terre, il pourrit, se décompose et devient à nouveau un avec la terre. Il suit les lois de la nature, de la création et de la destruction, naître et ensuite mourir. Chaque chose qui naît ne reste pas de manière permanente dans un état donné ; il grandit, vieillit et ensuite meurt. Toutes les choses dans la nature, même l'univers lui-même, ont leur temps d'existence, naissance et mort, commencement et fin. Tout ce que nous percevons et pouvons concevoir est changement ; c'est non permanent. De telle sorte que rien ne peut nous satisfaire de manière permanente.

Dans la pratique du *Dhamma*, nous pouvons observer cette insatisfaction de l'expérience sensorielle. Il suffit simplement de noter dans votre propre vie, les moments où vous vous attendez à retirer de la satisfaction des objets sensoriels ou des expériences dont vous pouvez être temporairement satisfait, dont vous pouvez peut-être être content, et ensuite cela change. Cela est dû au fait qu'il n'y a aucun point qui ait une qualité ou une essence permanente dans la conscience des organes des sens. Ainsi l'expérience des sens est toujours changeante et si nous sommes ignorants ou que nous ne comprenons pas cela, nous avons tendance à en attendre beaucoup. Nous avons tendance à demander, à espérer et à créer toutes sortes de choses pour être en fin de compte terriblement déçus, désespérés, remplis de tristesse et de peur. Ces attentes et ces espoirs nous conduisent au désespoir, à l'angoisse, à la tristesse, vers la douleur, la lamentation, la vieillesse, la maladie et la mort.

Maintenant il y a un moyen d'examiner la conscience des organes sensoriels. Le mental peut penser en termes d'abstractions, il peut créer toutes sortes d'idées et d'images, il peut rendre les choses très raffinées ou très grossières. Il y a toute une gamme de possibilités depuis les états très raffinés de grande joie et d'extase jusqu'à des états pitoyables très primaires et douloureux : du paradis jusqu'à l'Enfer, en utilisant une terminologie plus imagée. Mais, il n'y a pas d'Enfer permanent ni de Paradis permanent ; en fait, on ne peut

percevoir ni concevoir d'état permanent. Dans notre méditation, une fois que nous commençons à nous rendre compte de ces limitations, l'insatisfaction, la nature changeante de toute expérience des sens, nous commençons à nous rendre compte que ce n'est pas moi ou à moi, c'est « anattā », le non-soi.

Ainsi en nous rendant compte de cela, nous commençons à nous libérer de l'identification avec les conditions sensorielles. Maintenant, on ne fait pas cela en ayant de l'aversion contre ces choses mais en comprenant comment elles sont. C'est une vérité qu'il faut expérimenter, ce n'est pas une croyance. « *Anattā* » n'est pas une croyance bouddhique mais une réalisation véritable. Maintenant si vous ne consacrez jamais aucun moment dans votre vie à essayer d'explorer et de comprendre cela, vous vivrez probablement toute votre vie dans l'hypothèse que vous êtes votre propre corps. Même s'il se peut qu'à un certain moment vous pensiez « Oh, je ne suis pas mon corps », vous lisez de la poésie inspirée et vous avez un nouvel angle philosophique. Il se peut que vous pensiez que c'est une bonne idée que l'on ne s'identifie pas avec son corps mais vous ne vous êtes pas vraiment « rendu compte » de cela. Même si quelques personnes, des intellectuels, disent « Nous ne sommes pas le corps, le corps est non-soi », c'est facile à dire mais connaître vraiment cela, c'est une autre paire de manches ! À travers la pratique de la méditation, à travers l'investigation et la compréhension des choses telles qu'elles sont ; nous commençons à nous libérer de l'attachement. Quand nous n'attendons plus rien ou ne demandons plus rien, alors naturellement nous ne ressentons pas le désespoir et la douleur résultant du fait que nous n'obtenons pas ce que nous désirons. Ainsi, c'est le but, *nibbāna* ou la réalisation de ne s'attacher à aucun phénomène qui a un commencement et une fin. Quand nous lâchons prise de cet attachement insidieux et habituel à ce qui naît et meurt, nous commençons à réaliser le « non-mort ».

Certaines personnes vivent leur vie en réagissant contre elle parce qu'ils ont été conditionnés à agir ainsi, comme les chiens de Pavlov. Si vous n'êtes pas éveillé aux choses telles qu'elles sont, alors vous n'êtes vraiment qu'une créature intelligente conditionnée au lieu d'être un chien conditionné stupide. Nous pouvons mépriser les chiens de Pavlov qui salivent quand la cloche sonne mais notez comment nous faisons des choses très semblables. La raison en est qu'avec l'expérience des sens, tout est conditionné, ce n'est pas une personne, ce n'est pas une « âme » ou une « essence personnelle ». Ces corps, sensations, souvenirs et pensées sont des perceptions conditionnées dans le mental à travers la souffrance, à travers le fait d'être né dans un corps humain, d'être né dans nos familles, d'appartenir à un certain rang social, une race, une nationalité ; c'est dépendant du fait d'avoir un corps d'homme ou de femme, attractif ou pas, etc. Ce ne sont que des conditions qui ne nous appartiennent pas, qui ne sont pas moi, pas miennes. Ces conditions suivent les lois de la nature, les lois naturelles. Nous ne pouvons pas dire « Je ne veux pas que mon corps vieillisse ». Bon, nous pouvons dire cela pendant un temps, mais peu importe combien fort nous pouvons tenir à cela, le corps vieillit quand même. Nous ne pouvons pas attendre du corps qu'il ne souffre jamais, qu'il ne tombe jamais malade ou qu'il ait toujours une vision et une audition parfaites. Nous l'espérons tous, n'est-ce pas ? « J'espère que je serai toujours en bonne santé, que je ne deviendrai jamais invalide, que je verrai toujours bien, que je ne deviendrai jamais aveugle ; que j'aurai de bonnes oreilles comme cela je ne ferai jamais partie de ceux à qui l'on doit crier les choses pour qu'ils entendent, j'espère que je ne deviendrai jamais sénile, que j'aurai toujours le contrôle de mes facultés jusqu'à ce que je meure à quatre-vingt-quinze ans, alerte, rayonnant, joyeux, dans mon sommeil et sans aucune douleur. ». C'est ainsi que nous aimerions que cela se passe. Certains peuvent tenir pendant longtemps et mourir de manière idyllique, mais demain il se peut que les globes de nos yeux tombent. Ce n'est pas souhaitable, mais cela peut arriver ! Cependant le poids de la vie diminue considérablement quand nous réfléchissons sur les limites de notre vie. Alors nous savons ce que nous pouvons accomplir, ce que nous pouvons apprendre de la vie. Donc, une

grande partie de la misère humaine vient du fait que nous attendons beaucoup de la vie et que jamais nous ne sommes vraiment capables d'obtenir tout de ce que nous avons souhaité.

Ainsi dans notre méditation et dans notre compréhension en profondeur des choses telles qu'elles sont, nous voyons que la beauté, le raffinement et le plaisir sont des conditions non permanentes, tout comme la douleur, la misère et la laideur. Si vraiment vous comprenez cela, vous pouvez alors apprécier et supporter les choses telles qu'elles se présentent. Actuellement, la plus grande partie de la leçon dans la vie est de supporter ce que nous n'aimons pas en nous et dans le monde qui nous entoure ; être capable d'être patient de manière agréable et de ne pas faire toute une histoire à propos de des imperfections de l'expérience des sens. Nous pouvons nous adapter, supporter et accepter les caractéristiques du changement de la naissance des sens et du cycle de la mort en lâchant prise et en ne nous y attachant pas. Quand nous nous libérons de l'identification avec cela, nous faisons l'expérience de notre vraie nature qui est une connaissance lumineuse, claire ; mais qui n'est plus une chose personnelle, ce n'est plus « moi » ou « mien », il n'y a pas d'acquisition ou d'attachement à cette chose. Nous ne pouvons nous attacher qu'à cela qui n'est pas nous-même !

Les enseignements du Bouddha sont simplement des moyens utiles, des moyens pour voir l'expérience sensorielle, qui nous aident à la comprendre. Ce ne sont pas des commandements, ce ne sont pas des dogmes religieux que nous avons à accepter ou à croire. Ce sont simplement des repères pour montrer les choses telles qu'elles sont. Ainsi nous n'utilisons pas les enseignements du Bouddha pour nous y attacher comme une fin en eux-mêmes mais seulement pour nous rappeler d'être éveillé, alerte et conscient du fait que tout ce qui survient cesse.

C'est une observation et une réflexion continuelles et constantes sur le monde sensoriel parce que le monde des sens a une influence incroyablement forte sur nous. De posséder ce corps-ci dans la société dans laquelle nous vivons fait peser sur nous des pressions incroyables. Tout bouge très vite, la télévision et la technologie de notre époque, les voitures, tout tend à aller très vite. Tout cela est très attractif, excitant et intéressant et met tous nos sens en émoi. Notez quand vous allez à Londres, combien les publicités attirent votre attention sur les bouteilles de whisky et les cigarettes ! Votre attention est attirée sur toutes les choses que vous pouvez acheter, allant toujours dans le sens de la naissance de l'expérience sensorielle. La société matérialiste essaie d'éveiller l'avidité pour que vous dépensiez de l'argent et pourtant vous n'êtes jamais content de ce que vous avez. Il y a toujours quelque chose de mieux, de plus nouveau, de plus délicieux que ce qui était pourtant le plus délicieux hier. Cela continue ainsi encore et toujours en vous attirant vers les objets des sens.

Mais quand nous venons dans la salle de méditation, nous ne sommes pas là pour regarder les autres ni pour être attirés ou stimulés par les objets qui se trouvent dans la salle mais pour les utiliser afin de nous souvenir. Nous sommes invités soit à concentrer notre mental sur un objet paisible, soit à laisser notre mental s'ouvrir, à explorer et à réfléchir sur comment les choses sont. Nous avons à expérimenter ceci chacun pour nous-même. La réalisation de quelqu'un d'autre ne va pas réaliser le reste d'entre nous. C'est un mouvement à l'intérieur de nous. Il n'y a pas à chercher à l'extérieur quelqu'un de réalisé pour vous réaliser. Nous donnons cette occasion pour vous encourager et vous guider de telle sorte que ceux qui sont intéressés à ce chemin puissent le faire. Ici vous pouvez à peu près être certain que personne ne va vous voler le porte-monnaie ! De nos jours, on ne peut compter sur rien mais il y a moins de risques ici que si vous étiez assis en plein Picadilly Circus ; les monastères bouddhistes sont des refuges de cette sorte pour que le mental s'ouvre. C'est notre chance à nous en tant qu'êtres humains.

En tant qu'êtres humains, nous avons un mental qui peut méditer et observer. Vous pouvez observer si vous êtes heureux ou misérable. Vous pouvez observer la colère, la

jalousie ou la confusion dans votre mental. Quand vous êtes assis et que vous vous sentez vraiment confus et bouleversé, il y a cela en vous qui le sait. Vous pouvez le détester et juste réagir aveuglément, mais si vous êtes plus patient, vous pouvez observer que c'est une condition changeante, provisoire, de confusion, de colère ou d'avidité. Par contre, un animal ne peut pas observer cela ; quand il est en colère, il est complètement perdu dans cet état. Dites à un chat en colère de regarder sa colère. Je n'ai jamais rien pu faire avec notre chatte, elle ne peut pas réfléchir à l'avidité. Mais moi je le peux et je suis certain que vous pouvez le faire aussi. Je vois de la nourriture délicieuse devant moi et le mouvement du mental est le même que celui de notre chatte Doris. Nous pouvons observer l'attraction de l'animal vers les choses qui sentent bon et qui ont l'air bonnes.

Regarder cette impulsion et la comprendre, c'est utiliser la sagesse. Cela qui observe l'avidité n'est pas l'avidité : l'avidité ne peut pas s'observer elle-même, par contre cela qui n'est pas l'avidité peut observer l'avidité. Cette observation est ce que nous appelons « Bouddha » ou « sagesse du Bouddha », conscience de comment sont les choses.

Instruction

Suivre la respiration (*ānāpānasati*)

Ānāpānasati est une manière de concentrer le mental sur votre respiration ; ainsi, que vous soyez déjà un expert ou que vous teniez cette cause pour perdue, il y a toujours un moment où l'on peut suivre sa respiration. C'est une occasion de développer le « *samādhi* » (la concentration) en rassemblant toute votre attention juste sur la sensation de la respiration. À ce moment-là, mettez-vous totalement dans ce point pour la durée d'une inspiration et la durée d'une expiration. Inutile d'essayer de le faire, mettons quinze minutes, parce que vous ne réussirez pas si c'était le temps que vous vouliez consacrer à la concentration en un point. Utilisez plutôt le temps d'une inspiration et le temps d'une expiration.

Maintenant tout le succès de l'opération va dépendre de votre patience plutôt que de votre volonté, parce que le mental vagabonde et nous avons toujours à revenir patiemment à la respiration. Quand nous sommes conscients que le mental vagabonde, nous notons ce que c'est : c'est peut-être parce que nous avons tendance à y mettre beaucoup d'énergie au début et ensuite de ne pas pouvoir la soutenir en faisant trop d'effort, sans que cet effort soit soutenu. Ainsi nous utilisons la longueur d'une inspiration et la longueur d'une expiration afin de limiter l'effort à juste cette longueur-là pour soutenir l'attention. Mettez votre effort au début de l'expiration pour la soutenir pendant toute sa durée jusqu'à la fin de l'expiration et ensuite faites de même avec l'inspiration. Par la suite, la respiration deviendra égale et l'on dit alors que l'on est en « *samādhi* » quand celle-ci semble se faire sans effort.

Au début, il nous semble qu'il nous faut faire beaucoup d'efforts ou que nous ne pouvons pas suivre notre respiration parce que nous ne sommes pas habitués à faire cela. La plupart de nos mentaux ont été entraînés à utiliser la pensée associative. Le mental a été entraîné à lire des livres, à aller d'un mot à l'autre, à avoir des pensées et des concepts basés sur la logique et la raison. Cependant, *ānāpānasati* est un autre type d'entraînement où l'objet sur lequel on se concentre est tellement simple qu'il n'est pas du tout intéressant du point de vue intellectuel. Ainsi ce n'est pas la question d'être intéressé à cela mais celle de faire un effort et d'utiliser cette fonction naturelle du corps humain comme point de concentration. Le corps respire, que l'on en soit conscient ou pas. Ce n'est pas comme le *pranayama* où l'on développe des capacités à travers la respiration. Ici c'est plutôt développer le *samādhi*, la concentration et l'attention à travers l'observation de la respiration, la respiration normale, telle qu'elle est juste en ce moment. Comme pour tout, il faut pratiquer pour y arriver ; personne n'a de problème à comprendre la théorie ; c'est le fait que cela soit une pratique continue qui décourage les gens.

Mais prenez note de ce découragement même qui vient de ne pas pouvoir obtenir le résultat désiré, parce que c'est cela l'obstacle à la pratique. Notez cette sensation même, reconnaissez la et ensuite laissez la s'en aller. Revenez de nouveau à la respiration. Soyez conscient de ce point où vous en avez marre ou bien lorsque vous éprouvez de l'aversion ou de l'impatience, en faisant *ānāpānasati*, reconnaissez cela et ensuite lâchez prise et revenez de nouveau à la respiration.

Le mantra « *buddho* »

Si vous avez un mental vraiment actif, vous trouverez certainement le *mantra*¹ « *buddho* » utile. Inspirez sur « *bud* » et expirez sur « *dho* », et vous pensez cela à chaque respiration. C'est un moyen de soutenir la concentration : alors pour les quinze prochaines minutes, faites *ānāpānasati* en mettant toute votre attention, en rassemblant votre mental sur le son du *mantra* « *bud-dho* ». Apprenez à exercer le mental vers ce point de clarté et de brillance plutôt que de vous laisser sombrer dans la passivité. Cela demande un effort soutenu : une inspiration sur « *bud* », tout à fait brillante et claire dans votre mental, la pensée elle-même émerge et resplendit du début à la fin de l'inspiration et « *dho* » sur l'expiration. À ce moment-là, lâcher prise de toute autre chose. L'occasion se présente de faire juste cela maintenant, vos problèmes et ceux du monde peuvent attendre. En ce moment-ci c'est tout ce qu'il y a à faire. Amenez le *mantra* à la conscience. Rendez-le pleinement conscient au lieu d'en faire juste une chose de pure forme passive qui émousse le mental ; mettez de l'énergie dans le mental de façon à ce que l'inspiration sur « *bud* » soit une belle inspiration, pas juste un son « *bud* » pour la forme, qui disparaît parce que votre mental ne le rend pas brillant ou renouvelé. Vous pouvez visualiser les lettres du *mantra* de façon à être pleinement avec cette syllabe pour la durée de l'inspiration du début à la fin. Ensuite « *dho* » sur l'expiration de la même manière ; ainsi, il y a une continuité d'effort plutôt que des à-coups sporadiques et des insuccès.

Notez simplement s'il vous vient des idées obsédantes, par exemple une phrase stupide qui vous traverse l'esprit. Maintenant si vous sombrez dans un état passif, alors des pensées obsédantes vont se manifester. Mais en apprenant à comprendre comment le mental fonctionne et comment l'utiliser à bon escient, vous prenez cette pensée particulière, le concept « *buddho* » (le Bouddha, « celui qui connaît ») et vous gardez cela dans l'esprit comme une pensée. Pas seulement comme une pensée habituelle obsédante mais comme l'usage judicieux de la pensée, en l'utilisant pour soutenir la concentration pour la durée d'une inspiration et d'une expiration pendant quinze minutes.

Voilà en quoi consiste la pratique, peu importe combien de fois vous échouez et que votre mental recommence à vagabonder, notez simplement que vous êtes distrait ou que vous pensez au *mantra* ou que vous vous passeriez bien de « *buddho* », « je n'ai pas envie de faire cela ». J'ai simplement envie d'être assis ici, de me reposer et de ne pas avoir à faire un quelconque effort. Je ne me sens pas d'humeur à faire cela. » Ou peut-être avez-vous d'autres choses en tête, qui remontent aux lisières de la conscience, alors notez simplement cela. Notez de quelle humeur vous êtes en ce moment précis, pas pour être critique ou découragé mais notez cela calmement, tranquillement si cela vous calme ou si vous vous ennuyez ou que vous somnolez ; si vous êtes en train de penser pendant tout ce temps ou si vous avez pu vous concentrer. Juste pour le savoir.

L'obstacle à la pratique de la concentration est l'aversion à l'échec et le désir incroyable de réussir. La pratique n'est pas une histoire de volonté mais de sagesse qui prend note. Avec cette pratique, vous pouvez savoir où sont vos faiblesses, où vous avez tendance à vous perdre. Vous êtes témoin du genre de traits de caractère que vous avez développés jusqu'ici dans votre vie, pas pour être critique à leur sujet mais juste pour savoir comment agir avec eux et ne pas devenir leur esclave. Cela nécessite une réflexion soigneuse et sage sur les choses telles qu'elles sont. Ainsi plutôt que de les éviter à tout prix, même les gâchis les plus laids sont observés et reconnus. C'est une qualité que de supporter. *Nibbāna*² est souvent décrit comme ce qui est « rafraîchissant ». Cela ressemble à parler pour ne rien dire, n'est-ce

¹ mot à signification religieuse, dont la répétition constitue un moyen de méditation.

² ou *nirvāna*, la paix par le non-attachement.

pas ? Mais il y a une raison à ce mot. Un rafraîchissement par rapport à quoi ? Cela tend à être rafraîchissant, à n'être pas pris par les passions, à être détaché, alerte et équilibré. Le mot « *buddho* » est un mot que vous pouvez développer dans votre vie comme quelque chose dont vous pouvez emplir le mental plutôt qu'avec des soucis et toutes sortes d'habitudes inutiles. Prenez le mot, regardez-le, écoutez-le : « *buddho* » ! Cela signifie « celui qui sait », le Bouddha, l'Éveillé, « cela qui est éveillé ». Vous pouvez le visualiser dans votre esprit. Écoutez ce que votre mental raconte, bla-bla-bla, etc. cela continue comme cela, une sorte d'interminable excrément de peurs réprimées et d'aversion. Ainsi nous reconnaissons cela maintenant. Nous n'utilisons pas « *buddho* » comme une massue pour annihiler ou réprimer des choses mais comme un moyen judicieux. Nous pouvons utiliser les outils les plus raffinés pour tuer ou faire du mal aux autres, n'est-ce pas ? Vous pouvez même prendre une très belle statue de Bouddha et assommer quelqu'un avec si vous voulez. Ce n'est pas ce que nous appelons « *buddhānussati* », réflexion sur le Bouddha, n'est-ce pas ? De même, nous pouvons faire cela avec le mot « *buddho* » comme moyen de supprimer ces pensées ou ces sensations. C'est un moyen peu judicieux de l'utiliser. Souvenez-vous, nous ne sommes pas ici pour annihiler mais pour permettre aux choses de disparaître. C'est une pratique aimable que d'établir patiemment « *buddho* » par-dessus la pensée, pas à cause de notre exaspération mais d'une manière ferme et délibérée.

Le monde a besoin d'apprendre cette pratique, n'est-ce pas ? Les États-Unis et l'Union soviétique, au lieu de prendre des mitraillettes et des armes nucléaires et de détruire les choses qui les dérangent ; ou de se dire des choses horribles. Même dans nos vies, nous faisons cela, n'est-ce pas ? Combien de nous ont récemment dit des méchancetés, des choses blessantes, avec un esprit critique acerbe et peu plaisant, juste parce que ces choses nous ennuiant, sont sur notre chemin ou nous font peur ? Ainsi nous pratiquons ceci avec les petites choses mesquines dans le mental, les choses qui sont folles ou stupides. Nous utilisons « *buddho* » pas comme une massue mais comme un moyen judicieux qui permet le lâcher prise. Maintenant pour les quinze prochaines minutes, retournez à votre nez, avec le *mantra* « *buddho* ». Voyez comment l'utiliser et comment il fonctionne.

L'effort et le relâchement

L'effort c'est simplement faire ce que vous avez à faire. Cela varie selon le caractère et les habitudes de chacun. Certains ont beaucoup d'énergie, tellement qu'ils sont toujours sur la brèche, à la recherche de choses à faire. Vous les voyez essayer de trouver tout le temps quelque chose à faire, mettant tout sur l'extérieur. En méditation, nous ne cherchons pas à faire quelque chose, nous ne nous échappons pas mais nous développons une sorte d'effort intérieur. Nous observons le mental et nous nous concentrons sur le sujet.

Si vous faites trop d'efforts, vous devenez agité et si vous n'en faites pas assez, vous devenez lourd et le corps commence à s'enfoncer. Votre corps est un bon point de repère pour l'effort : vous redressez le corps, vous pouvez mettre de l'effort dans le corps, aligner le corps, ouvrir le thorax, garder la colonne droite. Cela demande beaucoup de volonté ; ainsi votre corps est une bonne chose à observer, question effort. Si vous êtes mou, vous aller juste trouver la position la plus facile, la force de gravité va vous attirer vers le bas. Quand il fait froid, vous devez mettre de l'énergie dans la colonne, de telle sorte que vous remplissiez votre corps d'énergie plutôt que de vous presser sous les couvertures.

Avec *ānāpānasati*, l'« attention à la respiration », vous vous concentrez sur le rythme. Personnellement j'ai trouvé très utile d'apprendre à ralentir le mouvement plutôt que de faire tout très vite, comme penser, vous vous concentrez sur un rythme qui est beaucoup plus lent que vos pensées. *Ānāpānasati* demande que vous ralentissiez, *ānāpānasati* a un rythme agréable pour faire cela. Ainsi nous arrêtons de penser : nous nous contentons d'une inspiration et d'une expiration, en prenant tout le temps du monde, juste pour être avec notre inspiration, du début au milieu jusqu'à la fin.

Si vous essayez d'arriver au *samādhi* (concentration) à partir d'*ānāpānasati*, vous vous êtes déjà fixé un but pour vous-même, vous faites cela pour obtenir quelque chose pour vous-même, alors *ānāpānasati* devient une expérience très frustrante, vous vous mettez en colère à cause de cela. Pouvez-vous juste rester avec une inspiration ? Pouvez-vous juste vous contenter d'une expiration ? Pour être satisfait qu'avec cette simple petite durée, il vous faut ralentir, n'est-ce pas ?

Lorsque vous avez comme but d'arriver aux *jhāna* (absorption) à partir de cette méditation et que vous mettiez vraiment beaucoup d'effort à faire cela, vous ne ralentissez pas, vous voulez en obtenir quelque chose en essayant d'arriver à quelque chose plutôt que de vous contenter d'une respiration. Le succès d'*ānāpānasati* c'est seulement cela, être attentif pour la durée d'une inspiration et pour la durée d'une expiration. Établissez votre attention au commencement et à la fin, ou au commencement, au milieu et à la fin. cela vous donne quelques points de repère ; comme cela, si votre mental vagabonde beaucoup pendant la pratique, vous pouvez être particulièrement attentif en scrutant le début, le milieu et la fin d'une respiration. Si vous ne faites pas cela, alors le mental va de nouveau avoir tendance à vagabonder.

Tout notre effort est mis dans cela ; pendant ce temps, toute autre chose est supprimée ou mise de côté. Réfléchissez à la différence entre l'inspiration et l'expiration, examinez cela. Lequel préférez-vous ? Parfois on a l'impression que la respiration disparaît ; elle devient très fine. Il semble que le corps respire tout seul et vous avez une drôle d'impression que vous ne respirez plus. Cela fait un peu peur, mais c'est un exercice ; vous vous centrez sur la respiration sans essayer de la contrôler du tout. Parfois, quand vous concentrez sur les narines, vous avez l'impression que tout le corps respire. Le corps continue à respirer tout seul.

Parfois on est trop sérieux. On manque totalement de joie et de sens de l'humour ; on réprime tout. Alors mettez de la joie dans le mental, soyez détendu, à l'aise, prenez tout le temps nécessaire, sans subir la pression d'avoir quelque chose d'important à faire : il n'y a rien de spécial, rien à atteindre, rien d'extraordinaire. C'est juste une petite chose ; même si

vous n'avez qu'une inspiration consciente ce matin, cela vaudra toujours mieux que ce que fait la majorité des gens, il est certain que cela vaut mieux que d'être étourdi tout le temps.

Si vous êtes une personne vraiment négative, essayez d'être plus aimable, d'être quelqu'un qui accepte plus les choses. Détendez vous, ne faites pas de la méditation une tâche lourde pour vous. Voyez la plutôt comme une occasion d'être en paix et à l'aise avec l'instant. Détendez le corps et soyez en paix.

Vous n'êtes pas en train de vous battre contre les forces du mal. Si vous ressentez de l'aversion contre *ānāpānasati*, notez cela aussi. Ne pensez pas que c'est quelque chose que vous avez à faire. Voyez le comme un plaisir, comme quelque chose qu'il vous fait plaisir de faire. Vous n'avez pas besoin de faire autre chose, vous pouvez juste être complètement détendu. Vous avez tout ce dont vous avez besoin, vous avez votre respiration, vous êtes assis ici, rien n'est difficile à faire, vous n'avez pas besoin de connaissances spéciales, vous n'avez même pas à être particulièrement intelligent. Quand vous pensez « Je ne peux pas le faire », reconnaissez juste qu'il y a une résistance, une peur ou une frustration et ensuite, détendez-vous.

Si vous devenez vraiment très tendu au sujet d'*ānāpānasati*, alors arrêtez de le faire. N'en faites pas une chose difficile, n'en faites pas une tâche lourde. Si vous ne pouvez pas le faire, alors soyez simplement assis. Quand je me mettais dans tous mes états, j'avais l'habitude simplement de contempler la « paix ». Je pensais « Je dois faire ceci. Je dois faire cela ... » Ensuite je pensais plutôt « Sois juste en paix, détends-toi ».

Les doutes, l'agitation, le mécontentement, l'aversion, bientôt j'étais capable de méditer sur la paix en répétant le mot inlassablement, en m'hypnotisant « Détends-toi, détends-toi ». Les doutes commençaient à m'assaillir « Je n'arrive à rien avec cela, c'est inutile, j'ai envie d'arriver à quelque chose ». Bientôt j'étais capable d'être en paix avec cela. Vous pouvez vous calmer et quand vous vous détendez, vous pouvez alors faire *ānāpānasati*. Si vous voulez faire quelque chose, faites-le !

Au début, la pratique peut être très ennuyeuse ; vous vous sentez incroyablement maladroit comme lorsque vous apprenez à jouer de la guitare. Quand vous essayez de jouer au début, vos doigts sont gauches, cela semble sans espoir, mais une fois que vous vous êtes exercés suffisamment, vous devenez plus habile et cela devient aussi beaucoup plus facile. Vous apprenez à être témoin de ce qui se passe dans votre mental, ainsi vous savez quand vous êtes agité et tendu, que vous éprouvez de la résistance à tout, vous pouvez reconnaître cela, vous n'essayez pas de vous convaincre qu'il en est autrement. Vous êtes tout à fait conscient de comment les choses sont vraiment : que faites-vous quand vous êtes raide, tendu et nerveux ? Et bien vous vous détendez.

Pendant les premières années avec Ajahn Chah, j'étais très sérieux à propos de la méditation ; parfois je devenais triste et solennel à propos de moi-même. Je perdais tout sens de l'humour et j'étais horriblement sérieux, desséché comme une vieille branche. J'y mettais beaucoup d'effort mais c'était tellement surfait et déplaisant. Je pensais « Je dois faire ... Je suis trop paresseux ». J'éprouvais une culpabilité terrible si je n'étais pas en train de méditer 24 heures sur 24, un état d'esprit sinistre, sans joie. Alors j'observais cela, en méditant sur moi-même comme étant une branche desséchée. Quand tout cela devenait vraiment trop insupportable, je me souvenais des opposés « Je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit. Il y a nulle part où aller, rien à faire. Sois en paix avec les choses telles qu'elles sont en ce moment, détends-toi, lâche prise ». J'utilisais ce moyen.

Quand votre mental est dans cet état, appliquez l'opposé, apprenez à prendre les choses plus légèrement. Vous lisez bien des livres sur comment ne pas mettre d'effort pour faire les choses, « Laissez cela se passer de manière naturelle », et vous pensez aussitôt « Tout ce que j'ai à faire c'est de me prélasser ». Ensuite vous tomberez dans un état de lourdeur et de passivité. Mais c'est justement le moment où il va vous falloir y mettre un peu plus d'effort.

Avec *ānāpānasati*, vous pouvez soutenir l'effort pendant une inspiration. Et si vous ne pouvez pas le faire, faites-le au moins pour une demi-inspiration. De cette manière, vous n'essayez pas de devenir tout de suite parfait. Vous n'avez pas à faire les choses parfaitement selon une idée que vous avez sur comment les choses doivent être faites mais vous travaillez avec le genre de problèmes comme ils se présentent. Mais si votre mental est dispersé, alors c'est la sagesse que de reconnaître qu'il est dispersé. C'est cela la compréhension profonde. De penser que vous ne devriez pas être ainsi, de vous détester ou de vous sentir découragé parce que tel est votre état, ça c'est de l'ignorance.

Avec *ānāpānasati*, vous reconnaissez que voici comment sont les choses en ce moment et vous partez de là : vous soutenez l'attention un peu plus longtemps et vous commencez à comprendre ce qu'est la concentration, vous commencez à prendre des résolutions que vous pouvez tenir. Ne prenez pas des résolutions de Superman si vous n'êtes pas Superman. Faites *ānāpānasati* pendant dix ou quinze minutes plutôt que de penser que vous allez tenir toute la nuit. « Je vais faire *ānāpānasati* à partir de maintenant jusqu'à demain matin à l'aube ». Et puis vous échouez et vous vous mettez en colère. Prenez des durées que vous pouvez tenir. Faites l'expérience, travaillez avec le mental jusqu'à ce que vous compreniez comment faire l'effort, comment le relâcher.

Ānāpānasati est quelque chose d'immédiat. Cela vous conduit à la compréhension profonde, *vipassanā*. La nature non permanente de la respiration ne vous appartient pas, n'est-ce pas ? Étant né, le corps respire de lui-même. Inspiration et expiration, l'une conditionne l'autre. Tant que le corps est vivant, ce sera ainsi. Vous ne contrôlez rien ; la respiration appartient à la nature, cela ne vous appartient pas, c'est non-soi. Quand vous observez ceci, vous faites du *vipassanā*, vous comprenez en profondeur. Ce n'est pas quelque chose d'excitant, de fascinant ou de déplaisant. C'est le propre de la nature.

La marche attentive (*jongrom*)

« *Jongrom* » est une pratique de marche où l'on est concentré et où l'on est avec le mouvement que font les pieds. On porte l'attention sur la marche du corps depuis le commencement jusqu'à la fin du chemin, on se retourne et le corps reste immobile. Ensuite vient l'intention de marcher, puis la marche proprement dite. Notez le milieu du chemin et la fin, le fait de s'arrêter, de se retourner, de rester un instant immobile : ce sont des points qui servent à rassembler le mental quand il a tendance à s'éparpiller. Vous pouvez projeter une révolution pendant la marche attentive si vous n'êtes pas attentif ! Combien de révolutions n'ont-elles pas été tramées pendant *jongrom*, la marche attentive ?...

Ainsi plutôt que de faire ces choses-là, nous utilisons ce temps pour nous concentrer sur ce qui se passe maintenant. Ce ne sont pas des sensations extraordinaires, elles sont en fait tellement ordinaires que nous ne les notons même pas. Notez que cela demande un effort pour être conscient de telles choses.

Maintenant, quand le mental vagabonde et que vous vous trouviez en Inde pendant que vous êtes en plein milieu du chemin de *jongrom*, alors reconnaissez, « Oh ! ». Vous êtes éveillé à ce moment-là. Vous êtes éveillé, alors rétablissez votre mental sur ce qui se passe en ce moment, avec ce corps allant de cette place-ci à telle autre. C'est un entraînement à la patience parce que le mental est très éparpillé. Si, par le passé, vous avez eu des moments très heureux en pratiquant la méditation marchée, vous pouvez penser « Lors de la dernière retraite, j'ai fait *jongrom* et j'ai vraiment senti seulement mon corps qui marchait. J'ai senti qu'il n'y avait pas d'ego et c'était fantastique, oh, si seulement je pouvais refaire cela ... ». Notez ce désir d'atteindre quelque chose en vertu d'un souvenir ou d'un moment heureux du passé. Notez cela comme une condition ; c'est un obstacle. Renoncez-y. Cela n'a aucune importance s'il en résulte un moment de bonheur intense. Faites juste un pas puis un autre, c'est tout ce qui importe, un lâcher prise.

Vous vous contentez de très peu plutôt que d'essayer d'atteindre un état bienheureux que vous avez pu avoir à un moment donné en pratiquant ce genre de méditation. Plus vous essayez, plus votre mental devient misérable parce que vous suivez le désir d'avoir une expérience très agréable selon un souvenir que vous avez eu. Soyez content avec ce qui est en ce moment plutôt que de tourner en rond en essayant de faire quelque chose maintenant pour obtenir un état que vous aimeriez.

Un pas la fois, notez combien la méditation marchée est paisible quand tout ce que vous avez à faire est d'être un avec chaque pas. mais si vous pensez que vous devez développer le *samādhi* avec cette pratique marchée et que votre mental s'éparpille complètement, qu'arrive-t-il ? « Je ne supporte plus cette méditation marchée, je n'en retire aucune paix. J'ai pratiqué et essayé d'avoir cette sensation de marcher sans que personne ne marche et mon mental vagabonde plus que jamais ». Parce que vous ne comprenez pas encore comment le faire, votre mental idéalise cette pratique en essayant d'obtenir quelque chose plutôt que de simplement être. Quand vous marchez, tout ce que vous avez à faire est de marcher. Un pas, le suivant, simple ... Mais ce n'est pas si facile, n'est-ce pas ? Le mental est ailleurs, essayant de prévoir ce que vous devriez faire, ce qui cloche avec vous et pourquoi vous ne pouvez pas le faire.

Mais dans le monastère, ce que nous faisons c'est de nous lever le matin, de faire les chants, méditer, être assis, faire le ménage, la cuisine, être assis, debout, marcher, travailler ; quoi qu'il en soit, prenez les choses comme elles se présentent, une chose à la fois. Ainsi d'être avec la façon dont les choses sont vraiment, c'est le non-attachement ; cela apporte la paix et la sensation d'être à l'aise. La vie change et nous pouvons le voir changer, nous pouvons nous adopter au changement du monde sensoriel, quel qu'il soit. Que cela soit plaisant ou non, nous pouvons toujours supporter et composer avec la vie, peu importe ce qui nous arrive. Si nous réalisons la vérité, nous réalisons la paix intérieure.

L'amour bienveillant (*mettā*)

En anglais, le mot « amour » se rapporte à « quelque chose que j'aime ». Par exemple, « J'aime le riz gluant », « J'aime les mangues douces ». Nous voulons simplement dire que nous aimons cela. Aimer c'est être attaché à quelque chose comme la nourriture que nous aimons ou que nous avons du plaisir à manger. Nous ne l'aimons pas à proprement parler. L'amour bienveillant signifie que vous aimez votre ennemi ; cela ne veut pas dire que vous aimez vraiment votre ennemi. Si quelqu'un veut vous tuer et que vous dites « Je l'aime », c'est ridicule ! Mais nous pouvons aimer de tels êtres en évitant les pensées désagréables et vindicatives venant du désir de les blesser ou les tuer. Même si vous ne les aimez pas, ces êtres sont misérables, mauvais, vous pouvez tout de même être aimable, généreux et charitable envers eux. Si un ivrogne vient dans cette pièce, un ivrogne grossier, dégoûtant, moche et malade, qu'il n'ait rien vers quoi l'on puisse être attiré, si l'on disait « J'aime cet homme » ça serait ridicule. Par contre on peut l'aimer dans le sens de ne pas éprouver d'aversion, de ne pas être pris dans des réactions contre son côté déplaisant. C'est ce que nous entendons par « *mettā* ».

Parfois il y a des choses qu'on n'aime pas à propos de soi-même ; *mettā* signifie : n'être pas pris dans des pensées, des attitudes, des problèmes, pensées et sensations du mental. Cela devient alors une pratique immédiate de l'attention. Être attentif signifie avoir de l'amour bienveillant envers la peur dans le mental ou la colère ou encore la jalousie. *Mettā* signifie ne pas créer de problèmes autour de conditions existantes, leur permettre de s'effacer, de cesser. Par exemple, quand la peur surgit dans votre mental, vous pouvez éprouver de la bienveillance pour la peur, c'est-à-dire que vous n'y rajoutez pas de l'aversion, vous pouvez accepter la présence de la peur en reconnaissant que c'est le même genre de peur que tout le monde connaît, que les animaux éprouvent aussi. Ce n'est pas ma peur, ce n'est pas la peur d'une personne déterminée, c'est une peur impersonnelle. Nous commençons à avoir de la bienveillance pour les autres êtres quand nous comprenons dans nos vies la souffrance incluse dans la réaction à la peur, la souffrance, la souffrance physique d'être frappé, quand quelqu'un nous donne un coup de pied. Ce genre de douleur est exactement la même que celle d'un chien quand on lui donne un coup de pied, ainsi vous pouvez avoir de la bienveillance pour la douleur, c'est-à-dire avoir de la gentillesse et de la patience, ne pas avoir d'aversion. Nous pouvons utiliser *mettā* à l'intérieur de nous-même avec nos émotionnels : si vous pensez « Je veux me débarrasser de cela, c'est terrible ». C'est un manque de bienveillance envers vous-même, n'est-ce pas ? Reconnaissez le désir de vous en débarrasser ! Ne restez pas dans l'aversion à propos de conditions émotionnelles existantes. Vous n'avez pas à prétendre ressentir de l'approbation envers vos fautes. Vous ne pensez pas « J'aime mes défauts ». C'est vrai que certains sont assez fous pour dire « Mes défauts me rendent intéressant. Je suis quelqu'un de fascinant à cause de mes faiblesses ». La bienveillance ne consiste pas à vous conditionner à croire que vous aimez quelque chose que vous n'aimez pas du tout, mais juste à ne pas développer d'aversion contre cela. C'est facile d'éprouver de l'amour bienveillant envers ce qu'on aime, envers des enfants mignons, des gens magnifiques, des gens bien élevés, de petits chiens, de belles fleurs. Nous pouvons avoir de la bienveillance envers nous-mêmes quand nous nous sentons bien. « Je me sens heureux avec moi-même maintenant ». Quand les choses vont bien c'est facile de se sentir aimable envers ce qui est bon, joli, magnifique. À ce point, on peut aussi se perdre. L'amour bienveillant ce n'est pas juste de bons vœux, des sentiments loyaux, des pensées élevées, ça a toujours un côté très pratique.

Si vous êtes très idéaliste et que vous détestiez quelqu'un, vous penserez « Je ne devrais pas détester qui que ce soit. Les bouddhistes devraient avoir de la bienveillance envers tous les êtres vivants. Si je suis un bon bouddhiste, je devrais aimer tout le monde ».

Tout cela vient d'un idéalisme impraticable. Ayez de la bienveillance envers votre aversion, envers la mesquinerie du mental, la jalousie, l'envie, laissez-les coexister en paix, coexister, non pas créer des problèmes supplémentaires, ne pas rendre la situation difficile ou créer des problèmes à partir de difficultés qui surgissent dans la vie, dans notre mental et dans notre corps.

À Londres, j'étais toujours très perturbé quand je me déplaçais en métro. Je détestais cela, ces affreuses stations de métro avec ces horribles publicités, cette foule d'gens dans des rames miteuses, glauques qui grondent dans les tunnels. Je n'avais aucune bienveillance (amabilité patiente). J'éprouvais de l'aversion ; et puis j'ai décidé de faire une pratique de patience et de bienveillance en circulant dans le métro. J'ai vraiment commencé à apprécier cette pratique au lieu de réagir à la situation. J'ai commencé à éprouver de la sympathie envers les gens dans le métro. L'aversion et les lamentations disparurent complètement.

Quand vous avez de l'aversion contre quelqu'un, vous pouvez noter la tendance à en rajouter : « Il a fait ceci et encore cela, il est comme ceci et ne devrait pas être comme cela ». Mais quand vous aimez vraiment bien quelqu'un, « Il peut faire ceci ou cela. Il est bon et sympa ». Mais si quelqu'un dit de votre ami « Cette personne est vraiment mauvaise ! », vous ressentez de la colère. Si vous détestez quelqu'un et que quelqu'un d'autre chante ses louanges, vous êtes aussi en colère. Vous n'avez pas envie d'entendre combien bon est votre ennemi. Quand vous êtes très en colère, vous ne pouvez pas imaginer que quelqu'un que vous détestiez puisse avoir des qualités ; même si cette personne a quelques belles qualités, vous ne pouvez vous en souvenir d'aucune. Quand vous aimez bien quelqu'un, même ses défauts vous apparaissent comme de petites choses touchantes « qui ne font de mal à personne ».

Alors reconnaissez cela dans votre propre expérience, observez la force d'aimer et de ne pas aimer. L'amabilité patiente, *mettā* est un outil très utile et efficace pour agir avec les mesquineries sans importance que le mental fabrique autour d'une expérience déplaisante. *Mettā* est aussi une méthode utile pour ceux dont le mental est très pointu, très critique. Ces types de mental ne voient que des défauts partout, ils ne se voient jamais eux-mêmes, ils voient seulement ce qu'il y a là à l'extérieur.

De nos jours, c'est devenu très commun de toujours se plaindre au sujet du temps ou du gouvernement. L'arrogance personnelle donne naissance à ces commentaires vraiment mesquins sur tout ; ou alors vous commencez à parler de quelqu'un qui n'est pas là en critiquant cette personne de manière tout à fait intelligente et objective. Vous êtes tellement analytique, vous savez exactement ce dont cette personne a besoin, ce que ces personnes doivent faire et ne pas faire et pourquoi elles sont comme ci ou comme ça. C'est très impressionnant d'avoir un mental aussi aiguisé et critique et de savoir exactement ce que ces gens devraient faire ou ne pas faire. Et bien sûr vous vous dites « Je suis bien meilleur qu'eux ».

Ne vous laissez pas éblouir par les défauts et les imperfections des choses. Coexistez pacifiquement avec elles. N'exigez pas qu'il en soit autrement. Ainsi *mettā* nécessite parfois d'avoir un coup d'œil sur ce qui ne va pas chez vous et les autres, cela ne veut pas dire que vous ne voyiez pas ces choses-là, cela veut simplement dire que vous ne développez pas encore d'autres problèmes autour de ces conditions. Vous mettez fin à ce penchant en étant aimable et patient, en coexistant pacifiquement.

L'attention aux choses ordinaires

Pendant l'heure qui vient, nous pratiquerons la méditation marchée en utilisant le mouvement de la marche comme objet de concentration, en portant l'attention sur le mouvement de vos pieds et sur la pression des pieds lorsqu'ils ont en contact avec le sol. Vous pouvez utiliser le *mantra* « *buddho* » aussi pour cette pratique, « *bud* » pour le pied droit, « *dho* » pour le gauche, le long du chemin de *jongrom*. Regardez si vous pouvez être pleinement dans cette pratique, pleinement dans la sensation de la marche, du début à la fin du chemin de *jongrom*. Allez d'un pas normal, ensuite vous pouvez ralentir ou accélérer en conséquence. Développez un pas normal parce que notre méditation s'adresse aux choses normales plutôt qu'aux choses exceptionnelles. De même, nous utilisons la respiration ordinaire et non pas une « respiration spéciale pour la pratique » ; et nous nous servons de la posture assise plutôt que de la posture sur la tête. Nous marchons normalement plutôt que de courir, de faire du jogging ou de marcher particulièrement lentement, simplement un pas détendu. Nous pratiquons ce qui est le plus ordinaire parce que c'est ce qui est acquis. Mais maintenant nous attirons notre attention sur tout ce que nous avons toujours considéré et sur quoi nous n'avons jamais porté l'attention comme sur notre mental et notre corps. Même les médecins qui sont rompus à la physiologie et à l'anatomie ne sont pas réellement « avec » leur corps. Ils dorment avec leur corps, ils sont nés avec, ils vieillissent et ont à vivre avec, ils le nourrissent, l'exercent et ils vous parlent d'un foie comme s'il se trouvait sur une carte géographique. C'est plus facile de regarder un foie sur une carte plutôt que d'être conscient de votre foie, n'est-ce pas ? Ainsi nous regardons le monde comme si d'une certaine manière nous n'en faisons pas partie et nous manquons ce qui est le plus ordinaire, le plus commun parce que nous regardons ce qui est extraordinaire.

La télévision est extraordinaire. Il y a toutes sortes de choses fantastiques, aventureuses et romantiques. C'est un petit miracle. C'est pourquoi il est facile de se concentrer sur cela. Vous pouvez même être hypnotisé par la télé. De la même manière, quand le corps devient extraordinaire, mettons qu'il tombe très malade ou qu'il devienne douloureux ou bien qu'il éprouve des sensations d'extase ou des impressions magnifiques, nous notons cela ! mais les choses auxquelles nous devons nous éveiller maintenant sont juste la pression du pied droit sur le sol, juste le mouvement de la respiration, juste la sensation de votre corps assis sur le siège quand il n'y a aucune sensation extrême. Nous mettons l'attention sur comment les choses sont vraiment dans une vie tout ordinaire.

Quand la vie devient extrême ou extraordinaire, nous pouvons facilement composer avec. On pose souvent la fameuse question suivante aux pacifistes et aux objecteurs de conscience : « Vous ne croyez pas à la violence, alors que feriez-vous si un maniaque attaquait votre mère ? ». C'est quelque chose dont la plupart d'entre vous n'a jamais eu à se préoccuper dans sa vie. Mais si une telle situation extrême venait à se présenter, je suis sûr que vous auriez une réaction appropriée. Même la personne la plu stupide peut avoir de l'attention dans des situations extrêmes. Mais dans la vie ordinaire, quand il ne se passe rien de particulier, quand nous sommes juste assis, nous pouvons être complètement stupides, n'est-ce pas ? Il est dit dans le *patimokkha*³ que nous autres moines ne devons frapper personne. Et je suis assis ici en train de me faire du souci en me demandant ce que je ferai si un maniaque attaquait ma mère. J'ai créé un grand problème dans une situation ordinaire, alors que je suis assis ici et que ma mère n'est même pas présente. Pendant toutes ces années, il n'y a jamais eu la moindre menace de maniaque attentant à la vie de ma mère (si ce n'est de la part de conducteurs en Californie, oui !). Nous pouvons répondre à de grandes questions

³ Le code des 227 règles et observances qui définit la conduite des moines bouddhistes de la tradition Theravāda.

morales au bon moment et à l'endroit approprié, mais maintenant nous sommes attentifs à ce moment-ci et en cet endroit même.

Ainsi nous portons l'attention sur le côté ordinaire de notre condition humaine, la respiration, la marche d'un bout à l'autre du chemin de *jongrom* et les sensations de plaisir et de douleur. Comme nous continuons la retraite, nous examinons absolument tout, nous regardons et connaissons chaque chose telle qu'elle est. C'est notre pratique de *vipassanā*, pour connaître les choses telles qu'elles sont, non selon quelque théorie ou assumption que nous faisons à leur sujet.

Écouter les pensées

En laissant le mental s'ouvrir, en « lâchant prise », nous portons l'attention sur un seul point, sur le fait de simplement voir ou d'être témoin silencieux qui est conscient de ce qui va et vient dans le mental. Avec la méditation *vipassanā* (compréhension profonde), nous utilisons les trois particularités de *anicca* (le changement), *dukkha* (l'insatisfaction) et *anattā* (le non-soi) pour observer les phénomènes mentaux et physiques. Nous libérons le mental de la répression aveugle ; ainsi si nous sommes obsédés par des pensées sans importance, des peurs, des doutes ou de la colère, nous n'avons pas besoin de les analyser. Nous n'avons pas besoin de nous demander pourquoi telle chose, nous avons simplement à rendre cela pleinement conscient.

Si vraiment vous êtes terrifié par quelque chose, soyez consciemment terrifié. Ne vous détournez pas de cette chose mais notez cette tendance à vous débarrasser de cela. Amenez pleinement à la conscience ce pour quoi vous êtes terrifié, pensez-y délibérément et écoutez vos pensées. Ce n'est pas analyser mais simplement aller jusqu'au bout de la peur jusqu'à l'absurde, là où elle devient tellement ridicule que vous pouvez vous en moquer. Écoutez le désir, la pensée folle « Je veux ceci, je veux cela, je dois avoir, je ne sais pas ce que je ferai si je n'ai pas ceci, et je veux cela ... ». Parfois le mental hurle simplement « Je veux ceci ! », et vous pouvez l'entendre.

J'ai lu quelque chose à propos des affrontements, où vous devez crier à la face de l'autre ce genre de choses, tout ce qui a été réprimé dans votre mental ; c'est une sorte de catharsis mais cela manque singulièrement de réflexion avisée. Il y manque l'intelligence d'écouter ce hurlement comme étant une condition plutôt que simplement comme une sorte de « laisser-aller » et de dire ce qu'on pense vraiment. Cela manque aussi de stabilité qui est la volonté de supporter les pensées les plus horribles. De cette manière, nous ne croyons pas que ce sont nos problèmes personnels ; au lieu de cela, nous poussons mentalement la peur et la colère jusqu'à l'absurde au point où elles sont vues simplement comme une progression naturelle de pensées. Nous pensons délibérément toutes les choses dont nous sommes effrayés, pas simplement en étant aveuglés mais en les regardant et en les écoutant comme étant des conditions inhérentes au mental plutôt que comme des failles ou des problèmes personnels.

Ainsi maintenant dans la pratique nous lâchons prise. Vous n'avez pas besoin de chercher des choses particulières, mais quand des choses qui vous obsèdent surgissent à nouveau en vous dérangeant et que vous essayez de vous en débarrasser, alors essayez de les faire apparaître encore plus. Pensez-y délibérément et écoutez comme vous écouteriez quelqu'un parler de l'autre côté de la palissade, une de ces pipelettes qui dirait « Nous avons fait ceci et cela et ensuite nous avons encore fait ceci et cela ... » et cette vieille commère de continuer ainsi sans fin ! Maintenant pratiquez l'écoute de ceci comme si vous écoutiez une voix plutôt que de juger en disant « Non, non, j'espère bien que ce n'est pas moi, ce n'est pas ma vraie nature » ou bien d'essayer de lui clouer le bec en disant « Ah non, toi tu commences à m'embêter, va-t-en ! ». Nous avons tous cette tendance, même moi. C'est simplement une condition de la nature, n'est-ce pas ? Ce n'est pas une personne. Ainsi cette tendance agaçante en nous, « Je travaille dur et personne n'est reconnaissant », est une condition, pas une personne. Parfois, quand vous êtes grognon, personne ne fait bien les choses, les gens les font tout de travers. C'est une autre condition du mental, ce n'est pas une personne. L'état grincheux du mental est reconnu comme une condition : *anicca*, cela change, *dukkha*, cela n'est pas satisfaisant, *anattā*, cela n'est pas une personne. Il y a la peur de ce que les gens vont penser si vous arrivez en retard : vous avez trop dormi, vous arrivez et vous commencez immédiatement à penser à ce que chacun va penser de votre retard. ». Ils pensent que je suis paresseux ». Se faire du souci sur ce que les autres vont penser est une condition du mental. Ou bien au contraire, nous sommes toujours à l'heure et quand quelqu'un a du retard, nous

pensons « Ils viennent toujours en retard, est-ce qu'ils ne peuvent donc pas être une fois à l'heure ? ». C'est aussi une autre condition du mental.

Je porte à la pleine conscience ces choses sans importance que l'on met justement de côté parce qu'elles sont dérisoires et qu'on n'a pas envie d'être dérangé par la trivialité de la vie, mais quand nous ne nous en soucions pas, alors tout ce qu'on a réprimé devient un problème. Nous commençons à ressentir de l'anxiété, de l'aversion envers nous-mêmes ou envers les autres ou bien nous nous sentons déprimés ; tout cela vient de notre refus à permettre aux choses sans importance ou aux choses horribles de devenir conscientes.

Ensuite, il y a l'état d'esprit qui doute, jamais certain de ce qu'il doit faire : il y a la peur et le doute, l'incertitude et l'hésitation. Amenez délibérément cet état de n'être jamais sûr, juste pour être détendu avec cet état où se trouve le mental quand vous ne vous accrochez à rien de particulier. « Que devrais-je faire, devrais-je rester ou m'en aller, devrais-je faire ceci ou cela, devrais-je faire *ānāpānasati* ou *vipassanā* ? ». Regardez cela. Posez-vous des questions auxquelles vous ne pouvez répondre comme « Qui suis-je ? ». Notez cet espace vide avant de commencer à penser, « Qui ? », regardez, le mental est plutôt vide, n'est-ce pas ? Ensuite « Qui suis-je ? », et ensuite l'espace après le point d'interrogation. Cette pensée va et vient du vide, n'est-ce pas ? Quand vous êtes pris dans le fonctionnement habituel de la pensée, vous ne pouvez pas voir le surgissement de la pensée, n'est-ce pas ? Vous ne pouvez pas voir, vous pouvez seulement attraper la pensée au vol après que vous vous êtes rendu compte que vous étiez en train de penser ; ainsi partez délibérément de la pensée, attrapez le début de la pensée, avant même de la penser. Prenez sciemment des pensées telles que « Qui est le Bouddha ? ». Pensez délibérément cela, de manière à voir le commencement, la formation d'une pensée, sa fin et l'espace autour d'elle. Vous regardez la pensée et le concept dans une perspective plutôt que d'y réagir.

Mettons que vous êtes en colère contre quelqu'un. « C'est ce qu'il a dit, il a dit cela, et il a aussi dit ceci et ensuite il a fait ceci et il n'a pas bien fait cela, et il a fait cela tout faux, il est tellement égoïste ... et ensuite je me souviens ce qu'il a fait à un tel et ensuite ... ». Une chose s'enchaîne à une autre, n'est-ce pas ? Vous êtes pris dans cet engrenage d'une chose à l'autre, en raison de l'aversion. Alors plutôt que d'être pris dans ce courant de pensées qui s'associent, de concepts, pensez délibérément : « C'est la personne la plus égoïste que j'ai jamais rencontrée ». Et ensuite, la fin, le vide. Ce type est pourri, c'est un vrai rat, il a fait ceci et ensuite cela » et vous pouvez voir ces choses, c'est vraiment marrant, pas vrai ? La première fois que j'étais à Vat Pah Pong, j'étais fortement sujet à la colère et à l'aversion. Parfois, je me sentais très frustré parce que je ne savais jamais ce qui allait vraiment se passer et je n'avais pas envie de me conformer à des règles comme je devais le faire ici. Je fulminais. Ajahn Chah continuait à parler, il pouvait donner deux heures d'exposés en laotien, et j'avais de terribles douleurs dans les genoux. Alors j'avais ce genre de pensées en tête : « Pourquoi n'arrêtez-vous donc jamais de parler ? Je croyais que le *Dhamma* était une chose simple, pourquoi a-t-il besoin de deux heures pour dire une chose ? ». Je devenais très critique à propos de tout le monde et ensuite je commençais à réfléchir à cela et à m'écouter en train de me mettre en colère, d'être critique, d'être mauvais, d'avoir du ressentiment, « Je n'ai pas envie de ceci, je n'ai pas envie de cela, je n'aime pas ici, je ne vois pas pourquoi je dois rester assis ici, je n'ai pas envie d'être dérangé par cette chose ridicule, je ne sais pas ... », etc. Et je continuais à penser, « Est-ce que c'est quelqu'un de bien qui dit des choses pareilles ? As-tu vraiment envie de ressembler à cette personne, cette chose qui se plaint sans cesse, qui critique et trouve des défauts partout, est-ce que tu as envie d'être une telle personne ? ». « Non, je n'ai pas envie de ressembler à cela ».

Mais j'avais à rendre cela pleinement conscient pour pouvoir le voir, plutôt que d'y croire. Je me sentais très juste avec moi-même, et quand vous vous sentez juste et indigné et que vous sentez que les gens ont tort, vous pensez facilement croire au genre de pensées

suivantes : « Je ne vois aucune raison pour ce genre de choses, après tout le Bouddha a dit ... Le Bouddha n'aurait jamais toléré ceci, le Bouddha ceci, le Bouddha cela ; je connais le bouddhisme ! ». Amenez ceci à la conscience, où vous pouvez le voir, rendez cela absurde, ensuite vous aurez une perspective sur cela et cela deviendra amusant. Vous pouvez voir quel genre de comédie c'est ! On se prend tellement au sérieux à ce sujet, tout le temps. Mes problèmes sont tellement importants, terriblement importants ; je dois passer beaucoup de temps avec mes problèmes parce qu'ils sont très importants ». On pense qu'on est très important, alors pensez délibérément « Je suis une personne très Importante, mes problèmes sont extrêmement importants et sérieux ». Quand vous penserez cela, c'est bizarre, cela semble ridicule, mais vous vous rendrez compte que réellement vous n'êtes pas si important que cela, personne d'entre nous n'est si important que ça. Et les problèmes qu'on se crée dans la vie ont des choses sans importance. Certaines personnes peuvent ruiner leur vie en se créant des problèmes sans fin en prenant tout tellement au sérieux.

Si vous vous prenez pour quelqu'un de très important et de très sérieux, les choses insignifiantes ou folles sont des choses que vous ne souhaitez pas. Si vous voulez être quelqu'un de bon, un saint, les conditions qui ne sont pas bonnes seront des choses que vous réprimerez dans la conscience. Si vous voulez être une personne aimante et généreuse, alors toute médiocrité, jalousie ou mesquinerie sera quelque chose que vous aurez à réprimer ou à détruire dans votre mental. Mais quelle que soit la chose dont vous puissiez avoir peur dans votre vie, considérez-la, regardez-la. Avouez-vous : « J'ai envie d'être un tyran ! », « J'aimerais être un trafiquant d'héroïne ! », « J'aimerais être membre de la mafia », « J'aimerais être ... ». Quoi que cela puisse être. Nous ne nous attardons pas sur la qualité de ces pensées, mais sur le simple fait que c'est une condition non permanente : c'est insatisfaisant parce qu'il n'y a rien qui puisse vous satisfaire vraiment. Ça va, ça vient et c'est non-soi.

Les obstacles et leur cessation

Quand nous nous mettons à écouter ce qui se passe à l'intérieur de nous, nous commençons à reconnaître les voix murmurantes de la culpabilité, du remords, du désir, de la jalousie, de la peur, de la convoitise et de l'avidité. Parfois, on peut entendre ce que la convoitise exprime : « Je veux, je dois avoir, je dois avoir, je veux, je veux ! ». Parfois le désir n'a pas même d'objet. On peut ressentir de la convoitise sans qu'il y ait d'objet, alors vous trouvez un objet. Le désir d'obtenir quelque chose, « J'aimerais quelque chose, j'aimerais quelque chose ! je dois avoir telle chose, je veux ... ». Vous pouvez entendre ces paroles si vous écoutez votre mental. D'habitude, nous trouvons un objet pour le désir, comme par exemple le sexe ; ou bien nous passons notre temps à fantasmer.

Le désir peut prendre la forme de chercher quelque chose à manger ou quelque chose dans quoi s'absorber, devenir quelque chose, être uni à quelque chose. Le désir est toujours sur le qui-vive, toujours à la recherche de quelque chose. Cela peut être un objet attractif qui est autorisé pour les moines comme une belle robe, un bol d'aumônes ou de la nourriture délicieuse. Vous pouvez voir l'inclination du mental à vouloir cela, à le toucher, à essayer en quelque sorte de l'obtenir, de l'avoir pour soi, de le posséder, le faire mien, de consommer. C'est cela le désir, c'est une force de la nature que nous devons reconnaître ; il ne faut pas la condamner et dire « Je suis quelqu'un d'horrible parce que j'éprouve du désir ! », parce que c'est une autre manière de renforcer l'ego, n'est-ce pas ? Comme si nous étions supposés ne jamais avoir de désir, comme si les humains ne devaient jamais ressentir de désir pour quoi que ce soit !

Ce sont des conditions de la nature que nous devons reconnaître et voir ; non en les condamnant mais en les comprenant. Ainsi on connaît réellement dans le mental le mouvement du désir, de l'avidité, de fait de chercher quelque chose, et le désir de se débarrasser de quelque chose. Vous pouvez être le témoin de cela aussi, vouloir se débarrasser de quelque chose que vous avez, quelque situation ou de la douleur elle-même. « Je veux me débarrasser de mes faiblesses, de mon ennui, de mon agitation, de mon désir. J'ai envie de me débarrasser de tout ce qui m'ennuie. Pourquoi Dieu a-t-il créé les moustiques ? J'ai envie de me débarrasser de tous les insectes. »

Le désir de sensualité est le premier obstacle (*nīvarana*). L'aversion est le second ; votre mental est hanté par le fait de ne pas vouloir, par des irritations mesquines, du ressentiment, et ensuite vous essayez de les annihiler. Ainsi c'est un obstacle à votre vision mentale, c'est un empêchement. Je ne suis pas en train de dire que nous devrions nous débarrasser de cet obstacle, ça c'est de l'aversion, mais plutôt de le connaître, connaître sa force, de le comprendre au moment où on en fait l'expérience. Alors vous pouvez reconnaître le désir de vous débarrasser de certaines choses en vous-même, le désir de vous débarrasser de choses autour de vous, le désir de ne pas vouloir être ici, le désir de ne pas vouloir être vivant, le désir de ne plus exister. C'est pour cela que nous allons dormir, n'est-ce pas ? Alors on peut ne pas exister pendant un moment. Dans la conscience du sommeil, nous n'existons pas parce qu'il n'y a plus cette sensation d'être vivant. C'est de l'annihilation. Ainsi certains aiment beaucoup dormir parce que vivre est trop douloureux, trop ennuyeux, trop déplaisant. Nous déprimons, pleins de doutes et de désespoir et nous essayons de trouver une échappatoire à travers le sommeil ; nous essayons de détruire nos problèmes, de les évacuer de la conscience.

Le troisième obstacle est la somnolence, la léthargie, la lourdeur, la paresse, l'assoupissement, la torpeur ; on a tendance à réagir à cela par l'aversion. Mais on peut aussi comprendre ceci. La somnolence peut être expérimentée, la lourdeur du corps et du mental, le mouvement lent, engourdi. Soyez le témoin de l'aversion contre ceci, le désir de vous en débarrasser. Vous observez la sensation de lourdeur dans le corps et le mental. Même la connaissance de la somnolence est changeante, insatisfaisante, non-soi (*anicca, dukkha, anattā*).

L'agitation est l'opposé de la léthargie ; c'est le quatrième obstacle. Vous n'êtes pas somnolent du tout, vous n'êtes pas endormi mais agité, nerveux, anxieux, tendu. À nouveau il ne peut y avoir d'objet spécifique. Plutôt que la sensation de vouloir dormir, l'agitation est un état plus obsédant. Vous voulez à tout prix faire quelque chose, courir dans les environs. Et si vous avez à être assis tranquillement pour un petit moment, quand vous vous sentez agité, vous avez l'impression d'être prisonnier dans un enclos, enfermé dans une cage ; tout ce à quoi vous pouvez penser est de sauter, de courir, de faire quelque chose. Ainsi vous pouvez être témoin de cela aussi, spécialement quand vous êtes tenu à une certaine forme où vous ne pouvez pas laisser libre cours à l'agitation. Les robes que portent les moines ne sont pas faites pour sauter dans les arbres et se balancer aux branches. Nous ne pouvons pas agir selon la tendance qu'a le mental à s'élancer, alors nous avons à regarder cela.

Le doute est le cinquième obstacle. Parfois nos doutes peuvent paraître très importants et nous aimons leur donner un maximum d'attention. Nous sommes trompés par sa qualité, parce qu'il paraît tellement substantiel : « Certains doutes sont banals, oui mais ceci est un Doute Important. J'ai besoin de connaître la réponse. J'ai besoin d'être sûr. J'ai besoin de savoir définitivement, dois-je faire ceci ou cela ? Est-ce que je fais bien ceci ? Dois-je aller là-bas ou dois-je rester ici encore un moment ? Est-ce que je perds mon temps ? Ai-je gaspillé ma vie ? Est-ce que le bouddhisme est la voie à suivre ou bien pas ? Peut-être que ce n'est pas la bonne religion ! ». Ça c'est le doute. Vous pouvez passer le reste de votre vie à vous demander si vous devez faire ceci ou cela, mais une chose que vous pouvez savoir c'est que le doute est une condition du mental. Parfois c'est très subtil et déroutant. Dans notre position de « celui qui sait », nous savons que le doute est le doute. Que cela soit un doute important ou banal, c'est juste le doute, c'est tout. « Dois-je rester ici ou m'en aller ailleurs ? ». C'est le doute. Ce n'est pas très important mais il y a aussi les doutes importants. « Suis-je déjà au stade de celui qui est entré dans le Courant ? ⁴ Est-ce qu'Ajahn Sumedho est un *Arahanta* (quelqu'un d'Éveillé) ? Y-a-t-il des *Arahanta* de nos jours ? ». Ensuite il y a les gens qui appartiennent à d'autres religions qui viennent et disent : « Vous êtes dans l'erreur, nous sommes dans le vrai ». Puis vous pensez : « Peut-être qu'ils ont raison ! peut-être que c'est nous qui sommes dans l'erreur. ». La chose que nous pouvons savoir, c'est qu'il y a le doute. Ça c'est être la connaissance, connaître ce que nous pouvons connaître, savoir que nous ne savons pas. Même si vous ignorez quelque chose, si vous êtes conscient du fait que vous ne savez pas, ce genre de conscience est la connaissance.

Savoir que nous pouvons savoir, c'est être la connaissance. Les cinq obstacles sont nos maîtres, parce que ce ne sont pas les gourous inspirant et radieux des livres d'images. Ils peuvent être tout à fait insignifiants, mesquins, fous, ennuyeux et obsédants. Ils continuent à nous pousser, à nous faire spéculer, à nous faire trébucher tout le temps jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de problèmes. C'est pour cela qu'il faut être très patient ; nous devons avoir toute la patience du monde et toute l'humilité aussi pour apprendre de ces cinq maîtres.

Et qu'apprenons-nous ? Que ce ne sont que des conditions du mental qui apparaissent et disparaissent ; elles sont insatisfaisantes, non-soi. Parfois on a des messages très importants dans sa vie. On a tendance à y croire mais ce que nous pouvons savoir c'est que ce sont des conditions changeantes : et si nous passons victorieusement au travers d'elles, alors les choses changent automatiquement d'elles-mêmes et nous avons l'ouverture et la clarté d'esprit pour agir spontanément plutôt que de réagir à ces conditions. Avec simplement de l'attention, de la vigilance, les choses vont leur cours, vous n'avez pas besoin de vous en débarrasser parce que tout ce qui a un commencement a une fin. Il n'y a rien dont il faille se débarrasser, vous

⁴ *Sotāpanna* : premier niveau dans la voie vers la libération. Libéré des trois premiers liens, il ne peut rétrograder dans la voie spirituelle.

n'avez qu'à être patient avec ces choses et leur permettre de suivre leur cours vers la cessation.

Quand vous êtes patient et que vous permettez aux choses de cesser, alors vous commencez à connaître ce qu'est la cessation, le silence, le vide, la clarté, le mental s'éclaircit, il y a le calme. Le mental est encore vibrant, il n'oublie pas, il n'est ni réprimé ni endormi et vous pouvez entendre le silence du mental.

Permettre la cessation veut dire que nous devons être très aimable, très gentil et patient, humble, ne pas prendre parti pour quoi que ce soit, ni le bien, ni le mal, ni le plaisir, ni la douleur. La reconnaissance tranquille permet aux choses de changer selon leur nature, sans interférence. Ensuite seulement nous apprenons à ne pas chercher à atteindre l'absorption dans les objets des sens. Nous trouvons la paix dans l'espace dégagé du mental, dans sa clarté, dans son silence.

Le Vide et la Forme

Quand votre mental est paisible et que vous entendez ce son, cette vibration dans le mental, « le son du silence », qu'est-ce que c'est ? Est-ce un son dans l'oreille ou un son extérieur ? Est-ce le son du mental, le son du système nerveux ou quoi ? Quoi que ce soit, c'est toujours là et l'on peut l'utiliser en méditation comme quelque chose vers quoi l'on peut se tourner.

Quand nous reconnaissons que tout ce qui survient disparaît, nous commençons à voir ce qui ne survient pas et ne disparaît pas et qui est toujours présent. Si vous essayez de penser à ce son, que vous vouliez lui trouver un nom ou que vous vouliez en retirer quelque chose, alors bien sûr vous l'utiliserez de manière erronée. C'est simplement un repère quand vous arrivez à la frontière du mental, au bout du mental pour autant qu'on puisse observer ceci. Ainsi depuis ce point, vous pouvez commencer à regarder. Vous pouvez penser et encore entendre ce son (c'est-à-dire quand vous pensez délibérément), mais une fois que vous vous perdez dans vos pensées, alors vous l'oubliez et vous ne l'entendez plus. Ainsi, si vous êtes perdu dans vos pensées, lorsque vous êtes conscient d'être à nouveau en train de penser, dirigez votre attention vers ce son et écoutez-le pendant un moment. Alors qu'auparavant vous étiez emporté par des émotions, des obsessions ou des obstacles qui surgissaient, maintenant vous pouvez pratiquer gentiment, réfléchir très patiemment sur la condition particulière du mental en tant que *anicca, dukkha, anattā* et puis lâcher prise de ceci. C'est un lâcher prise tout en douceur, subtil, pas un rejet fracassant de toute condition. Ainsi l'attitude, la compréhension juste est plus importante qu'autre chose. Ne cherchez pas à faire quelque chose de ce son du silence. C'est une pratique très calme, pas quelque chose d'excitant ; servez-vous en avec habileté et douceur pour lâcher prise plutôt que pour vous accrocher à l'idée que vous avez atteint un nouveau palier ! Quand quelque chose vous bloque dans la méditation, vous pouvez être certain que c'est l'idée que vous voulez arriver à quelque chose.

Maintenant vous pouvez réfléchir à propos des conditions du corps et du mental et vous vous concentrez sur elle. Vous pouvez regarder à travers le corps et reconnaître les sensations, comme les vibrations dans les mains ou les pieds ou bien vous pouvez vous concentrer sur n'importe quel point du corps. Sentez la sensation de la langue dans la bouche qui touche le palais, ou bien la lèvre supérieure au-dessus de la lèvre inférieure ou bien encore amenez simplement à la conscience la sensation d'humidité de la bouche ou le contact des habits sur votre corps - simplement ces sensations subtiles que nous n'avons pas l'habitude de noter. Quand vous réfléchissez à ces sensations physiques subtiles, concentrez-vous sur elles et votre corps va se détendre. Le corps humain aime qu'on s'occupe de lui. Il apprécie qu'on se concentre sur lui, d'une manière douce et paisible, mais si vous êtes inconsideré et que vous détestiez votre corps, il commencera à devenir tout à fait insupportable. Souvenez-vous que nous avons à vivre le reste de notre vie dans cette charpente. Alors mieux vaut apprendre à vivre avec dans cette attitude plaisante. Vous dites « Oh, le corps n'a pas d'importance, c'est juste une chose dégoûtante qui vieillit, tombe malade et meurt. Le corps importe peu, c'est le mental qui compte. » On rencontre souvent cette attitude chez les bouddhistes ! Mais en réalité il faut de la patience pour se concentrer sur son corps autrement que par vanité ! La vanité c'est le mauvais usage du corps humain, mais cette conscience fondamentale est judicieuse. Ce n'est pas pour renforcer l'ego mais simplement un acte de bonne volonté et de respect pour un corps vivant, qui n'est pas vous de toute manière.

Votre méditation porte maintenant sur les cinq *khandha*⁵ et sur le vide du mental. Explorez ces choses jusqu'à ce que vous compreniez complètement que toute ce qui survient disparaît et est non-soi. Alors on ne cherche plus à saisir quelque chose et à s'y attacher comme étant soi-même, et vous êtes libre du désir de vous connaître comme une qualité ou une substance. C'est la libération de la naissance et de la mort.

Ce chemin de la sagesse n'est pas de développer la concentration pour entrer dans un état de transe, pour flotter au-dessus de la réalité ou fuir le monde. Vous devez être très honnête en ce qui concerne votre intention. Sommes-nous en train de méditer pour échapper au monde ? Essayez-vous d'atteindre un état dans lequel toute pensée est supprimée ? Cette pratique de la sagesse est une pratique très douce qui permet même aux pensées les plus horribles d'apparaître puis d'en lâcher prise. Vous avez une sortie de secours, c'est comme une soupape de sécurité par où peut s'échapper la vapeur quand il y a trop de pression. Normalement, si vous rêvez beaucoup, vous pouvez relâcher de la vapeur pendant le sommeil. Mais il n'y a aucune sagesse qui sort de cela, n'est-ce pas ? C'est comme être un animal muet ; vous prenez l'habitude de faire quelque chose et ensuite vous êtes fatigué, vous vous effondrez, vous vous relevez, vous faites quelque chose et vous vous effondrez à nouveau. Mais ce chemin est une investigation minutieuse et une compréhension des limitations de la condition mortelle du corps et du mental. Maintenant vous pouvez développer la capacité de vous détourner de ce qui est conditionné et de relâcher votre identification à ce qui est mortel.

Vous perdez l'illusion que vous êtes une chose qui meurt ; mais je ne suis pas en train de vous dire non plus que vous êtes une créature immortelle, parce que sinon vous allez tout de suite commencer à vous accrocher à « cela » ! « Ma vraie nature est une avec la vérité ultime, absolue. Je suis un avec le Seigneur. Ma vraie nature est l'éternité bienheureuse sans mort, au-delà du temps ». Notez bien que le Bouddha s'est abstenu d'utiliser des phrases poétiques inspirantes ; non que celles-ci soient obligatoirement fausses mais parce que nous aurions tendance à nous y attacher. Nous nous identifierions avec l'Ultime, nous nous considérerions comme faisant un avec Dieu, la Béatitude éternelle du Royaume sans Mort, et ainsi de suite. Vous avez les yeux vraiment fixés là-dessus en disant de telles choses. C'est bien plus judicieux de voir cette tendance de vouloir nommer ou concevoir l'inconcevable, pour pouvoir le raconter à quelqu'un d'autre ou le décrire juste pour avoir la sensation d'avoir atteint quelque chose. C'est plus important de voir cela plutôt que de suivre cette tendance. Ce n'est pas que vous n'avez pas réalisé quelque chose, mais faites un peu attention, ayez la vigilance de ne pas vous attacher à cette réalisation car si vous le faites, cela vous entraînera à nouveau vers le désespoir.

Si vous vous laissez emporter, aussitôt que vous vous en rendez compte, arrêtez-vous. Ne vous culpabilisez pas à cause de cela, ne soyez pas découragé, mais simplement arrêtez cette tendance. Retrouvez votre calme, laissez aller, lâcher prise de cela. Vous avez remarqué que les religieux ont des visions et qu'ils ont les yeux transparents comme du verre. Les Chrétiens qui renaissent rayonnent de cette ferveur. Mais dans le bouddhisme, cet état est appelé « *saññāvipallāsa* », « folie de la méditation ». Quand un bon enseignant voit que vous êtes dans cet état, il vous dit d'aller dans une hutte au fond des bois et de n'approcher personne ! Je me rappelle que j'étais dans cet état à Nong Khai l'année avant d'aller chez Ajahn Chah ; je pensais que j'avais l'illumination en étant simplement assis dans ma hutte. Je savais tout, je comprenais tout. J'étais tellement rayonnant et ... mais je n'avais personne à qui parler. Je ne pouvais pas parler le thaï, alors je ne pouvais pas aller harceler les moines thaïs. Mais le Consul anglais à Vientiane vint nous rendre visite un jour et quelqu'un le conduisit à

⁵ Les cinq catégories par lesquelles le Bouddha a résumé l'essence de l'être humain, c.-à.-d. le corps (*rūpa*), les sensations (*vedanā*), perception (*saññā*), les formations mentales (*sankhārā*) et la conscience des organes sensoriels (*viññāna*). En termes plus succincts « le corps et le mental ».

ma hutte ... et je l'ai vraiment tenu à ma merci ! Il resta assis ici tout étourdi et comme il était anglais, il était très, très, très poli et chaque fois qu'il faisait mine de se lever pour s'en aller, je le retenais. Je ne pouvais m'arrêter de parler. C'étaient les chutes du Niagara, une énorme puissance qui sortait de moi et je ne pouvais pas arrêter ce flot de paroles. En fin de compte, il réussit quand même à s'échapper : je ne l'ai jamais revu, je me demande bien pourquoi ? !

Ainsi, quand nous vivons ce genre d'expériences, c'est important de le reconnaître. Ce n'est pas dangereux si vous savez ce que c'est. Soyez patient avec cela, ne prenez pas cet état pour vrai, ne vous laissez pas aller à cet état. Vous avez remarqué, les moines bouddhistes ne se promènent pas en disant beaucoup de choses sur « le niveau de connaissance claire » qu'ils ont, c'est simplement qu'il n'y a pas à en parler. Quand les gens nous demandent d'enseigner, nous n'enseignons pas notre niveau de connaissance mais les quatre nobles Vérités ainsi que le moyen pour les gens d'y parvenir. De nos jours, il y a toutes sortes de gens qui disent qu'ils ont atteint l'Éveil ou qu'ils sont des Bouddhas Maitreya, des avatars et tous ont beaucoup de disciples ; les gens croient cela très facilement ! Mais le Bouddha a mis l'accent sur le fait de reconnaître les choses telles qu'elles sont plutôt que de croire ce que d'autres nous dissent. C'est un chemin de sagesse, dans lequel nous explorons et allons au bout des limites du mental. Soyez les témoins et voyez : « *sabbe sankhārā anicca* », « tous les phénomènes conditionnés sont non permanents », « *sabbe dhammā anattā* », « toutes les choses sont non-soi ».

La Vigilance intérieure

Maintenant, voyons ce qui concerne l'attention. La concentration est le point où vous mettez l'attention sur un objet, où vous soutenez l'attention (comme le rythme calmant de la respiration normale), jusqu'à ce que vous deveniez ce signe lui-même et la signification du sujet et de l'objet diminue. L'attention, selon la méditation *vipassanā*, est l'ouverture du mental. Vous ne vous concentrez plus simplement en un endroit, mais vous observez en profondeur et méditez sur les conditions qui vont et viennent, et sur le silence du mental dégagé. Faire cela demande de lâcher prise de l'objet ; vous ne vous fixez pas sur un objet particulier, mais vous observez que ce qui survient disparaît. C'est cela la méditation de la compréhension profonde des choses ou « *vipassanā* ».

Avec ce que j'appelle « l'écoute intérieure », vous pouvez entendre les bruits qui continuent à résonner dans le mental, le désir, les peurs, les choses que vous avez réprimées et que vous n'avez jamais autorisées à devenir complètement conscientes. Mais maintenant, même s'il s'agit de pensées obsédantes, de peurs ou d'émotions qui remontent, soyez d'accord de leur permettre de venir à la conscience afin de les laisser aller vers la cessation. Si rien de spécial se passe, soyez alors dans le vide, dans le silence du mental. Vous entendrez une fréquence très haute dans le mental, elle est toujours présente, ce n'est pas un son dans l'oreille. Vous pouvez vous tourner vers cela, lorsque vous lâchez prise des conditions du mental. Mais soyez honnête avec vos intentions. Ainsi si vous vous tournez vers le silence, vers le son du silence dans le mental, mais que vous le fassiez par aversion aux conditions existantes, c'est à nouveau du refoulement, ce n'est pas purifier le mental.

Si votre intention n'est pas juste, même si vous vous concentrez sur le vide, vous n'obtiendrez pas un bon résultat, parce que vous vous êtes fourvoyé. Vous n'avez pas réfléchi judicieusement sur les choses, vous n'avez lâché prise de rien, vous vous détournez par aversion en disant seulement, « Je ne veux pas voir cela », alors vous vous en détournez. Maintenant cette pratique est une pratique patiente de vouloir supporter ce qui semble insupportable. C'est une vigilance intérieure, voir, écouter, faire l'expérience. Dans cette pratique, la compréhension juste vient à travers la réflexion que même le vide est non-soi. Si vous proclamez avoir réalisé le vide comme si vous aviez atteint quelque chose, cela est en soi-même une intention fautive, n'est-ce pas ? De penser que vous êtes quelqu'un qui a atteint ou réalisé quelque chose à un niveau personnel vient d'un sens de l'ego. Alors nous ne prétendons rien. S'il y a quelque chose à l'intérieur de vous qui a envie de prétendre quelque chose, alors observez cela comme une condition du mental.

Le son du silence est partout présent ce qui fait que vous pouvez l'utiliser comme un guide plutôt que comme une fin en soi. C'est une pratique très judicieuse de voir et d'écouter, plutôt que de juste réprimer des conditions par aversion. Mais le vide est plutôt ennuyeux à vrai dire. Nous avons l'habitude de plus de spectacle. De toutes manières, combien de temps pouvez-vous passer dans la journée à être conscient d'un mental vide ? Alors reconnaissez que notre pratique n'est pas celle de s'attacher à la paix, au silence et au vide en tant que fin en soi mais de l'utiliser comme outil pour être la connaissance et pour être alerte. Quand le mental est vide, vous pouvez regarder - il y a encore de la conscience, mais vous n'êtes pas en train de chercher à renaître dans des conditions, parce qu'il n'y a pas d'ego à l'intérieur. L'ego vient toujours quand on cherche quelque chose ou qu'on essaie de se débarrasser de quelque chose. Écouter l'ego dire « J'aimerais atteindre le *samādhi* », « Je dois atteindre les *jhāna* ». C'est la manière de parler de l'ego : « Je dois atteindre le premier niveau de *jhāna*, le second niveau, avant de pouvoir faire quoi que ce soit d'autre ». Vous avez cette idée que vous devez obtenir quelque chose en premier. Que savez-vous quand vous lisez les enseignements de divers maîtres ? Vous pouvez savoir que vous êtes confus, quand vous

doutez, quand vous éprouvez de l'aversion et de la méfiance. Vous pouvez savoir que vous êtes la connaissance, plutôt que de décider quel est le meilleur enseignant.

La pratique de l'amour bienveillant veut dire utiliser une gentillesse aimable en étant capable de supporter ce que vous croyez être insupportable. Si vous avez un mental plein d'obsessions qui continue à parler et à être chamailleur, vous avez bien envie de vous en débarrasser, mais plus vous essayez de le réprimer, moins cela va. Ensuite, parfois cela s'arrête, alors vous pensez « Oh, j'ai enfin réussi à m'en débarrasser ». Ensuite, cela recommence et vous pensez « Oh non, encore, moi qui croyais que c'était fini ». Ainsi, peu importe combien de fois cela va et vient, prenez-le comme ça vient. Soyez celui qui fait un pas à la fois. Quand vous êtes d'accord d'avoir toute la patience du monde pour être avec la condition du moment, vous pouvez la laisser disparaître. Les résultats de permettre aux choses de cesser c'est que vous commencez à faire l'expérience du lâcher prise, parce que vous vous rendez compte que vous ne portez pas toutes ces choses sur le dos comme vous le faites d'habitude. D'une certaine manière, les choses qui vous mettaient en colère ne vous dérangent plus beaucoup et cela vous surprend. Vous commencez à vous sentir à l'aise dans des situations où vous ne vous sentiez pas bien auparavant parce que vous permettez aux choses de cesser plutôt que de vous y accrocher et de recréer des peurs et des anxiétés. Même le « mal-aise » de ceux qui vous entourent ne vous influence pas. Vous ne réagissez plus au manque d'aise des autres ne devenant tendu. Cela vient du lâcher prise et du fait de permettre aux choses de disparaître.

Ainsi, l'image générale est pour vous d'avoir cette vigilance intérieure et de noter toute chose obsédante qui remonte. Si ces choses remontent tout le temps, cela veut dire que vous êtes évidemment attaché d'une certaine manière soit par aversion soit par vanité. Alors commencez par reconnaître l'attachement plutôt que d'essayer de vous en débarrasser. Une fois cela compris, vous pouvez lâcher prise et vous tourner vers le silence du mental parce qu'il n'y a pas de raison de faire autre chose. Il n'y a pas de raison pour s'accrocher ou pour continuer à dépendre de conditions qui ne sont plus nécessaires. Laissez-les cesser. Quand nous réagissons à ce qui survient, nous créons un cycle d'habitudes. Une habitude est quelque chose qui est cyclique. Cela continue à faire un cycle, cela n'a pas de moyen de cesser. Mais si vous lâchez prise et laissez aller les choses selon leurs cours, alors ce qui survient cesse. Cela ne devient pas un cycle.

Alors le vide ne se débarrasse de rien ; ce n'est pas le vide total mais un potentiel infini de création qui peut survenir et disparaître sans que cela vous rende confus. L'idée de moi en tant que créateur, mes talents artistiques, l'expression de moi-même, c'est une chose égocentrique incroyable, n'est-ce pas ? « C'est ce que j'ai fait, c'est à moi ». Les gens disent « Oh, tu as beaucoup de talent, n'est-ce pas ? Tu es un génie ! » Tellement d'œuvres d'art ont tendance à être des régurgitations des peurs et des désirs des gens. Ce n'est pas vraiment créatif ; c'est juste recréer les choses. Cela ne vient pas d'un mental qui est vide mais d'un ego qui n'a pas d'autre message à donner que celui qui est plein de mort et d'égoïsme. À un niveau universel, cela n'a pas d'autre message que « Regardez-moi ! » en tant que personne, qu'ego. Au contraire, le mental, lorsqu'il est vide, a d'innombrables possibilités pour la création. On ne pense pas à créer des choses, mais la création peut se faire sans ego ni personne qui la fasse ; cela arrive.

Ainsi nous laissons la création au Dhamma plutôt que de penser que c'est une chose dont nous devons être responsables. Tout ce que nous avons à faire maintenant, tout ce qui est nécessaire pour nous, en parlant de manière conventionnelle, en tant qu'êtres humains, en tant que personnes, c'est de lâcher prise ; ou de ne pas s'attacher. Lâcher prise des choses. Faites le bien, évitez le mal, soyez attentif. C'est un message très simple.

Réflexion

Le Besoin de Sagesse dans le Monde

Nous sommes tous ici avec un intérêt commun. Au lieu d'être dans une salle pleine d'individus qui suivent leurs propres vues et opinions, ce soir nous sommes ici à cause de notre intérêt commun pour la pratique du *Dhamma*. Quand autant de gens viennent ici un dimanche soir, on commence à voir le potentiel de l'existence humaine, d'une société qui serait basée sur l'intérêt commun dans la vérité. Nous nous absorbons dans le *Dhamma*. Ce qui survient s'en va et dans ce fait-ci il y a la paix. Ainsi nous commençons à lâcher prise de nos habitudes et de l'attachement aux phénomènes conditionnés, nous commençons à réaliser la plénitude et l'unité du mental.

C'est une réflexion très importante pour notre temps, où il y a tant de conflits et de guerres parce que les gens ne peuvent s'accorder sur rien. Les Chinois contre les Russes, les Américains contre les Soviétiques, etc. , etc. Et à quel sujet ? À propos de quoi y-a-t-il bagarre ? À propos de perceptions du monde. « C'est mon pays et je veux qu'il soit comme ceci. Je veux ce genre de gouvernement et ce type de système politique et économique. », et cela continue sans fin. Cela va jusqu'à torturer et tuer des êtres au point où nous finissons par détruire le pays que nous voulions libérer et que nous rendons esclaves et déconcertons tous les gens que nous essayons de rendre libres. Pourquoi ? Parce que nous ne comprenons pas les choses telles qu'elles sont.

Le chemin du *Dhamma* est d'observer la nature et d'harmoniser nos vies avec les forces naturelles. Dans la civilisation européenne nous n'avons jamais regardé les choses de cette manière. Nous l'avons idéalisé. Tout serait idéal si cela était à notre convenance. Et si nous nous attachons simplement aux idéaux, nous finissons par faire ce que nous avons fait à la Terre aujourd'hui, c'est-à-dire de la polluer et d'être carrément sur le point de la détruire entièrement parce que nous n'avons pas compris les limites placées sur nous par la Terre. Ainsi, dans ce domaine, nous avons parfois à apprendre la manière abrupte de tout faire de travers et de semer un chaos total. Espérons que cela ne soit pas une solution insoluble !

Maintenant, dans ce monastère, les moines et les nonnes pratiquent le *Dhamma* avec diligence. Pendant tout le mois de janvier, nous ne parlons même pas mais nous dédions nos vies et offrons les bienfaits de notre pratique pour le bien-être de tous les êtres vivants. Tout ce mois est une prière continue et une offrande de cette communauté pour le bien-être de tous les êtres vivants. C'est un moment pour réaliser la vérité, voir, écouter et observer comment les choses sont ; un moment pour éviter de se laisser aller à des habitudes égoïstes, à des humeurs, d'y renoncer pour le bien-être de tous les êtres vivants. C'est un signe pour tous afin de réfléchir sur le genre de dévouement et de sacrifice pour aller vers la vérité. C'est une manière de montrer la direction vers la réalisation de la vérité dans notre propre vie, plutôt que de vivre simplement pour la forme, de manière habituelle en suivant les conditions opportunes du moment.

C'est une réflexion pour les autres. On abandonne des occupations immorales, égocentriques ou peu sympathiques pour être quelqu'un qui va vers ce qui est irréprochable, vers la générosité, la moralité et l'action pleine de compassion dans le monde. Si nous ne faisons pas cela, c'est une situation complètement sans issue. On pourrait aussi bien tout faire sauter maintenant car s'il n'y a personne qui soit d'accord d'utiliser sa vie à une fin non-égoïste, alors rien ne sert plus à rien.

Ce pays est généreux et bienveillant, mais nous le prenons pour quelque chose d'acquis et nous en tirons le maximum que nous pouvons. Nous n'essayons pas de lui donner quelque chose en retour. Nous exigeons beaucoup en voulant que le gouvernement rende tout

parfaitement agréable pour nous et ensuite nous critiquons les autorités quand elles ne veulent pas le faire. De nos jours, on trouve des individus égoïstes qui mènent leur vie à leur guise, sans réfléchir et sans vivre d'une manière qui serait un cadeau pour la société. En tant qu'êtres humains, nous pouvons faire de nos vies de grands bonheurs ; ou bien nous pouvons devenir une nuisance dans le paysage en épuisant les ressources de la Terre pour notre gain personnel et ne retirant le plus que nous pouvons pour nous-mêmes, pour « moi » et « ce qui est à moi ».

Dans la pratique du *Dhamma*, le sens du « moi » et « ce qui est à moi » commence à disparaître - le sens du « moi » et « ce qui est à moi » en tant que petite créature assise ici, qui a une bouche et doit manger. Si je vis simplement les désirs de mon corps et mes émotions, alors je deviens une petite créature avide et égoïste. Mais si je réfléchis à la nature de ma condition physique et à comment elle peut être utilisée pendant cette vie-ci pour le bien de tous les êtres vivants, alors cet être vivant devient une bénédiction (Non que la personne se considère comme une bénédiction, « Je suis une bénédiction » ; car c'est un autre genre de vanité si vous commencez à vous attacher à l'idée que vous êtes une bénédiction !). Ainsi on vit véritablement chaque jour d'une manière que sa vie soit quelque chose qui apporte de la joie, de la compassion, de la gentillesse ou qu'au moins elle ne cause pas de confusion ni de misère supplémentaires. Le moins que nous puissions faire est de nous ne tenir aux cinq Préceptes⁶ pour que notre corps et notre parole ne soient pas utilisés pour le bouleversement, la cruauté et l'exploitation de cette planète. Est-ce trop demander de chacun d'entre vous ? N'est-ce pas plutôt extraordinaire de renoncer à faire ce que vous avez envie de faire sur le moment afin d'être à la fin un peu plus attentif et responsable de ce que vous faites et dites ? Nous pouvons tous nous y mettre, être généreux et bons, avoir de la considération pour les autres êtres avec lesquels nous partageons cette planète. Nous pouvons explorer avec sagesse et comprendre les limites dans lesquelles nous vivons de manière à ne plus être induit en erreur par le monde sensoriel. C'est pour cela que nous méditons. Pour un moine ou pour une nonne, c'est un style de vie, un sacrifice de nos désirs particuliers et de nos caprices pour le bien de la communauté, du *Saṅgha*.

Si je commence à penser à moi et à ce que je veux, alors je vous oublie tous parce ce que ce que je désire en particulier en ce moment pourrait ne pas être nécessairement bénéfique pour vous. Mais lorsque j'utilise le refuge du *Saṅgha* comme mon guide, alors le bien-être de la communauté est ma joie et je renonce à mes caprices pour le bien-être du *Saṅgha*. C'est pour cela que les moines et les nonnes se rasent la tête et vivent selon la discipline établie par le Bouddha. C'est un moyen de s'entraîner pour lâcher prise de l'ego comme manière de vivre ; une manière qui n'amène pas de honte ni de culpabilité ni de peur dans sa propre vie. On perd le sens de l'individualité qui sépare les êtres parce qu'on n'a plus envie d'être indépendant des autres ou de les dominer mais de s'harmoniser et de vivre pour le bien de tous les êtres plutôt que pour le sien propre.

La communauté laïque peut participer à cela. Les moines et les nonnes dépendent de la communauté laïque pour survivre, ainsi c'est une responsabilité importante pour la communauté laïque. Et à vous laïques, cela vous sort de vos problèmes particuliers, de vos obsessions parce que lorsque vous prenez de votre temps pour venir ici, pour donner, aider, pour pratiquer la méditation et écouter le *Dhamma*, vous vous trouvez absorbé dans cette unité de la vérité. Nous pouvons être ici sans envie ni jalousie, ni peur, ni doute, ni avidité ou convoitise, à cause simplement de notre inclination à réaliser la vérité. Faites-en l'intention de votre vie ; ne gaspillez pas votre vie dans des occupations futiles !

On peut appeler cette vérité par plusieurs noms. Les religions essayent de transmettre cette vérité de diverses manières, à travers des concepts et des doctrines, mais nous avons oublié de quoi la religion parle vraiment. Ces cent dernières années, notre société a suivi la science

⁶ Les cinq Préceptes sont les préceptes moraux de base qui sont observés par tout pratiquant bouddhiste.

matérialiste, la pensée rationnelle et l'idéalisme basés sur notre capacité de concevoir des systèmes politiques et économiques ; pourtant cela ne fonctionne pas, n'est-ce pas ? Nous ne pouvons pas vraiment créer une démocratie ou un communisme authentiques ou un vrai socialisme - nous ne pouvons créer cela parce que nous sommes encore trompés par l'ego. Alors, cela finit dans la tyrannie et l'égoïsme, dans la peur et la suspicion. Ainsi la situation présente du monde est le résultat de notre incompréhension des choses telles qu'elles sont et c'est un moment où chacun de nous a à faire de sa propre vie quelque chose qui en vaille la peine si vraiment nous sommes concernés par ce que nous pouvons faire. Maintenant comment le faire ?

Premièrement, vous devez admettre le genre de motivations et de penchants égoïstes d'immaturation émotionnelle qui vous poussent afin de les connaître et d'en lâcher prise ; pour s'ouvrir aux choses telles qu'elles sont, pour être alerte. Simplement notre pratique d'ânâpânasati est un bon commencement, n'est-ce pas ? Ce n'est pas simplement une autre habitude ou un nouveau passe-temps que vous développer pour vous occuper mais un moyen de mettre de l'effort pour observer, vous concentrer et être avec la respiration telle qu'elle est. Au lieu de faire cela, vous pourriez par exemple regarder la télévision, aller au pub et faire toutes sortes d'autres choses pas très judicieuses - qui d'une certaine manière peuvent sembler plus importantes que de suivre la respiration, n'est-ce pas ? Vous regardez les nouvelles à la télévision et vous voyez qu'on tue des gens au Liban - d'une certaine manière, cela semble plus important que d'être simplement assis à suivre l'inspiration et l'expiration. Mais ceci est le raisonnement du mental qui ne comprend pas les choses telles qu'elles sont ; ainsi nous sommes d'accord pour regarder les ombres sur l'écran et la misère qui peut être transmise par la télévision au sujet de l'avidité, la haine, la stupidité perpétrées de la manière la plus méprisable. Ne vaudrait-il pas mieux passer ce temps en étant avec son corps tel qu'il est en ce moment-ci ? Il vaudrait mieux voir du respect pour cet être physique qui se trouve ici de manière à apprendre à ne pas l'exploiter, à ne pas mal l'utiliser et ensuite à ne pas être mal avec lui quand il ne nous donne pas la joie que nous espérons.

Dans la vie monastique, nous n'avons pas la télévision parce que nous consacrons nos vies à faire des choses plus utiles comme de suivre notre respiration et aller et venir sur le sentier de la forêt. Les voisins pensent que nous sommes cinglés. Chaque jour, il vient des gens sortir enveloppés dans des couvertures qui montent et descendent sur le chemin. « Que font-ils ? Ils doivent être fous ! » Nous avons eu une chasse au renard ici il y a quelques semaines. Les meutes chassaient les renards à travers nos bois (ils faisaient vraiment quelque chose d'utile et de bénéfique pour tous les êtres vivants !). Soixante chiens et tous ces adultes poursuivent un pauvre petit renard. Il vaudrait mieux passer ce temps à monter et descendre sur un sentier dans la forêt, n'est-ce pas ? Cela vaudrait mieux pour le renard, pour les chiens, pour Hammer Wood et pour les chasseurs de renard. Mais les gens dans le West Sussex pensent qu'ils sont normaux et nous qui sommes fous. Quand nous suivons notre respiration, que nous montons ou descendons le sentier dans la forêt, au moins nous ne terrifions pas les renards ! Comment vous sentiriez-vous si soixante chiens vous poursuivaient ? Imaginez juste comment votre cœur battrait si vous aviez une meute de soixante chiens à vos trousses et des gens à cheval leur criant de vous attraper. Ce n'est pas très joli quand vous y réfléchissez. Pourtant c'est considéré comme normal et même comme une chose souhaitable à faire dans ce coin d'Angleterre. Parce que les gens ne prennent pas le temps de réfléchir, on peut être les victimes de nos habitudes, pris dans les désirs et les habitudes. Si vraiment nous explorions la chasse au renard, nous ne la ferions pas. Si vous êtes un tant soit peu intelligent et que vraiment vous considérez ce dont il s'agit, vous ne souhaiteriez pas le faire. Tandis qu'avec des choses simples, comme monter et descendre un sentier dans la forêt et suivre votre respiration, vous commencez à devenir conscient et beaucoup plus sensible. La vérité se révèle à nous à travers de simples pratiques apparemment insignifiantes que nous faisons tout comme nous suivons les cinq Préceptes qui sont un champ de bénédiction pour le monde.

Quand vous commencez à réfléchir sur les choses telles qu'elles sont et quand vous vous souviendrez du moment où votre vie a sérieusement été en danger, vous saurez combien c'est horrible. C'est une expérience absolument terrifiante. On ne souhaite pas vraiment intentionnellement soumettre une créature à une telle expérience, si vous y avez réfléchi. Il n'y a aucune raison pour qu'intentionnellement quelqu'un soumettre une créature à une telle terreur. Si vous ne réfléchissez pas, vous pensez que les renards n'ont aucune importance. Ils sont juste là pour mon plaisir - c'est quelque chose à faire un dimanche après-midi. Je me souviens d'une dame qui est venue me voir et qui était très perturbée par le fait que nous achetions l'Étang de Hammer⁷. Elle disait, « Vous savez, je retire une telle paix de cet étang, je ne viens pas ici pour pêcher, je viens ici pour le calme de l'endroit ». Elle passait tout son dimanche à pêcher, simplement pour être en paix ! Elle avait l'air tout à fait en bonne santé, elle était un peu boulotte, elle ne mourrait pas de faim. Elle n'avait pas vraiment besoin de pêcher pour survivre. « Vous avez assez d'argent je pense pour acheter du poisson ; vous pourriez venir méditer simplement ici. Vous n'avez pas besoin de pêcher. ». Elle n'avait pas vraiment envie de méditer. Et puis elle continuait à parler des lapins qui lui mangeaient ses choux si bien qu'elle avait dû poser toutes sortes de pièges pour tuer les lapins pour qu'ils ne mangent pas ses choux. Cette femme ne pensait jamais à rien. Elle refuse les choux à ses lapins mais elle peut très bien sortir et acheter des choux. Mais les lapins ne peuvent pas le faire. Ils doivent faire de leur mieux pour manger les choux de quelqu'un d'autre. Cette femme n'a jamais vraiment laissé son mental s'ouvrir aux choses telles qu'elles sont, à ce qui est vraiment bon et bienveillant. Je ne dirais pas que c'est une personne cruelle ou sans cœur, je dirais que c'est une femme de classe moyenne qui est ignorante, qui ne réfléchit jamais à la nature et qui ne réalise pas ce qu'est le *Dhamma*. Naturellement, elle pense que les choux sont là pour elle et pas pour les lapins et que les poissons sont là pour qu'elle ait un dimanche après-midi paisible à les torturer.

Cette capacité à réfléchir et à observer est ce vers quoi le Bouddha a attiré l'attention dans ses enseignements, comme la libération du fait de suivre aveuglément les habitudes et les conventions. C'est une manière de libérer cet être de l'illusion de la condition sensorielle par la réflexion avisée sur comment sont les choses. Nous commençons à observer nous-mêmes le désir pour un objet ou l'aversion, l'apathie ou la stupidité du mental. Nous ne choisissons pas ou n'essayons pas de créer des conditions plaisantes pour notre plaisir personnel, nous sommes même disposés à supporter des conditions déplaisantes ou misérables afin de les comprendre telles qu'elles sont et d'être capables d'en lâcher prise. Nous commençons à nous libérer du fait que nous évitons les choses que nous n'aimons pas. Nous commençons aussi à être plus attentifs à la manière dont nous vivons. Une fois que nous voyons ce qu'il en est, nous désirons vraiment être très attentif à ce que nous faisons et disons. Vous n'avez plus envie de vivre au dépens des autres créatures. On ne trouve pas que sa vie est plus importante que celle des autres. On commence à ressentir la liberté et la légèreté de cette harmonie avec la nature plutôt que le poids de l'exploitation de la nature pour des gains personnels. Quand vous ouvrez le mental à la vérité, vous voyez qu'il n'y a rien dont on doive avoir peur. Ce qui survient disparaît, ce qui naît meurt et est non-soi - de telle sorte que notre sentiment d'être identifié avec ce corps humain s'estompe. Nous ne nous considérons plus comme un entité isolée, aliénée, perdue dans un univers mystérieux et terrifiant. On n'est pas submergé par le monde, on n'essaie pas de trouver quelque chose à quoi l'on puisse s'accrocher et avec quoi l'on puisse se sentir en sécurité, parce que nous nous sentons en paix avec le monde. À ce moment-là, nous sommes absorbés dans la vérité.

⁷ Faisant partie d'un monastère bouddhique, le bois et l'étang de Hammer sont bien sûr devenus des réserves animales.

Les Refuges et les Préceptes

Prendre Refuge et tenir les Préceptes est ce qui définit un pratiquant bouddhiste.

Prendre Refuge donne une perspective continuelle sur la vie en rapportant notre conduit et notre compréhension aux qualités du Bouddha (la sagesse), du *Dhamma* (la vérité) et du *Saṅgha* (le mérite, la vertu). Les Préceptes sont là aussi pour la réflexion et pour définir nos actions en tant qu'êtres humains responsables.

Il y a un moyen formel de demander à prendre Refuge et à demander les Préceptes à un moine ou à une nonne qui est le suivant :

Le laïc s'incline trois fois et, avec les mains en *añjali*⁸, il récite ce qui suit :

mayam/ahaṃ bhante (ayye) tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāma/yācāmi

Nous/Je Vénérable (Ma Sœur), demande (demandons) les Trois Refuges et les cinq Préceptes.

duṭiyampi mayam/ahaṃ bhante (ayye) ...

Pour la deuxième fois, nous/je ...

tatiyampi mayam/ahaṃ bhante (ayye) ...

Pour la troisième fois, nous/je ...

Le moine ou la nonne récitera ce qui suit trois fois, après quoi le laïc répétera trois fois :

namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa

Homme à Celui qui est Béni, à Celui qui est Noble et Parfaitement Éveillé.

Le moine ou la nonne récitera ensuite ce qui suit, ligne par ligne et le laïque répétera aussi ligne par ligne :

buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Je prends Refuge dans le Bouddha.

dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Je prends Refuge dans la Vérité.

saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Je prends Refuge dans le Saṅgha.

duṭiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Pour la deuxième fois ...

duṭiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Pour la deuxième fois ...

duṭiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Pour la deuxième fois ...

tatiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Pour la troisième fois ...

tatiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Pour la troisième fois ...

tatiyampi saṅghaṃ gacchāmi

Pour la troisième fois...

⁸ *añjali* : les mains sont tenues verticalement droites, paume contre paume, près de la poitrine.

Le moine ou la nonne disent ensuite :

tisaraṇa gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ

Ainsi se termine la prise des trois Refuges.

Le laïc répond :

āma bhante (ayye)

Oui, Vénérable (Sœur).

Le moine ou la nonne récite les Préceptes seul(e) et le laïc répète ligne par ligne :

1. pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Je prends le Précepte d'éviter de détruire des créatures vivantes.

2. adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Je prends le Précepte d'éviter de prendre ce qui ne m'est pas librement offert.

3. kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Je prends le Précepte d'éviter une mauvaise conduite sensuelle.

4. mūsavādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Je prends le Précepte d'éviter un langage incorrect.

5. surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Je prends le Précepte d'éviter de prendre des substances intoxicantes ou des drogues qui mènent à la négligence.

Après que les cinq Préceptes ont été pris, le moine ou la nonne conclut en disant :

imāni pañca sikkhāpadāni

Ces cinq Préceptes

sīlena sugatiṃ yanti

ont la moralité comme moyen pour aller vers la joie

sīlena bhogasampadā

ont la moralité comme moyen pour aller vers le bonheur

sīlena nibbutiṃ yanti

ont la moralité comme moyen pour aller vers la libération.

tasmā sīlaṃ visodhaye

Par conséquent, que la moralité soit ainsi purifiée.

Après avoir pris les Préceptes, le laïc s'incline trois fois devant le moine ou la nonne.

Distribué par

VIVEKĀRĀMA
(Association Bouddhique Theravāda)

c/o Michel Henri Dufour, 22 rue de la Grange Aubel, 71000 Sancé
(tél. : 03 85 20 14 42 ; courriel : mhd-abt@club-internet.fr)
site Internet : <http://perso.club-internet.fr/mhd-abt/vivekarama>

La reproduction de cet ouvrage, sous quelque forme que ce soit,
est uniquement autorisée pour diffusion gratuite.
« *Les enseignements du Bouddha possèdent une valeur au-delà de toute richesse ;
ils ne sauraient être vendus comme une vulgaire marchandise sur le marché.* »
(Ajahn Mahā Boowa).