

Association Bouddhique Theravâda
« Vivekârâma »

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

VIVRE LE DHAMMA

par Ajahn Thiradhammo

Dans la vie courante aujourd'hui, une masse de choses sollicitent notre temps et notre énergie. Or ceux-ci ne sont pas illimités ! Pour quelques-uns, et peut-être pour nous tous à certains moments, le *Dhamma* peut aussi devenir l'une de ces choses qui se disputent notre temps et notre énergie. Nous voudrions méditer davantage, mais nous n'avons pas le temps. Nous voudrions rester plus longtemps assis en posture de méditation, mais nous n'en avons pas l'énergie.

Toutefois, si nous parvenons à ordonner correctement nos priorités, nous nous apercevons parfois que consacrer du temps et de l'énergie à certaines choses nous permet finalement de disposer de plus de temps et d'énergie. Par exemple, certaines personnes découvrent que, si elles sont disponibles pour une retraite de méditation, elles reprennent ensuite la vie courante avec plus de dynamisme pour les tâches qui les attendent et davantage de temps « libre » pour être plus ouvert aux événements qui se présentent.

Le terme *Dhamma* a de nombreuses significations. En général il signifie « Vérité » ou bien « l'Enseignement du Bouddha » (comme étant la Vérité), mais son sens premier c'est « élément ». En combinant ces deux significations nous pouvons définir le *Dhamma* comme « la vérité des choses comme elles sont ».

Alors, au lieu d'envisager le *Dhamma* comme juste un sujet ou une occupation de plus pour lesquels il nous faut trouver du temps et de l'énergie, nous comprenons que le *Dhamma* ce sont les événement et les conditions eux-mêmes, c'est à dire que le *Dhamma* est en fait toute chose, ou que toute chose est le *Dhamma*. Alors notre façon de pratiquer peut consister à transformer tout ce qui arrive, extérieurement et extérieurement, en *Dhamma*, tout peut devenir une leçon de *Dhamma*. Ainsi, au lieu d'essayer d'expédier d'abord les activités en cours, afin de pouvoir ensuite méditer, nous pouvons comprendre que ces activités mêmes sont des sujets de méditation. Il est alors possible de méditer en toutes circonstances.

Méditer ? Assurément ! Mais il s'agit là d'une forme de méditation différente de ce que nous entendons d'habitude par ce terme. Il nous faut une certaine dose de sagesse et de connaissance pour arriver à méditer sur tout au lieu d'être conquis, obsédé ou troublé, sinon par toutes les conditions du moins par certaines d'entre elles. C'est là l'essence de la pratique : apprendre à transformer les choses en sujets de méditation.

En pratique, nombreux sont parmi nous ceux qui pensent devoir se consacrer à certaines responsabilités : familiales, professionnelles, etc. Et ces responsabilités peuvent sembler très éloignées de la pratique du *Dhamma*. Toutefois, si nous apprenons à vivre le *Dhamma* en le considérant comme la vérité des choses telles qu'elles sont, alors tout devient partie intégrante de la pratique du *Dhamma*. Même quand nous devons nous consacrer à d'autres responsabilités, nous pouvons nous souvenir que ces responsabilités font aussi partie du *Dhamma*. Vivre le *Dhamma*, c'est parvenir à voir en toutes choses leur vérité.