

**Association Bouddhique Theravâda**  
**« Vivekârâma »**

[\(http://perso.club-internet.fr/mhd-abt/vivekarama/\)](http://perso.club-internet.fr/mhd-abt/vivekarama/)

---

**N'ETRE PERSONNE**

**Par Ajahn Sumedho**

La première année que j'ai pratiqué, j'étais livré à moi-même et je pouvais entrer dans des états d'esprit hautement développés, ce que j'aimais beaucoup. Puis je suis allé à Vat Pah Pong, où l'accent est mis sur le mode de vie selon la discipline du Vinaya et la règle de vie.

Là, chacun devait quêter sa nourriture chaque matin, participer aux chants récitatifs du matin et du soir. Si vous étiez jeune et en bonne santé, on attendait de vous que vous alliez faire de longues tournées pour aller quêter votre nourriture ; il y en avait de moins longues, réservées aux moines à la santé déclinante. En ce temps-là, j'étais très vigoureux et j'allais faire ces longues tournées dont je revenais fatigué ; ensuite il y avait le repas et, l'après-midi, nous avions toutes les tâches domestiques à faire. Il n'était pas possible dans ces conditions-là de rester concentré. La plus grande partie de la journée était occupée par la routine quotidienne. Alors j'en eus assez de tout cela ; je suis allé voir Luang Pô Chah et je lui ai dit : « Je ne peux pas méditer ici. » Et il a commencé à se moquer de moi et à raconter à tout le monde « Sumedho ne peut pas méditer ici ! » J'avais expérimenté la méditation de la façon dont j'ai parlé tout à l'heure et je l'avais pleinement appréciée. Maintenant Luang Pô Chah insistait de manière ferme sur le côté ordinaire de la vie quotidienne, le fait de se lever tôt le matin, la tournée d'aumônes, le travail quotidien, les corvées domestiques ; tout cela servait à développer l'attention. Et Luang Pô Chah ne semblait pas du tout enclin à m'encourager dans mes penchants à me priver d'impressions sensorielles en n'accomplissant pas ces petites tâches quotidiennes. Il ne semblait pas être d'accord avec cela. Aussi ai-je fini par me conformer à cela et par apprendre à méditer dans la quotidienneté de la vie. Et, à la longue, c'est ce qui a été le plus utile.

Cela n'a pas toujours été ce que je souhaitais, tant il est vrai que l'on désire toujours quelque chose d'exceptionnel. On aimerait voir apparaître une lumière brillante, avoir de magnifiques états intérieurs en Technicolor, une béatitude incroyable, être transporté par l'extase... Cela ne nous suffit pas d'être content et calme, on veut aller plus loin que la lune.

Mais si l'on réfléchit à cette forme humaine, c'est simplement ainsi ; c'est être capable de rester assis calmement et de se lever calmement, d'être content de ce que l'on a ; c'est cela qui fait de cette vie, qui est une expérience de chaque jour, quelque chose de joyeux et non quelque chose qui fasse souffrir. Car c'est ainsi que nous vivons la plupart du temps : vous ne pouvez vivre dans des états extatiques de transport et de béatitude et faire la vaisselle, n'est-ce pas ? J'ai lu la vie de saints, qui étaient tellement emportés par leurs extases qu'ils ne pouvaient plus rien faire de pratique. Peut-être le sang avait-il jailli de leurs mains, ou s'étaient-ils arrangés pour que quelque chose d'extraordinaire se produise, mais à chaque fois que les choses en venaient à être pratiques ou réalistes, ils étaient incapables d'agir.

Cependant, quand on considère la discipline du *Vinaya*, on voit que c'est un entraînement de l'attention ; il faut de l'attention pour faire les robes, recueillir les aumônes de nourriture, pour manger, s'occuper de son *kutî*, pour savoir que faire dans telle ou telle situation. Ce sont des conseils très pratiques pour la vie quotidienne d'un moine. Un jour ordinaire de la vie du moine Sumedho ne consiste pas à entrer en extase mais à se lever, à aller aux toilettes, à enfiler ses robes, à se laver et à faire ceci ou cela ; c'est bien d'attention dont il s'agit quand on vit selon cette convention et que l'on apprend à s'éveiller à la manière dont les choses sont, au *Dhamma*.

C'est pour cela que chaque fois que l'on contemple la cessation de la souffrance, on ne cherche pas la fin du monde mais juste la fin d'une expiration ou la fin du jour, la fin d'une pensée ou d'une impression. Pour se rendre compte de tout cela, il nous faut être attentifs au flux de la vie, nous devons vraiment nous rendre compte de comment est la vie plutôt que d'attendre quelque expérience fantastique de lumière merveilleuse descendant sur nous ou nous foudroyant ou bien quoi que ce soit d'autre.

Maintenant contemplez juste votre respiration ordinaire. Vous noterez que quand vous inhalez l'air, il est facile de vous rassembler. Quand vous remplissez vos poumons, vous avez une sensation de croissance, de développement et de force. Quand vous dites que quelqu'un est prétentieux, c'est qu'il est probablement en train d'inspirer. C'est difficile de se sentir important quand on expire. Gonflez votre torse et vous avez l'impression d'être quelqu'un de grand et puissant. Cependant, la première fois que j'ai prêté attention à l'expiration, mon esprit ne semblait pas aussi important qu'à l'inspiration, on faisait juste ceci pour pouvoir arriver à l'inspiration suivante.

Maintenant, réfléchissez... On peut observer la respiration. Qu'est-ce qui peut observer ? Qu'est-ce qui observe et connaît l'inspiration et l'expiration ? Ce n'est pas la respiration, n'est-ce pas ? Vous pouvez aussi observer l'état de panique dans lequel on est quand on ne peut pas inspirer ; mais l'observateur, celui qui sait, n'est pas une émotion, n'est pas atteint de panique, ce n'est pas une expiration ou une inspiration. Ainsi notre refuge dans Bouddha, c'est d'être cette connaissance ; d'être le témoin plutôt que l'émotion, ou la respiration, ou encore le corps.

Alors vous commencez à voir une manière d'être attentif, de porter de l'attention aux choses faisant partie de la routine et aux expériences de la vie.

Dans ma chambre, j'ai une jolie petite reproduction que j'aime beaucoup : un vieil homme tenant une tasse de café à la main, regardant par la fenêtre un jardin anglais, sous la pluie qui tombe. Le titre est « L'attente ». C'est ainsi que je me vois ; un vieil homme tenant sa tasse de café, assis à la fenêtre, attendant, attendant... regardant tomber la pluie ou regardant le soleil. Je ne trouve pas cette image déprimante mais plutôt paisible.

Cette vie parle d'attente, n'est-ce pas ?...