

Santi

Ajahn Liem Thitadhammo



*Enseignements sur la pratique
qui permet de trouver la tranquillité et la paix*

Traduction de Jeanne Schut, Juin 2017
Titre original : *Santi. Peace beyond delusion.*

www.dhammadelaforet.org

TABLE DES MATIÈRES

<u>Veillez sur votre esprit.....</u>	<u>5</u>
<u>La paix qui est en nous.....</u>	<u>33</u>
<u>Glossaire.....</u>	<u>63</u>
<u>À propos d’Ajahn Liem.....</u>	<u>69</u>

VEILLEZ SUR VOTRE ESPRIT

Enseignement donné aux moines et novices de Wat Nong Pah Pong en 1991. Ajahn Liem raconte les expériences vécues lors des premiers qu'il a passés au monastère sous la direction d' Ajahn Chah, en 1969.

Les principaux enseignements du Bouddha sont vraiment très vastes mais nous pouvons les considérer simplement comme des moyens habiles ou des outils pour pratiquer. En ce qui me concerne, j'ai eu la chance de pouvoir m'appuyer sur les vertus spirituelles de mon vénérable maître, Ajahn Chah, à partir de 1969 et jusqu'à la fin de sa vie. C'est en 1969 que je m'en suis remis à lui en devenant son disciple. Quand on est encore trop faible pour ne s'appuyer que sur soi, que l'on n'a pas assez de force mentale pour s'aider soi-même, on a besoin de trouver quelqu'un sur qui s'appuyer. Ainsi donc, je m'en suis complètement remis à Ajahn Chah, cette année-là, non seulement en m'aidant des enseignements et des conseils qu'il dispensait, mais aussi en bénéficiant des lieux – ce monastère, qu'il dirigeait de telle sorte qu'il soit pour nous source d'inspiration et de motivation dans notre pratique. Je suis arrivé cette année-là, juste avant la retraite des pluies, après une recherche pénible et parsemée d'obstacles.

Jusque-là, j'avais suivi une voie plutôt insatisfaisante et sans but précis. Maintenant j'aspirais vraiment à changer d'orientation pour être en accord avec les principes transmis par le Bouddha. J'avais cherché des maîtres de la Tradition de la Forêt dans de nombreux endroits, en me demandant ce que je voulais vraiment faire de ma vie. J'avais eu l'occasion de voir ce qui se vivait dans le monde avec les gens de ma famille : ils se fourvoyaient sans cesse dans les mêmes problèmes et je ne voyais pas comment les choses pouvaient s'améliorer. En

constatant que leur vie était noyée dans la confusion et l'illusion, j'avais compris que je devais essayer de mener la vie d'un moine pour réussir à mettre fin à de telles situations.

J'ai alors essayé de trouver un enseignant, un maître ou, au moins, d'étudier les différentes méthodes généralement disponibles dans les communautés où je vivais. Avec mes amis moines, j'ai commencé à étudier les Écritures, en particulier l'Abhidhamma¹ et j'ai acquis pas mal de connaissances dans ce domaine. Comme ce texte est fondé sur des principes et des faits très clairs, sa structure générale se prête bien à l'étude. Lorsqu'on l'a assimilé, on peut facilement en parler. Cependant, pour ma part, même quand j'ai été capable de bien parler de l'Abhidhamma, j'étais toujours dans la confusion la plus profonde et dans un état d'esprit bien loin de la libération. Mes études m'avaient laissé un sentiment de flou et j'étais vidé de toute énergie. Constatant que cet état n'était pas en accord avec mes aspirations, j'ai décidé de venir ici, dans la province d'Ubon.

Juste avant, j'étais allé à Wat Pah Sung Noen pour me former à la méditation. L'abbé, Ajahn Mee était un maître de méditation mais il était déjà assez âgé. Quand je suis arrivé à son monastère, dans la province de Korat, il m'a dit que sa condition physique se détériorait très vite et qu'il ne pourrait pas me donner d'enseignements. Il a ajouté que je devrais chercher un autre lieu où je rencontrerais peut-être un bon maître. Je suis resté auprès de lui quelque temps et puis je suis venu à Ubon. Là, j'ai entendu parler de la réputation d'Ajahn Chah et j'ai eu envie de jeter un coup d'œil à son monastère.

Quand j'ai rencontré Ajahn Chah pour la première fois et que je suis allé lui rendre hommage, j'ai vu le monastère, avec ses règles de conduite, et j'en ai été très content et inspiré. Je

¹ Litt. « la doctrine spéciale ». C'est la dernière partie des textes canoniques, le *Tipitaka*. Elle est consacrée à des exposés psychologiques et philosophiques basés sur les enseignements du [Bouddha](#).

me suis dit : « Voilà ce que sont les vraies normes de la pratique ». Je suis retourné chez mon ancien maître pour prendre congé et lui rendre mes obligations pour qu'il n'ait pas à se préoccuper davantage de ce que j'allais faire. Il a écrit une lettre me transférant à Ajahn Chah comme preuve que je n'étais pas un vagabond essayant de fuir après avoir commis un quelconque délit.

En lisant cette lettre, Ajahn Chah a dit : « Voyons d'abord comment se passe ta pratique, puisque tu es venu ici avec l'intention de pratiquer. Nous ne nous connaissons pas ; je ne sais pas qui tu es ni si tu as des problèmes particuliers. » Mais il m'a permis de rester et m'a alloué un kouti², de sorte que j'avais un endroit pour m'abriter du soleil et de la pluie. Il faut dire que ce kouti était très éloigné des autres et qu'il n'avait aucune commodité, de sorte que je devais marcher assez loin quand j'avais besoin d'aller aux toilettes. À cette époque, il y avait très peu de toilettes à Nong Pah Pong, seulement deux ou trois pour une quarantaine de moines et novices. Cette année-là, si je me souviens bien, quarante-sept moines ont passé la retraite des pluies à Nong Pah Pong et je n'en connaissais aucun. En fait, je ne m'intéressais à personne. Il me semblait que tous ces moines étaient venus faire ce qu'ils avaient à faire pour progresser dans leur pratique en solitaire, donc je ne me suis pas intéressé à eux. Je ne connaissais même pas leur nom ; cela ne me concernait pas. Tout ce que je souhaitais, c'était accomplir mes tâches et mes obligations, et puis suivre les instructions de pratique et les observances. Voilà ce qui m'inspirait et me motivait.

Au moment de l'entrée dans le Vassa³, Ajahn Chah a donné des conseils et des enseignements pour nous guider dans notre pratique. Tous les moines étaient désireux d'améliorer leur

² Petite hutte dans la forêt où les moines peuvent dormir et méditer en solitaire.

³ Le début de la retraite des pluies qui va de la pleine lune de juillet à celle d'octobre, soit 3 mois lunaires.

comportement et de changer leurs habitudes. Ajahn Chah nous encourageait à travailler sur nous-mêmes tandis que nous accomplissions nos tâches et nos obligations communautaires. Il nous faisait faire toutes sortes de travaux d'entretien et de pratique. À cette époque, à Wat Nong Pah Pong, le septième et le quatorzième jour du cycle lunaire, toutes les feuilles devaient être balayées. Le balayage était une obligation à laquelle nul ne pouvait échapper. Nous devions finir en deux heures. Il faut dire que la surface du monastère n'était pas aussi étendue qu'aujourd'hui ; elle couvrait environ l'espace qu'il y a devant notre salle de méditation⁴ actuelle. Nous balayions simplement depuis la *sala* jusqu'au hall des ordinations. Il n'y avait pas beaucoup d'arbres et ceux qu'il y avait étaient petits, donc c'était vite fait.

À quatre heures de l'après-midi, une cloche appelait moines et novices à se retrouver pour méditer ensemble. Généralement, pour ces temps de méditation, Ajahn Chah arrivait trente ou soixante minutes plus tôt et commençait à méditer. Ces assises étaient une chose que j'étais heureux de faire. J'étais bien motivé, d'autant que j'avais déjà pris l'habitude de pratiquer la méditation une fois par jour pendant au moins une heure ou un peu plus. Je m'asseyais donc en méditation. Je m'asseyais mais je n'en retirais pas grand-chose car mon esprit préférait généralement vagabonder dans toutes les directions. Il ne se posait jamais et ne cessait de produire des pensées. Malgré tout, j'arrivais dans la salle de méditation avant les autres, de même qu'un autre moine, Ajahn Maha Samran. Nous commençons tous deux à méditer avant l'heure. Ajahn Maha Samran arrivait environ quinze ou vingt minutes avant la cloche et je faisais de même, jour après jour. Il était bon de s'asseoir avant que la cloche sonne. Nous n'avions plus aucune tâche à accomplir, de sorte que, à partir du moment où nous nous asseyions (entre quatre heures et quatre heures et demie)

⁴ Ou *sala*, comme il est dit plus bas.

jusqu'au début des récitations du soir, nous disposions d'un peu plus de deux heures, ce qui était parfait. Parfois garder si longtemps la posture assise me faisait un peu mal mais je n'y prêtais pas attention. Tout ce qui m'intéressait, c'était de continuer à m'entraîner tout le temps.

Je n'avais aucune attirance pour les boissons chaudes ou les tisanes⁵ qui étaient offertes de temps en temps. Elles stimulent les intestins et devoir aller aux toilettes la nuit pouvait être assez compliqué. Je n'en avais aucune envie, de sorte que je ne me joignais pas aux autres quand ils en prenaient. Après les récitations du soir, j'allais directement à mon kouti. Je n'avais pas beaucoup de contacts avec mes compagnons dans la vie monastique et je n'en souhaitais pas vraiment. Je me disais : « Je préfère retourner à mon kouti, le lieu qui m'a été assigné. » Je n'allais jamais ailleurs, au kouti des autres moines, par exemple ; je restais simplement dans le mien. Quand je quittais le kouti, c'était pour aller dans la salle de méditation et quand j'en sortais, c'était pour retourner au kouti, sauf pour aller aux toilettes ou les nettoyer. C'est tout ce que je faisais, jour après jour. J'aimais bien ne pas parler avec les autres car, en retour, ils n'essayaient pas de bavarder avec moi. Cela me donnait un sentiment de liberté. Je me coupais ainsi de tous les problèmes qui peuvent naître des contacts sociaux. Personne ne recherchait ma présence et j'avais ainsi l'occasion de pratiquer seul, tranquillement.

Les tâches quotidiennes de nettoyage et de maintenance des habitations du monastère étaient généralement accomplies après le repas qui se terminait vers dix heures du matin. Retourner à mon kouti tout de suite après avoir quitté le réfectoire et commencer à le nettoyer était une occasion agréable de me détendre et me changer les idées. Cela

⁵ Le *samor* et le *makam-bom*, par exemple. Ce sont des tisanes de la médecine traditionnelle thaïlandaise qui facilitent la digestion et qui sont riches en minéraux et en vitamines. Ces boissons sont une exception à la règle des moines de ne pas manger après midi.

permettait aussi de dépasser la torpeur qui vient souvent après manger. En fait, je ne mangeais pas autant que les autres et je finissais généralement avant eux. Je trouvais que manger beaucoup engendrait l'un des classiques obstacles à l'attention quand on est en méditation : mollesse et inertie pour le reste de la journée. Alors je mangeais juste ce dont mon corps avait besoin. Cela permet de se sentir léger, détendu et plein d'énergie.

J'essayais de garder mon kouti aux normes de maintenance instaurées par la règle monastique mais sans plus. J'avais une bouilloire remplie d'eau potable, un crachoir, mes vêtements de moine et mon bol – c'est tout. En ce temps-là, il n'y avait pas encore beaucoup de routes ni de circulation. Tout ce que l'on entendait, c'était un camion qui traversait régulièrement le village de Bahn Glang vers deux ou trois heures du matin. C'était le signal du lever car nous n'avions pas de réveil. Sans réveil, les moines étaient amenés à développer une vigilance de tous les instants. Ils devaient écouter les bruits d'animaux, comme le coq de forêt ou les oiseaux de nuit, pour deviner l'heure. Il arrivait parfois que l'on se trompe : croyant qu'il était trois heures du matin, on se levait à deux heures ou même à une heure et on commençait simplement sa journée à cette heure-là, sans retourner se coucher. Cela créait un sentiment de diligence dans la pratique et soutenait l'essence de la vie monastique qui exige que l'on soit présent à son propre esprit, jour et nuit. Même si je pratiquais ainsi, il m'arrivait parfois encore de me sentir peu sûr de moi ; inquiétudes et pensées critiques refaisaient surface. Ces choses arrivent quand on manque d'expérience. Si je laissais mon attention s'échapper, je ne me sentais pas à la hauteur. Alors, avant de m'endormir, j'établissais fermement mon attention et je me préparais à me réveiller. Ensuite, dès que j'avais conscience d'être éveillé, je me levais immédiatement. C'est une excellente pratique qui nous libère de la dépendance au réveil. Il faut entretenir le

sentiment très simple d'être prêt à faire les choses au moment voulu, sans hésitation, sans préférence. Chaque jour, je consacrais au moins une heure ou une heure et demie à méditer en marchant. En me basant sur la lumière du soleil, je ne m'arrêtais que lorsque mon ombre tombait directement sur mes pieds. De telles pratiques ont éveillé ma motivation pour maintenir seul les observances d'entraînement, mes propres pratiques quotidiennes et la routine du monastère.

Au bout d'un certain temps de cette vie à Wat Pah Pong, j'ai entendu Ajahn Chah donner un enseignement sur les trois caractéristiques de l'existence que sont *aniccā* (l'impermanence, le changement), *dukkha* (la souffrance ou l'insatisfaction) et *anattā*, (le non-soi ou impersonnalité). Il disait qu'il était bon de contempler ces trois caractéristiques parce qu'elles contrebalançaient les trois *vipallasa-dhamma* (distorsions des perceptions, pensées et opinions) et les erreurs de jugement que l'on peut faire en méditation quand on a des visions (*nimitta*). Les *nimitta* peuvent créer de la confusion dans l'esprit des gens, les éloigner de la réalité, et les faire dévier des enseignements et de la voie juste. Pendant plus d'une heure, Ajahn Chah a développé ce thème et donné des conseils appropriés. Vers vingt heures, lorsque nous sommes dispersés pour retourner à nos koutis, je me suis dit : « Les trois caractéristiques sont de bons principes pour en faire le fondement de sa pratique. C'est une bonne base. Quoi qu'il advienne, je vais enraciner mon travail dans la conscience des trois caractéristiques. »

C'est ainsi que j'ai pris la ferme décision de pratiquer la méditation sans interruption. Après les tâches quotidiennes, à l'heure où nous nous retrouvions, je méditais. De retour à mon kouti, je posais mes affaires personnelles et je méditais. Un agréable sentiment d'isolement s'est développé. Quand il y avait des sons, je les entendais en les considérant simplement comme des sons. Les réactions émotionnelles habituelles ont

cessé de proliférer. Je commençais à avoir l'impression qu'il n'y en avait plus – en tout cas, c'était le sentiment que j'avais. L'attention – dans le sens d'une claire conscience que les choses se produisent selon des causes et des conditions – était bien présente mais je restais centré sur la pensée que cette expérience n'avait rien de sûr, que tout pouvait changer, que d'autres expériences pouvaient se produire. C'est cette attitude que j'ai maintenue avec une totale présence d'esprit.

Pour ce qui concerne la routine quotidienne, j'avais la même détermination : si je devais me reposer ou dormir, je le faisais, mais quand il était temps de se lever, je me levais immédiatement. À un certain moment, j'ai adopté une pratique particulière : j'alternais mes heures de sommeil et de veille. Comme j'avais l'habitude de me coucher à 22h, je passais à 20h, par exemple, puis je me relevais à 23h ou à 1h du matin. D'autres fois, je me couchais à 1h du matin et je me relevais à 3h. Je m'entraînais à lâcher prise, encore et encore, à ne pas m'enliser dans des façons de faire, de ne pas m'habituer à prendre du repos ni à trouver du plaisir dans le sommeil. Je ne me permettais même pas l'excuse que cette pratique pouvait être mauvaise pour ma santé. Je savais où je voulais en venir et je pratiquais en conséquence jusqu'à sentir clairement la détermination en moi, au point de pouvoir dire : « Aujourd'hui, je dormirai deux ou trois heures » et ne pas même dépasser cette durée de dix ou vingt minutes. En général, je me réveillais environ cinq minutes avant ou après l'heure dite.

C'était un bon entraînement. S'exercer ainsi permet de se sentir pleinement conscient dans la pratique. En fait, cette année-là, tout s'est très bien passé. J'ai pu faire tout cela sans trop me préoccuper du monde extérieur. Je ne sentais pas le besoin de rencontrer des gens, pas même les personnes dont j'avais été proche – parents ou amis ; je n'y pensais pas. J'étais aussi détaché que quelqu'un qui n'aurait aucune famille, pas d'amis, pas de mère ni de père ; comme quelqu'un qui n'a plus

rien dans ce monde et se contente d'exister en se reposant uniquement sur lui-même tout le temps. Je ne sais pas comment ces soucis ont disparu de mon esprit au point de devenir de lointains souvenirs mais c'était une bonne occasion de m'entraîner complètement seul, jour et nuit, alors j'ai continué ainsi.

Je n'allais pas souvent voir Ajahn Chah dans son kouti. Souvent, après les récitations du soir, certains moines et novices allaient le retrouver pour lui rendre hommage. On m'a rapporté qu'il demandait parfois où j'étais, mais malgré tout, je n'y allais jamais. Je voyais que, la plupart du temps, si les moines allaient le voir, c'était pour avoir des contacts pour être proches de lui, et je ne pensais pas que c'était une bonne chose. Pour moi, la manière juste de se rapprocher d'Ajahn Chah était de mettre en application les modes de comportement et de pratique qu'il enseignait. Donc j'allais très peu le voir, en vérité. Parfois il demandait : « Où est donc passé ce moine venu d'ailleurs ? Je ne le vois jamais ici. » Je savais qu'il posait la question mais je n'essayais pas d'entrer en contact avec lui pour autant. Je préférais me reposer sur ma propre motivation à pratiquer. Je me disais : « Pourquoi suis-je venu ici ? Qu'est-ce que je veux vraiment ? Est-ce que je veux être ami avec un maître et être proche de lui ? » En vérité, j'étais venu parce que je voulais pratiquer. L'endroit était parfaitement propice à l'isolement, alors je devais continuer à pratiquer de cette façon. Si les gens pensaient que j'étais distant et inamical, cela ne me gênait pas. Tout ce que je savais, c'était que pratiquer ainsi était pour moi une obligation, un devoir que je devais accomplir. D'ailleurs, c'était ce que nous voulions tous faire, au départ.

Ma pratique s'est développée régulièrement, tout au long du deuxième et du troisième mois de la retraite des pluies. Au début du deuxième mois, certaines choses se sont produites qui semblaient très positives – en fait, elles ne l'étaient qu'en

partie. J'ai remarqué que, parfois, je me sentais bien et, d'autres fois, je me sentais mal. Alors je me suis demandé : « Pourquoi y a-t-il toujours ces états de bien et de mal ? » À force de me poser la question, j'ai compris que, si on souhaite que les choses se passent d'une certaine manière, on les juge « bonnes » et, dans le cas contraire, on les dit « mauvaises ». Est-il possible que seules les choses que l'on aime soient justes et que toutes les autres soient fausses ? Je me suis posé ces questions et j'ai regardé au fond de moi pour savoir ce qu'était vraiment le désir. La façon dont s'expriment les désirs est caractérisée par ces ressentis de « bon » et de « mauvais ». Ce sont donc eux qui donnent naissance au désir. J'en ai donc conclu : « Pourquoi se préoccuper de ces ressentis ? On devrait plutôt s'engager à ne pas du tout s'y intéresser. La seule chose dans laquelle on devrait s'investir, c'est la pratique qui consiste à simplement être présent et conscient en toutes circonstances. » Telle est la devise que j'ai soutenue et appliquée sans cesse.

Au début du deuxième mois, toutes les expériences se sont mises en place : je voyais mes attitudes mentales et je savais dans quel état d'esprit j'étais, qu'il soit positif ou négatif. Je voyais le lien entre les états d'esprit et l'esprit, et je voyais le lien entre l'esprit et les états d'esprit. C'est ainsi que j'ai compris que l'esprit est une chose et que les états d'esprit en sont une autre. Quand on peut distinguer ce que l'on ressent, séparer les états d'esprit de ce qu'est l'esprit et, connaître et voir ainsi que son esprit et ses états d'esprit sont deux choses différentes, on voit « ce qui sait », ce qui reconnaît l'esprit et qui reconnaît les états d'esprit. Cela m'a permis de vivre tout ce qui se passait en étant pleinement éveillé ; je me sentais conscient et vigilant quand je dormais et quand j'étais réveillé. J'étais témoin de ce que je vivais, seul avec moi-même. Ce n'est pas comme si j'avais cherché à m'enfuir quelque part ou que j'étais distant. C'est plutôt que je suivais continuellement

tout ce qui se passait, que les choses soient agréables ou désagréables. C'est ainsi que je le voyais. Je ne considérais pas cette expérience comme particulièrement « bonne » ; j'avais simplement le sentiment que ce que je faisais était assez bien pour me permettre de rester vigilant – c'est tout.

Cette expérience m'a rappelé un passage du *Dhammapada* qui m'avait fait une forte impression quand je l'avais étudié pour les examens sur le Dhamma. J'en ai souvent parlé dans le passé. J'ai appris beaucoup d'autres passages mais celui-ci me revient très facilement à l'esprit :

« Ceux qui domptent leur esprit

Seront libérés de l'emprise de Mara. »

Comment se libère-t-on de l'emprise de Mara ? En observant l'esprit. C'est exactement ce que je pensais, alors j'ai observé de près mes différents ressentis. En parallèle, je continuais à poser mon attention sur un objet de concentration – je ne négligeais pas la pratique du samādhi. Il est nécessaire de maintenir aussi un objet de concentration. Je n'avais rien cherché de plus compliqué que l'observation de l'inspiration et de l'expiration. Observer le souffle a un impact sur l'esprit : il lui permet de dépasser les pollutions mentales et l'avidité. J'observais mon objet de concentration et j'observais les états par lesquels passait l'esprit, aussi bien les états sains que les états d'esprit négatifs. Il y avait la connaissance claire de l'objet de méditation et la connaissance des états d'esprit. Les deux étaient réunis et ne se séparaient pas, que je sois en train de marcher, assis, debout ou couché. Cette expérience de pleine conscience était toujours présente.

Il y avait parfois aussi des états d'abattement et de découragement – cela faisait partie de l'expérience. Je me disais : « N'avoir aucun obstacle à affronter est impossible dans ce monde ; tout ne peut pas toujours être facile. Il faut supporter ces difficultés. Quoi qu'il advienne, il faut endurer et se reprendre. Il n'y a pas d'autre moyen. » J'essayais donc de

me souvenir de cela et d'endurer patiemment. Il m'arrivait d'être dépassé par les entraves (*nivarana*). Elles étaient assez fortes. Je me sentais un peu comme un ballon de football dans lequel on tape d'un côté puis de l'autre. Quand le coup de pied était fort, tout allait trop vite et je n'arrivais pas à voir les choses clairement. L'esprit continuait à proliférer dans toutes les directions : il pensait au travail, aux activités ménagères, à la tournée d'offrande de nourriture. L'esprit était dans cet état-là mais je ne m'en inquiétais pas plus que cela. Je constatais simplement qu'il en était là et je m'en tenais à ma compréhension selon laquelle il ne s'agissait que d'états d'esprit qui apparaissent, durent un moment puis disparaissent. Je les considérais comme des expériences, des symptômes que l'esprit affichait. En constatant l'effet que ces états d'esprit avaient sur l'esprit, je me disais : « Voilà ce que le Bouddha voulait dire quand il déclarait : 'L'esprit est ainsi'. L'esprit doit exprimer le bon et le mauvais ; on ne peut pas le blâmer pour autant. On ne peut pas dire qu'il est tout mauvais ni qu'il est tout bon. »

Je continuais donc à observer tout avec attention. S'il survenait quelque chose qui était vraiment au-delà de ma capacité d'endurance, je me disais : « C'est encore *aniccā, dukkha, anattā* ». Si on ne peut plus lutter, on se dit simplement : « *Aniccā, dukkha, anattā* » et on lâche tout, on laisse les choses être ce qu'elles sont. C'est ce que je faisais. Parfois c'était bien, dans la mesure où je me sentais inspiré par cette patience et cette endurance qui m'habitaient. Mais je n'élaborais pas ; je considérais simplement que cela faisait partie de la lutte incessante entre être capable de supporter et ne pas l'être. Ensuite, quand on a pu maintenir cette pratique pendant un certain temps, sans discontinuer, avec constance et détermination, tout commence à prendre du sens.

Il m'arrivait d'avoir des sensations très fortes de *pīti* (joie et félicité), aussi bien quand je marchais que lorsque j'étais assis

ou couché. Je savais que cela ne signifiait pas grand-chose, même si ce ressenti de bonheur et de joie pouvait durer toute une journée et toute une nuit, quelle que soit ma posture. Je ne crois pas m'être laissé fourvoyer par ces sentiments agréables. Je rétablissais régulièrement mon attention et, comme l'avait dit Ajahn Chah dans ses enseignements, je dirigeais cette attention vers les principes des Trois Caractéristiques. J'avais une bonne mémoire et je pouvais parfaitement me rappeler ses paroles. D'ailleurs, c'est aussi ce que j'avais appris dans le contexte de mes études du Dhamma et de l'*Abhidhamma*. Je savais, au fond de moi, que ces principes devaient vraiment être pris comme points de référence ; c'est le terrain sur lequel il faut se tenir lorsque de telles batailles sont menées. J'ai donc utilisé ces principes des Trois Caractéristiques comme critères pour évaluer le bonheur que l'on ressent dans ce type d'expériences. Je me disais aussi que le bonheur n'est jamais que du bonheur et qu'il est sujet au changement, comme tout le reste.

Pendant cette période, il n'y avait aucun état d'esprit lié aux désirs des sens ou éveillé par les contacts sensoriels. Cela ne se produisait tout simplement pas. J'étais comme un arbre immobile en l'absence de vent – complètement paisible en lui-même. Mes yeux étaient simplement des yeux et mes oreilles étaient simplement des oreilles ; les vagues de la sensualité n'avaient aucun impact sur eux. Je les prenais comme des fonctions spécifiques de l'esprit. Je n'y réagissais pas fortement et je n'accordais pas d'importance particulière à leurs caractéristiques.

Je continuais à pratiquer ainsi mais je m'autorisais aussi quelque repos. Cependant, quand je me reposais, je n'avais pas vraiment l'impression de me reposer. Je me sentais constamment sur le qui-vive. Au bout d'un certain temps, le sentiment de bonheur que j'avais eu pendant des jours et des jours, a fini par changer lui aussi. Parfois je ne sentais rien du

tout et je me disais que c'était peut-être la voie de la libération. Ensuite, cela a tourné à la souffrance et au découragement ; tout me paraissait sombre, comme quand on avance dans le noir et qu'on ne trouve pas son chemin. Malgré tout, je maintenais une présence consciente. Juste cela. Que je sois debout, assis, en train de marcher ou couché, la souffrance était présente. Je ne sais pas d'où elle venait ni pourquoi elle se manifestait, mais je me demandais continuellement : « Qu'est-ce que cette souffrance ? » Finalement, en appliquant le principe que j'avais utilisé avant, lorsque je ressentais de la joie et du bonheur, je me suis dit : « Puisque cette souffrance est apparue, elle doit finir par disparaître ». Avec cette pensée, j'ai continué à être attentif à tout ce qui se produisait pendant encore un jour ou deux et puis c'est passé. Je ne savais pas si je devais rire ou pleurer, alors j'ai juste considéré cela comme une expérience en soi. Cela faisait partie du va-et-vient de la lutte pour le pouvoir, alors je l'ai accepté comme telle. Pendant tout ce temps, à aucun moment je n'avais négligé la routine monastique ni les tâches et les devoirs quotidiens qui m'incombaient. Ils étaient mon refuge.

En continuant à pratiquer ainsi, des transformations se sont produites d'elles-mêmes, la plupart du temps autour de 16h ou 17h – on dirait que les choses changent quand on sent que la journée se termine et que la nuit approche. Le changement arrive d'un seul coup, instantanément. Mais je ne l'ai pas pris comme quelque chose de spécial, seulement comme le résultat de la pratique. Je ne pensais à personne et, au monastère, il ne se passait rien, donc les choses ne pouvaient être apparues en lien avec une personne ou une chose extérieure. Je vivais dans un réel isolement et je continuais à pratiquer. Quand je sentais de la souffrance, je la regardais, je la suivais, je l'observais ; je savais à quel instant elle apparaissait, je savais quand elle était présente – mais, à aucun moment, je ne me laissais croire qu'il s'agissait de quelque chose de spécial. Je la considérais tout

simplement comme une expression de la souffrance – une souffrance qui était apparue et qui se devait de disparaître du fait de sa nature impermanente. J'en arrivais au point d'avoir l'impression de ne me maîtriser qu'à moitié. Je me demandais si je devenais fou mais c'était impossible puisque j'étais pleinement conscient. J'ai donc continué à pratiquer ainsi tout seul.

C'est alors qu'Ajahn Chah annonça que moines et novices ne seraient plus obligés de participer aux récitation du matin et du soir, ajoutant que ce temps devait dorénavant être consacré à la pratique. Cela arrivait juste à point pour moi. Il n'y avait plus d'activités communautaires hormis l'eau : en ce temps-là, nous devions aller au puits ensemble, tirer de l'eau et la rapporter. En accomplissant cette tâche, je ne parlais jamais à personne. L'heure venue, nous prenions simplement les seaux et les bâtons, nous nous aidions à tirer l'eau du puits, puis nous la transportions pour remplir les cruches dans les toilettes et les réservoirs d'eau potable. Ensuite, j'allais me laver à l'un des points d'eau et puis je continuais à méditer en marchant ou assis.

Parfois, pendant que je méditais en marchant, il commençait à pleuvoir et j'étais tenté de m'arrêter mais je me disais : « La pluie n'a qu'à tomber, moi je continue à marcher. Les choses se mouillent mais elles sèchent après. On ne devrait même pas accorder une pensée au fait qu'il pleuve ou qu'il fasse beau. » Je ne sais pas d'où me venait cette foi. Je ne m'inquiétais absolument pas de ce qui pouvait m'arriver. J'étais totalement engagé et heureux de ce que je faisais. L'intérêt et la motivation étaient toujours présents. Je n'essayais pas d'éviter d'éventuels obstacles. Quand je méditais en marchant, je ne me posais pas de questions et je n'analysais rien. Généralement, pour cette pratique, je ne portais pas mon vêtement du dessus à la manière formelle, seulement la petite tunique que l'on porte sur une épaule (*angsa*). Mais, de temps en temps, je mettais la

tenue complète, par crainte de ne pas respecter les normes : le vêtement du dessus (*civorn*) plus le manteau plié (*sanghati*) sur l'épaule.

À ce stade de la pratique, un autre changement se produisit. En termes classiques, on pourrait décrire cela comme *vipassanupakilesa* : des expériences trompeuses pour la vision profonde. Il y eut en moi, pendant des jours et des nuits, un sentiment de joie immense et une lumière radieuse. Cette lumière n'est pas comme celle du soleil ni comme aucune source de lumière ; c'est quelque chose que l'on ressent en soi comme un profond rayonnement. Je ne me suis pas laissé emporter en pensant que j'étais devenu quelqu'un de spécial. Je considérais simplement ce qui se passait comme une expérience qui arrivait spontanément du fait de la pratique. Ce sont des choses qui arrivent. Donc, en ce qui me concerne, j'ai décidé de rester attentif et de ne pas m'égarer en m'identifiant à ceci ou cela. Si on commence à se croire important, suite à de telles expériences, on risque fort de devenir fou. C'est ce qui arrive à certains méditants, à ce stade. Ils commencent à se sentir différents, supérieurs ; il leur arrive de considérer tous les autres comme inférieurs à eux. Je savais que c'était un risque, alors j'étais résolu à demeurer pleinement présent et conscient, et à ne pas me laisser emporter par des tentations, par la tendance à se donner de l'importance. Je me répétais constamment : « De telles expériences, une fois apparues doivent forcément disparaître. » Je restais attentif à cela et je me concentrais ainsi sur tout ce que je vivais, de jour comme de nuit. De telles expériences peuvent se produire. Le Bouddha leur a même donné un nom : *vipassanupakilesa*. Elles se produisent toujours dans le cadre de vipassana. Il semble que, lorsqu'on entre dans la sphère de vipassana, on est forcé de passer aussi par *vipassanu*. C'est comme ça. Mais je ne me suis pas égaré ni laissé tromper. Je ne me suis pas fait des illusions sur moi-même. Tout ce que j'ai vu, c'est une situation qui

apparaissait, durait puis changeait. Et je maintenais toujours les tâches de la routine quotidienne. La plupart du temps, quand je m'asseyais en méditation, je ne restais pas très longtemps. À ce stade, je dépassais à peine une heure. Cela semblait convenir à mon corps car je n'avais jamais le moindre problème physique, aucune douleur ni autre symptôme frustrant. Quand on n'a pas de problème de santé, on peut pratiquer tout à son aise. Je ne me suis pas senti supérieur du fait de ce qui se passait dans ma pratique. J'accomplissais mes tâches comme d'habitude, en restant toujours un peu à l'écart et silencieux. J'observais mon esprit et mes ressentis, exactement comme avant. J'étais conscient d'être à l'écoute de moi-même, toujours prêt à voir ce qui se passait en moi, non seulement quand j'étais réveillé mais aussi dans mon sommeil.

Tandis que je pratiquais ainsi, sans jamais baisser la garde, un autre changement se produisit. Je me suis retrouvé dans un espace bas et sombre avec le sentiment d'être à nouveau attaqué. Des poussées de désir sexuel arrivaient de temps en temps. Hormis les observer quand elles arrivaient, je n'avais pas d'autre outil pour affronter ces symptômes. Les sensations se déployaient mais je n'ai pas laissé la crainte et l'inquiétude m'envahir pour autant. Je suis simplement resté vigilant et très prudent. Quoi qu'il arrive, il faut toujours rester sur ses gardes, attentif et méfiant, comme si on observait un animal sauvage. On reste assis sans bouger, calme, tandis que les animaux sauvages ne cessent de courir dans tous les sens. J'étais toujours sur le qui-vive, méfiant de la situation, de sorte que je restais complètement éveillé et parfaitement conscient. En fait, sur le plan physique, c'était assez épuisant parfois. Je me sentais faible et fatigué. J'avais le sentiment de ne pas avoir la latitude de me détendre. Mais je persévérais dans la pratique.

Et puis les choses ont encore changé – elles changeaient perpétuellement, de toute façon. Certaines questions me sont venues à l'esprit. Je me suis demandé soudain : « Cette

pratique – quel est son but ? » La réponse qui est arrivée m'a abasourdi car elle semblait venir tout droit du silence : « Cette pratique ? Inutile de poser la question. Nous pratiquons pour pratiquer. » Voilà comment la réponse est arrivée. Ces mots exprimaient quelque chose sous une certaine forme et il n'y avait rien d'autre à dire. La réponse était là, c'était tout... le problème s'est envolé. Quand je me suis levé le matin, j'ai repris mes tâches et suivi la routine monastique. Je n'ai jamais abandonné le travail communautaire. Quand un nouveau jour se levait, je faisais ce que j'avais à faire.

Et puis un autre changement est encore intervenu, une expérience d'un genre nouveau à laquelle je ne m'attendais pas. Quelque chose s'est passé qui m'a donné énormément d'énergie. Mon esprit me paraissait fort et mon corps léger. Quand je marchais, je n'avais pas l'impression de marcher ; quand j'étais assis, je n'avais pas l'impression d'être assis. Le corps semblait incroyablement léger. Là encore, je n'ai pas considéré cela comme quelque chose de spécial – et il est probable que ça ne l'était pas. Si je devais qualifier cette expérience en termes classiques, il ne s'agissait peut-être de rien de plus que des aspects de *piti*. En effet, le Bouddha évoque plusieurs formes de manifestations de *piti*. Donc je ne m'inquiétais pas trop de ce qui se passait. Je n'avais pas le sentiment que je devais l'analyser. Je faisais ce que je faisais, tout simplement, en me disant que c'était ce qui se produisait dans mon expérience. On peut l'exprimer ainsi : en toute situation, on peut avoir un certain ressenti et, le lendemain, ce ressenti sera différent. Et, effectivement, le jour suivant, tout a encore changé. Il y a eu beaucoup de changements ; le bonheur et la souffrance alternaient de manière chaotique, de sorte que, ressentant un certain bonheur un jour et une certaine souffrance un autre jour, je ne savais pas ce que signifiaient ce bonheur ni cette souffrance. Dire qu'ils avaient une cause précise serait impossible. Il n'y avait que des ressentis en mouvement.

Ce jour-là, je pratiquais la méditation en marchant, comme les autres jours. Le soir est venu, le soleil s'est couché et le son des cigales a annoncé la tombée de la nuit. Je n'avais pas de lampe de poche, seulement des allumettes et des bougies pour m'éclairer le soir. Dans mon kouti, il n'y avait pas grand-chose en dehors de mes robes, mon bol et un vêtement de bain. C'était à peu près tout, à l'exception, peut-être, de deux ou trois bougies au cas où j'aurais voulu méditer en marchant dehors ou pour toute autre raison urgente. J'ai décidé de méditer assis et en marchant, de pratiquer la concentration comme je l'avais fait tous les jours jusque-là.

Avant de me coucher, je me suis assis pour me détendre un peu, et j'ai eu le sentiment que j'étais constamment en train d'observer ce qui se passait. Ce soir-là, j'étais physiquement très fatigué, épuisé. Mes membres étaient douloureux et on aurait dit que mes pieds étaient contusionnés. J'ai donc pris le temps de me reposer en méditation pour donner un peu de vacances à mon esprit. Je me suis assis en toute équanimité et c'est exactement ce qui s'est passé : une fois assis, je n'ai plus rien ressenti du tout, exactement comme quelqu'un dépourvu de pensée. Il n'y avait que la sensation d'être assis, assis avec rien, aucune pensée du tout, exclusivement tourné vers la présence consciente. Le corps semblait très léger – léger dans le corps, léger dans l'esprit. Ce qui se produisait donnait le sentiment d'être dans un certain état... que je ne pourrais même pas qualifier « d'agréable ». C'était simplement quelque chose qui se passait. La sensation, dans le corps, était fraîche et apaisante. Comme si mon cerveau ou ma tête, plutôt, était fraîche. J'avais l'impression d'être complètement vide, rafraîchi et léger. Cela a duré toute la nuit et toute la journée suivante, quelle que soit ma posture : assis, debout, en marche ou couché. En fait, j'étais complètement indifférent à tous les sentiments que j'avais pu éprouver jusque-là dans ma vie. L'aversion, la colère et l'amour, par exemple, ou encore les

images et proliférations mentales, la vision positive ou négative des choses – tout cela n’existait pas. J’étais dans un état d’équanimité. Je ne ressentais rien qui ressemble à de l’attrance ou de l’aversion. Je ne pouvais même pas dire si c’était bien ou pas bien. Tout ce que je peux dire aujourd’hui, c’est que c’était une occasion de voir comment on se sent quand on ne juge pas les choses en termes de bon et de mauvais. Les phénomènes conditionnés du corps physique sont identifiés comme de simples phénomènes du monde matériel (*rupa-dhamma*) qui finissent par atteindre le stade où ils se désintègrent et se dissolvent. L’esprit pensant, ce que nous appelons *sankhara* ou proliférations mentales, ne se manifeste pas du tout. Il ne reste que la faculté de voir, voir les choses selon leur réalité. Tout ce qui se manifeste apparaît tel que c’est vraiment. Voir les choses telles qu’elles sont en vérité, c’est en finir avec les problèmes.

Cette expérience a duré continuellement. Depuis ce jour, je n’ai jamais vu apparaître des sentiments de bonheur ou de souffrance, pas plus que le moindre signe d’aversion. Il n’y a que l’expérience d’être dans son état naturel. Vivre légèrement et silencieusement. Être à l’aise dans son esprit. C’est ainsi qu’est l’esprit, sans qu’on ait besoin de le forcer. Je n’ai rien forcé ; il s’agit purement et simplement d’un vécu. Je reconnais que cet état d’être est apparu et s’est manifesté du fait de la pratique. Mais je ne me considère en aucune manière comme bon, supérieur ou spécial. Je vois ceci comme une manifestation des vertus du Dhamma en conséquence de certaines actions. Quand on laisse les choses remonter à leur cause originelle, on comprend les manifestations physiques selon ce qui se passe dans la réalité – autrement dit : apparition au début, changement au milieu et désintégration à la fin. C’est ainsi que je considère ma propre forme et celle des autres êtres. Je comprends que voir les choses de cette manière, c’est « avoir la vision du Dhamma ». Lorsque l’on voit les choses

comme étant Dhamma, il n'y a pas de proliférations mentales (*sankhara*). Il n'y a pas d'activité des *sankhara* et aucune apparition d'objets mentaux liés au monde. Je comprends cela comme la vérité, la justesse ou une expression du calme et de l'isolement de ma propre expérience. Mais je ne m'attache pas à cet état et je ne m'y identifie pas non plus, en aucune façon. C'est simplement ce que j'ai fait dans ma pratique.

Cette expérience se poursuit encore à ce jour. Elle se manifeste comme le sentiment d'être relié à la connaissance ou de vivre dans le Dhamma – rien d'autre. Pendant deux ou trois ans, j'ai senti dans mon corps, en continu, une sorte de fraîcheur et de tranquillité qui venait d'elle-même. Je ne m'y attendais pas et je n'en ai rien fait de particulier. Je me disais que je ferais bien de laisser ces choses-là suivre leur cours karmique. Quand on voit les choses ainsi, quelle que soit la direction qu'elles prennent, on peut les laisser suivre leur propre cours. Inutile d'interférer en projetant, en arrangeant ou en recherchant toutes sortes de résultats. Les choses se déroulent à leur façon et il faut considérer tous leurs fruits comme le résultat de ces processus. Si le karma qui en résulte doit être utile pour le monde, il est indispensable qu'il soit le fruit d'une action saine. Voilà ce que je soutiens, même si je préfère ne pas trop y penser.

S'il y a une raison pour que vous changiez de lieu, maintenez tout de même la voie qui vous relie à l'état originel et ne développez pas de réactions virulentes. Pratiquez sans rien forcer par vous-même ; agissez plutôt en harmonie avec le Dhamma. Autrement dit, ne permettez pas que des préférences et des préjugés interviennent et vous influencent. Maintenez le principe d'être toujours conscient de vous-même. Voyez si des préjugés apparaissent ; regardez les autres et la société qui vous entoure de manière totalement impartiale : voyez les choses avec équanimité, agissez avec équanimité et ne vous exprimez pas en termes de « j'aime » et « je n'aime pas ». Ainsi pourront

naître des sentiments et des expériences très favorables pour vivre dans le Dhamma. Une telle attitude est réellement excellente.

Depuis cette époque, je n'ai pas passé beaucoup de temps à penser à la pratique. Je vis simplement au jour le jour. Chaque fois qu'Ajahn Chah m'a dit d'aller ici ou là, j'y suis allé parce que je voulais lui montrer ma gratitude. Il m'avait soutenu et je voulais lui rendre sa générosité de mon mieux. Tant que la situation karmique que je vivais le permettait, je voulais faire ma part. Après la retraite des pluies de 1969, il ne m'a envoyé nulle part. Je suis simplement resté ici jusqu'au moment où il a recruté tous les moines et les novices pour aller à Wat Tham Saeng Phet. « Recruter » est vraiment le mot qui convient. Ajahn Chah a dit que tous ceux qui avaient assez de force devaient aller aider à construire ce nouveau lieu de pratique. Lorsque lui-même y est allé pendant un mois ou deux, j'ai saisi l'occasion d'aller aider moi aussi. Par la suite, Ajahn Chah m'a envoyé à divers autres endroits et j'ai toujours cédé à sa demande. Je ne suis allé nulle part pour suivre mes envies, donc je n'ai jamais été confronté à des problèmes. De toute façon, je n'aurais pas su ce qui pouvait aider le Sangha ou bénéficier au bouddhisme à une échelle plus vaste, donc je suivais simplement ses indications. En 1970, il m'a envoyé à Wat Sra Tong, au Laos avec trois autres moines : un laotien, un thaïlandais et un novice de Songlkhla. Deux d'entre eux ne sont plus moines aujourd'hui. J'ai aimé être au Laos. En plus d'aider à l'organisation, l'entretien et la réparation des constructions du monastère, j'ai donné des enseignements aux laïcs. À la fin de la retraite des pluies qui a suivi, j'ai reçu une lettre d'Ajahn Chah me demandant de rentrer mais je n'ai pas pu le faire tout de suite, seulement au bout d'un certain temps, quand l'occasion s'est présentée. Par la suite, Ajahn Chah ne m'a plus envoyé nulle part, de sorte que je suis resté à Wat Pah Pong depuis lors. Cela m'a permis d'aider Ajahn Chah bien

qu'en réalité, je ne l'ai pas aidé tant que cela. Tout ce que je faisais, c'était maintenir les règles monastiques habituelles (*korwat*).

À présent, ma condition physique est arrivée à un certain âge, de sorte que je choisis parfois de me retirer tranquillement. La plupart du temps, je ne me joins pas aux autres moines pour guider les récitations ou accomplir d'autres fonctions de ce type. Selon moi, ces activités quotidiennes doivent dépendre de l'effort individuel de chaque moine. Bien sûr, je pourrais tout de même méditer avec vous mais il me semble, à présent, que cela vous empêcherait de devenir plus autonomes. Souvent on se dit : « Si le maître ne fait pas ces choses-là, je ne les ferai pas non plus. » Mais vous devriez vous demander : « Pourquoi arrêter la pratique simplement parce que le maître n'est pas là ? » Ajahn Chah lui-même ne guidait pas la méditation très souvent. Parfois oui, mais pas toujours. Bien sûr, dans un sens il est bon de s'appuyer sur un enseignant et de le laisser nous guider mais, d'un autre côté, ce n'est pas bon. Une telle pratique repose uniquement sur la foi et une certaine crainte de l'enseignant. Ce n'est pas la sorte de foi qui nous soutient et nous rend capable de dépendre de nos propres vertus. Mieux vaut orienter sa pratique vers le type de foi qui permet de développer la confiance en soi. On y parvient en accomplissant ses fonctions monastiques de manière systématique, indépendamment des difficultés que l'on peut rencontrer. Les difficultés dépendent, en fait, de votre force. Quand on n'est pas fort, on rencontre beaucoup de problèmes mais, plus la force se développe, plus les difficultés diminuent. On voit bien, par exemple, que pendant les périodes où notre foi est grande et où nous sommes satisfaits de notre pratique, les obstacles ne sont pas un problème et il n'y a pas d'entraves. Mais, dès que notre foi faiblit, tout nous paraît deux fois plus difficile ; nous avons l'impression que rien ne va pouvoir nous aider.

Dans cette pratique, nous avons vraiment besoin de nous entraîner tout seuls. Si nous devons nous appuyer sur l'enseignant, il faut le faire en adoptant ses méthodes et ses standards. Nous devons prendre ces standards et les faire nôtres pour qu'ils deviennent des pratiques régulières pour nous. Je fais simplement allusion ici à l'observance du programme des activités journalières mais pour ce qui concerne notre attitude envers ces activités, nous avons besoin de maintenir une attention pleine et entière. Que cette attention devienne pour nous un principe fondamental. Pourtant, notre mémoire (*sañña*) étant ce qu'elle est, il peut arriver que nous oublions d'être attentifs ou que notre esprit se laisse obscurcir. C'est normal. Laissons cela se produire mais gardons notre présence d'esprit en alerte et parfaitement vigilante.

Je dirais que, si nous pouvons rester aussi attentifs, nous faisons l'expérience de *patibhana*, l'esprit vif, l'une des facettes de la vision pénétrante. Cela peut être un excellent refuge pour nous, ne serait-ce que pour nous permettre de remettre les choses en question par nous-mêmes. Remettre en question ces pensées qui ne cessent d'apparaître et qui nous trompent en nous faisant croire que nous avons un problème. C'est comme lorsque quelqu'un s'approche de nous d'un air menaçant : nous pouvons lui faire face et lui demander de s'expliquer. Avec attention et vigilance, nous pouvons nous remettre en question et tâcher de comprendre ce qui se passe en nous. On peut chercher à le comprendre et on peut aussi y mettre un terme. C'est ainsi : quand les problèmes arrivent, laissez-les vous donner eux-mêmes la solution. Entrez dans la paix et le calme, et les choses parleront d'elles-mêmes. Si un problème est apparu, il peut aussi être résolu. Quand les obstacles se présentent, ils peuvent être surmontés. Voilà comment on doit considérer les choses. Les solutions sont là. Ce n'est pas comme s'il n'y avait pas de solutions. Comme l'a dit le Bouddha : « Partout où règne l'obscurité, la lumière

existe aussi obligatoirement. » Nous devons regarder les choses de cette manière. Si la lumière n'existait pas du tout, le Bouddha n'aurait pas enseigné. Si personne ne pouvait réussir à se libérer, le Bouddha n'aurait pas fait l'effort d'enseigner ni de guider les gens. À ceux qui ne sont pas bons, il enseigne la bonté. À ceux qui ne savent pas, il enseigne la connaissance. Je vous demande de bien comprendre les choses ainsi. N'attendez pas, ne dépendez pas complètement des autres. Ce n'est pas la voie juste. Il faut pouvoir compter sur soi-même. Entraînez-vous à être autonomes.

Que les problèmes des autres soient leur affaire. Que notre condition physique soit simplement ce qu'elle est. Essayons de ne pas résister à nos limites physiques. Si notre corps est faible ou montre des signes de détérioration, considérons cela comme naturel. Nous savons comment fonctionne le corps, alors réagissons en conséquence. Nous nous adaptons et nous nous entraînons à faire de nouveaux ajustements chaque fois que c'est nécessaire. Mais nous devons toujours maintenir la connaissance et la compréhension – la véritable connaissance que l'on développe jusqu'au bout, jusqu'à ce qu'apparaisse la sagesse, comme il est dit à travers le mot « Bouddha », l'Éveillé ou « Bouddho », « Ce qui sait ». Après, tous les différents problèmes finissent par disparaître ; on ne connaît plus aucune sorte de souffrance ni d'inconvénient. Tout ce qui reste, c'est la liberté. On ressent la liberté d'être son propre et son unique refuge.

Bien sûr, le corps continue à dépendre des circonstances extérieures. Il n'existe pas de liberté absolue dans ce sens ; le corps continue à dépendre de la nature ; il a besoin de certaines conditions pour le soutenir, selon son âge. Mais il s'agit là d'une autre question. Si on ne voit pas que la condition physique est une question à part, c'est qu'on ne l'a pas encore comprise. Il est important que nous fassions la distinction entre ces deux aspects. Tout le reste dépend de notre potentiel

spirituel (*parami*), de notre degré d'énergie. Si notre force spirituelle a mûri et atteint une certaine complétude, elle trouvera un moyen de s'extérioriser, de se révéler, de s'exprimer. C'est comme un œuf dont la coquille se brise au moment où la température est juste. Un œuf de poule fertilisé et couvé correctement s'ouvre juste au moment où la température nécessaire est atteinte. À ce moment-là, le poussin casse la coquille et sort. C'est ainsi que les choses se passent. Le poussin franchit les limites qui le contraignaient et l'entravaient. Il perce l'épaisse coquille, casse l'enveloppe et sort. De la même manière, nous devons défaire ce qui nous retient et nous libérer selon un processus tout à fait évident qui culminera dans le fait de devenir son propre maître.

Lorsque nous considérons la pratique de cette façon, nous pouvons être sûrs d'une chose : si nous continuons vraiment et sincèrement à faire l'effort de nous entraîner, il ne peut y avoir que la libération au bout du chemin. Voilà pourquoi le Bouddha a loué l'entraînement, le comportement et la pratique. C'est grâce à cette pratique que le véritable Dhamma existe encore aujourd'hui, en contrepartie du monde. Sans cet entraînement, le véritable Dhamma ne pourrait rester établi dans le monde. Il en va de même au niveau individuel : tant que l'honnêteté et la sincérité nous habitent, la vérité finira par se manifester. Sans honnêteté ni sincérité, il n'y a pas de vérité. Voilà pourquoi le Bouddha a fait l'apologie de l'effort dans la pratique. Cela s'applique à nous tous : si ce potentiel de perfection existe, nous ne pouvons pas dire que nous ne sommes pas prêts. Nous sommes tous prêts : chaque personne, chaque moine, absolument tout le monde est bien équipé mais chacun devra accomplir sa tâche en avançant tout seul. Considérez votre potentiel spirituel (*parami*), considérez vos capacités (*indriya*), et observez sans interruption tout ce dont vous faites l'expérience. Votre attention est-elle continue ?

Suit-elle tout ce qui se passe ? Si ce n'est pas le cas, n'essayez pas de la forcer ; ces choses ne peuvent pas être forcées.

L'histoire du Vénérable Ananda montre clairement le problème qui naît lorsque l'on force la pratique pour se saisir d'un but. Ananda avait investi beaucoup d'efforts dans la pratique mais il était poussé par la force du désir, à cause de la prédiction du Bouddha selon laquelle il atteindrait, lui aussi, l'état d'Arahant. Gardant cela à l'esprit, le désir a pris le pas sur la pratique. Dans tout ce qu'il faisait il suivait la voie de ceux qui sont dominés par l'avidité. Il ne pratiquait pas en utilisant la force de la pleine conscience ni le lâcher-prise, de sorte que de nombreux obstacles l'ont submergé jusqu'à ce qu'enfin il soit trop faible, physiquement épuisé, et qu'il décide de s'accorder un repos. La simple pensée d'avoir un corps trop faible pour méditer lui a fait abandonner son désir d'Éveil et lâcher ses efforts. À l'instant où il s'est penché pour s'allonger, son ressenti a changé. Il a pu se détendre et lâcher son attachement à tout ce qu'il tenait comme important. C'est ainsi qu'il a atteint un état de liberté. Il fallait simplement qu'il laisse les choses être ce qu'elles étaient, qu'il lâche le désir d'atteindre un but – désir motivé par l'avidité. Cette avidité l'avait accompagné tout au long. Quand il a pu la déposer, il n'est rien resté d'autre. Il a ressenti un état de pureté, de luminosité, de clarté et de liberté totalement plein et entier. Méditer sur cette histoire, même si elle nous vient des textes classiques, peut nous servir d'analogie, de parabole, dans notre pratique.

Voilà donc comment nous devons tous pratiquer : en continu. Si nous pratiquons continuellement, notre méditation montrera d'elle-même des signes de progrès et de développement. Nous pouvons comparer cela à un travail de maintenance et d'entretien. Nous avons le devoir d'entretenir les standards de la pratique en accomplissant nos tâches continuellement, pour que cela devienne une pratique totale.

Cela fera naturellement naître certaines vertus, notamment la force et l'énergie. Cette expérience nous permet de voir par nous-mêmes qu'il s'agit là de *samma-patipada*, la pratique totale, parfaite. Si nous continuons à pratiquer ainsi, il arrive un jour, un moment où, nous aussi, nous devons finir par arriver à destination. Si nous n'arrêtons pas d'avancer, sans nous arrêter, c'est inévitable. Mais, pour cela, nous devons aspirer très clairement à la libération.

LA PAIX QUI EST EN NOUS

Enseignement donné le 13 septembre 1988, pendant la Retraite des pluies.

La pratique de la vision pénétrante (*vipassana*) a pour but de rendre les choses claires et lumineuses, comme lorsque l'on appuie sur un interrupteur pour éclairer une pièce. La lumière permet de voir, simplement et clairement, les caractéristiques des choses telles qu'elles sont. La vision claire de *vipassana* nous apporte une connaissance juste et met fin à notre vision erronée de la réalité. Pour ce faire, nous devons avoir détermination, modération et patience, et ces qualités doivent être ancrées dans la foi et la confiance. Quand l'esprit est déterminé, il est naturellement appliqué et plein d'énergie ; sans cette détermination, la paresse et les mauvaises excuses, alimentées par le sentiment de notre propre importance, prennent le dessus et nous tirent vers le bas.

Avant que la pratique de *vipassana* puisse éclairer et illuminer notre compréhension, il est nécessaire de mettre en place des conditions favorables. Nous devons tenir compte aussi bien des circonstances extérieures de notre environnement que des conditions intérieures de notre état d'esprit, faute de quoi nous ne pourrions pas progresser. On peut comparer cette pratique au travail d'un fermier : avant de faire ses plantations, le fermier doit prendre en considération la saison, l'environnement et le terrain. Les cultures dépendent de la saison parce qu'elles ont besoin d'eau ; la saison des pluies est donc la plus appropriée pour planter le riz. Mais le champ doit aussi être bien préparé, et c'est par là que le fermier commencera son travail. Les outils et les moyens de travailler dans les rizières sont évidemment nombreux et variés. Il faudra

de nombreux mois de soins avant que le riz pousse, et encore beaucoup d'efforts pour transformer les grains de riz en un produit consommable. Tout ce travail devra être accompli avec soin, selon les méthodes justes et les techniques adéquates. Il en va de même pour notre pratique de la méditation.

Il est important que nous sachions pourquoi nous pratiquons. Notre objectif, c'est *santi*. *Santi* signifie « tranquillité » ou « paix ». Il y a d'autres formes de bonheur qui sont assez faciles à comprendre comme, par exemple, construire une habitation pour se protéger de la chaleur et de la pluie ; cela apporte un confort physique, c'est un bonheur matériel. Mais les enseignements du Bouddha nous invitent à trouver le bonheur de la liberté, à être libres de tout attachement, libres de tout ce qui pollue l'esprit. Quand le cœur et l'esprit sont libérés de tous leurs fardeaux et atteignent la pureté, ils reposent dans leur propre paix et dans leur propre tranquillité. C'est ce que l'on appelle « *santi* ».

Santi, ce sentiment de paix, est le fruit d'un processus de préparation qui implique un entraînement à l'application et à l'effort, aussi bien à un niveau élémentaire qu'à un niveau plus raffiné. Au niveau élémentaire, cela signifie être attentif à son comportement physique, à ses manières de faire, à ses paroles. Au niveau raffiné, il s'agit d'être conscient de ses pensées et des ressentis qui se présentent, la plupart étant pollués, malsains ou empoisonnés – ce que le Bouddha a appelé les *asava*. Travailler avec eux exige énormément de finesse.

Il faut comprendre aussi bien les aspects élémentaires que les aspects raffinés de la pratique et utiliser des méthodes pour les passer au crible et les tamiser, comme on filtre de l'eau sale : si on utilise un système de filtrage grossier, on obtiendra de l'eau encore sale ; mais si le système de filtrage est raffiné, comme lorsqu'on filtre avec différents éléments minéraux, on obtiendra une eau de plus en plus propre.

Il en va de même pour notre pratique. Nous devons établir des principes et maintenir une ligne directrice. Dans ce monastère, nous avons des pratiques quotidiennes régulières. En fin d'après-midi, le son du gong vient nous rappeler à nos responsabilités spirituelles. C'est le signal qu'il est temps d'arrêter nos autres activités – affaires personnelles ou travaux de groupe – qui sont des préoccupations extérieures, et de mettre un terme aux soucis que ces activités peuvent nous causer. Notre tâche, maintenant, est de venir travailler à un niveau plus raffiné. Nous devons nous appuyer sur notre détermination et nous appliquer avec assiduité. C'est dans cet esprit que nous nous réunissons. À seize heures, nous prenons une douche puis, quand nous entendons le gong, nous mettons notre vêtement du dessus en laissant l'épaule droite découverte en signe de respect ; les moines ordonnés mettent aussi leur vêtement d'extérieur plié sur l'épaule gauche. Nous apportons à la salle de méditation tout autre objet qui nous est nécessaire, et cela se fait avec une intention saine et une attitude positive. Notre intention est de désactiver les pensées égoïstes, les différentes formes de paresse ou de réticence à participer. Nous faisons l'effort de retrancher ces aspects négatifs et nous nous engageons à pratiquer avec révérence et respect, avec énergie et motivation.

Certains obstacles mentaux peuvent subsister mais ils n'entravent que les faibles. Les forts n'en seront pas gênés parce qu'ils ne leur accorderont aucune importance. Les faibles ou les indécis leur accordent de l'importance, c'est pourquoi ils en sont perturbés. Mais les plus dynamiques ne s'y attacheront pas, sachant que se saisir des poisons mentaux ne peut pas conduire au bien-être intérieur.

Lorsque nous arrivons dans la salle de méditation, c'est avec l'intention de nous asseoir ensemble. Nous nous inclinons devant le Bouddha pour lui rendre hommage, puis nous nous asseyons pour méditer. Nous nous efforçons d'avoir une

posture correcte. Cette posture très particulière nous permet d'atteindre, dès le début, un état de connaissance et de vision intérieure. Une fois assis, nous découvrons qu'il y a encore des difficultés à dépasser. Parfois c'est le corps qui fait obstacle – le Bouddha a appelé cela *khandamara* (*khandā* se traduit par « groupes » ou « agrégats », tandis que *mara* est ce qui fait obstacle). Le corps demeure un obstacle pour ceux qui ne sont pas encore fermes et résolus dans leur engagement. Toutes sortes de ressentis peuvent apparaître – faiblesse, nausée, fièvre, maux et douleurs, faim, soif, inconfort dû aux mouches et aux moustiques, au chaud et au froid, etc. – et les plus timorés les considèrent comme des obstacles. Mais ceux dont l'esprit est ferme, centré, sincère et déterminé, savent qu'il s'agit simplement de faits naturels de ce monde. Si nous nous libérons du monde conditionné, il n'y aura pas de *khandā* et, par conséquent, ni maux ni douleurs car ceux-ci sont invariablement liés aux *khandā*. La fièvre, la maladie, tout ce qui menace notre santé arrive avec cet ensemble d'éléments que nous appelons « le corps ». Il est impossible d'avoir un corps sans avoir de tels problèmes. Où pourraient-ils apparaître sinon dans le corps ? Alors, nous observons ces situations avec un certain recul, en considérant qu'elles ne constituent pas un problème pour nous, qu'elles sont simplement une composante nécessaire de la vie dans ce corps. Il n'est pas nécessaire que nous les considérions comme des difficultés ou des entraves. Dans notre entraînement, nous devons faire preuve de retenue et de tolérance.

Lorsque nous nous asseyons pour méditer, notre esprit peut aussi être soumis aux cinq obstacles comme, par exemple, l'attachement aux diverses formes de sensualité. Si nous nous angoissons du fait de notre attachement à certains objets matériels parce que nous craignons de les perdre ou qu'ils nous soient volés, pensant qu'ils nous manqueront terriblement, de telles pensées exacerbées nous priveront de détermination.

Voilà pourquoi nous mettons de côté tous ces soucis. Ils sont comme les couches extérieures de l'écorce d'un arbre, pas son cœur, et ils ne nous conduiront pas à la paix, à *santi*. Alors, nous les tranchons et nous en faisons abstraction. Nous apprenons à considérer les sensations physiques désagréables et les inconforts comme des situations normales du corps. Il est naturel que nous ressentions la douleur et la maladie parce qu'elles sont des composantes de l'état ordinaire de tout être conditionné et, de ce fait, elles sont inévitables. Avec cet état d'esprit déterminé, nous nous efforçons d'abandonner les obstacles à la pratique, notamment les différents *khandamara*, de façon à être libres de tout souci, libres des inquiétudes qui ternissent l'esprit. Nous nous appliquons avec détermination pour pratiquer avec diligence, pour assumer notre responsabilité en créant les conditions nécessaires pour qu'apparaissent la connaissance et la vision pénétrante, les causes de *santi*.

En réalité, nous avons déjà tous les éléments nécessaires à notre pratique ; nous ne manquons de rien à cet effet. La raison pour laquelle notre pratique n'a pas encore atteint son but, c'est que notre attention et notre claire compréhension sont déficientes. Ces deux qualités jouent un rôle extrêmement important. Elles nous soutiennent en éveillant la vigilance et la conscience de soi, qui ne sont pas faciles à maintenir du fait de la distraction causée par les objets mentaux. Par conséquent, nous devrions travailler à développer et à renforcer l'attention et la claire compréhension.

Jusqu'à présent, nous avons permis à l'esprit de suivre librement toutes les pensées qui lui venaient, ce qui a créé excitation et stimulation, et ne lui a pas permis de se stabiliser. Nous allons maintenant essayer de développer l'attention et la sagesse en prenant un seul objet mental pour nous aider dans cette bataille : le processus de la respiration. Il y aura des obstacles mais nous nous appuyerons sur la force de notre

détermination pour nous appliquer de notre mieux. Le fait de concentrer notre attention sur un seul objet apporte de l'énergie à notre pratique et lui donne un fondement solide. C'est aussi un moyen très efficace de repousser toutes les distractions possibles. L'objet de méditation qui nous sert de base pour développer la conscience de soi, est déjà présent dans cet ensemble corporel ; c'est l'un des éléments qui le composent. L'élément air que nous inspirons et expirons est un moyen efficace pour apaiser l'esprit, le libérer des obstacles et le préparer ainsi à la pratique de *vipassana* ou vision pénétrante.

Quand on s'incline devant le Bouddha, avant de s'asseoir en méditation, on devrait se dire : « Maintenant, je vais observer mon esprit, veiller sur lui et en prendre soin en éloignant tous les ennemis invisibles qui pourraient l'attaquer. » Ces attaquants sont les phénomènes mentaux qui apparaissent en fonction de certaines causes et conditions. Ils sont sans forme mais il faut tout de même les affronter, ce qui nécessite l'usage d'un objet mental fin, solide et stable. Une fois que nous avons choisi le processus respiratoire comme objet de méditation, nous concentrons notre attention pour être présents et conscients à chaque inspiration et à chaque expiration. Quand nous inspirons, nous le savons : « J'inspire » ; et quand nous expirons, nous le savons : « J'expire ». Nous avons le sentiment d'être à la fois avec l'inspiration et l'expiration. Nous devons veiller à ne pas permettre au moindre obstacle de venir bloquer cette observation, à ne rien laisser se faufiler dans cette zone protégée.

D'ordinaire, si nous avons réussi à abandonner les différentes formes d'inquiétude qui ont tendance à apparaître, nous risquons de trop relâcher l'attention, permettant ainsi à l'obstacle de la torpeur de prendre le dessus. Nous devons maintenir une présence consciente en pointant clairement notre attention sur l'activité de l'esprit. Les pensées et les ressentis qui lui parviennent, de même que les impressions et les

formations mentales, peuvent nous faire dévier et nous faire perdre notre attention. Nous sommes alors piégés par une bonne ou une mauvaise humeur, ou par une façon de penser, ou bien nous sommes distraits par des objets extérieurs via les oreilles ou les yeux. Si notre attention n'est pas fermement établie, nous risquons d'être éloignés de la voie et d'être ensuite assaillis de tous côtés par les obstacles : prolifération mentale, irritation, agitation, doutes et hésitations ; sensations inconfortables, voire douloureuses, comme si le corps allait se briser ; besoin d'aller aux toilettes ; morosité et réticence à faire le moindre effort. Tout cela peut se produire et, si nous n'avons pas préparé l'esprit à être déterminé, nous pouvons être emportés par cette marée. Nous devons être fermes et résolus. Quand de tels symptômes apparaissent, nous pouvons les juguler en utilisant un *parikamma*, c'est-à-dire un mot de méditation. Nous l'évoquons comme un *nimitta*, une image mentale. Sans émettre de son mais en implantant une image dans l'esprit conscient, nous récitons « boud-» sur l'inspiration et « dho » sur l'expiration. Lorsque nous aurons travaillé dur pour vraiment installer *bouddho* pleinement et complètement, il n'existera plus d'obstacles ni d'entraves. Nous pourrions alors changer l'objet de notre attention et la centrer sur l'esprit lui-même et sur ce qu'il contient. Nous nous appuyerons sur la conscience de soi dont la vigilance et la présence permettent de véritablement savoir ce qui est. Il arrive souvent qu'à ce stade, on soit assailli par des difficultés parce qu'on aura lâché les rênes et ralenti ses efforts. Quand on relâche trop l'attention, le désir s'infiltré et s'installe. Mais si on ne faiblit pas dans ses efforts et qu'on ne laisse pas le désir s'installer, il n'y aura pas de problème.

Notre attention se pose donc maintenant sur l'esprit et se focalise pour savoir ce qu'est la « conscience mentale ». On pourrait croire que l'on se réfère à l'esprit comme à un objet matériel mais ce n'est pas le cas. Le processus de prise de

conscience est la fonction immatérielle de l'esprit recevant des impressions sensorielles comme la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher et les formations mentales. Nous observons cette conscience sensorielle et nous reconnaissons qu'il s'agit simplement d'une partie des composantes matérielles et immatérielles que nous prenons pour « moi ».

La connaissance engendrée par l'observation de l'esprit renforce notre présence consciente et notre capacité à répondre à ce qui se présente. Nous ne suivons pas les tendances négatives de l'esprit ; nous les écartons. Nous suivons ses tendances positives qui renforcent ce qui, en nous, est capable de détruire le monde illusoire du « moi ». Nous étudions toutes les fonctions de l'esprit, nous voyons qu'elles sont impersonnelles, nous les observons sans nous en saisir ni les identifier.

Si l'esprit est sain, il cherchera à simplifier et à réduire. Il déblayera les détritux en ne permettant pas à des sentiments de « moi » ou de « mien » d'apparaître. Quand l'esprit sain s'engage dans quelque chose, c'est avec une pleine conscience. Il ne s'engage pas sans conscience. La conscience de soi est présente. De ce fait, notre pratique engendre de plus en plus de fermeté et de force. De même que des grains de riz semés dans un champ et recevant toutes les conditions environnementales favorables comme pluie, arrosage, engrais, atmosphère, soleil et moment approprié, ne succomberont pas à la maladie mais pousseront, s'épanouiront et développeront force et immunité, de même notre pratique de la méditation s'épanouira.

Notre présence consciente est bien établie dans chaque instant et nous nous sentons pleins de résolution et de courage. Nous ne prêtons aucune attention aux choses extérieures comme le corps. Quelle que soit la durée de l'assise, cela ne nous inquiète pas, cela nous semble sans importance. C'est voir et savoir – le fait de voir et de savoir ce qui se passe dans l'esprit – qui est pour nous de première importance car nous

sentons que c'est là que tous les problèmes peuvent être tranchés, que nos difficultés peuvent arriver à leur terme.

C'est ainsi qu'est créée la cause permettant l'apparition de la connaissance et de la vision profonde. Le Bouddha nous a recommandé de maintenir une attention pleinement consciente au moment de nous asseoir, au moment d'observer, au moment de connaître et au moment de voir. Lorsque nous observons quelque chose ou que nous en prenons conscience, que ressentons-nous ? Lorsque nous voyons, que ressentons-nous ? Une fois que nous avons vu, qu'emportons-nous avec nous ? Voir vraiment, a dit le Bouddha, c'est voir avec la vision juste, c'est voir avec la vacuité, libre de toute saisie et de tout attachement. Lorsque nous voyons des objets mentaux, nous voyons qu'ils sont sans substance et qu'ils ne conduisent pas à la paix. Alors, nous les posons et nous ne nous en occupons plus. Ainsi, les objets mentaux sont déposés selon le niveau de notre pratique : plus notre pratique se développe, plus ils sont apaisés.

Notre pratique fait la distinction entre l'esprit et ses objets, les objets de l'esprit et l'esprit lui-même. Ainsi, « celui qui voit » et « celui qui est » sont considérés comme des aspects séparés. Ils existent ensemble en tant qu'états de connaissance – de vision – et d'être qui peuvent être observés dans ce processus. Telle est la méthode de notre pratique : faire nettement la distinction entre l'état de voir et l'état d'être. Une fois cette distinction faite, rien ne peut plus obscurcir l'esprit. L'état de l'esprit et son objet peuvent être reconnus et identifiés. « Celui qui sait » est celui qui sait que l'esprit est l'esprit et que l'objet de l'esprit est l'objet de l'esprit. Par conséquent, les objets mentaux ne sont pas en mesure de le perturber ni de le tromper. Voilà le type de connaissance qui apparaît. On voit chaque objet de l'esprit comme étant vide de toute substance, comme un leurre, une simple illusion, quelque chose d'insignifiant, comme un jouet d'enfant. On ne lui

accorde aucune valeur. On a juste envie de poser ce genre de chose, de déposer les objets mentaux. On n'a aucun plaisir à les voir apparaître mais aucun déplaisir non plus. C'est la paix.

Telle est la paix de la tranquillité intérieure. La même paix intérieure que l'on peut connaître la nuit, quand les gens cessent d'aller et venir. Quand il n'y a plus personne alentour, tout est calme et paisible – c'est la même chose. Même si notre capacité à percevoir est toujours bien présente, les phénomènes mentaux ne prennent tout simplement pas le dessus. On existe dans un état de vacuité, d'équanimité, libre du « moi ». Il n'y a pas d'être, pas de personne, pas de « j'aime » et « je n'aime pas », pas d'amour, pas de haine ou de colère. On demeure dans un espace frais et rafraîchissant, avec un sentiment de grande paix et de tranquillité intérieure. Voilà ce qu'est l'expérience de *santi*, la paix de *santi*. La conscience de ce qui se passe est toujours présente et totale, mais on n'a pas de désir ou de soif inextinguible ; on est comme le voyageur qui a atteint sa destination et qui pose ses bagages. On n'a pas soif, on est sans soif. Le mot « soif » n'existe plus. Tout bascule et arrive à un état de paix. C'est la conscience de soi qui est à l'origine de ce processus de développement. Maintenant, quand des objets mentaux apparaissent, on est présent et conscient, de sorte qu'ils ne présentent aucun danger.

Si, dans cette pratique, nous sommes confrontés à des obstacles, des entraves et des difficultés, si nous ne parvenons pas à voir ou à comprendre, c'est parce que notre esprit n'est pas assez déterminé. C'est parce que le balayage, le dépoussiérage, l'essuyage et le lavage n'ont pas été faits. Nous n'avons pas atteint la fermeté de résolution nécessaire. C'est comme habiter dans une maison sale : on ne s'y sent pas bien ; mais une fois la maison nettoyée, on se retrouve confiant et sans crainte.

Alors, au fil du temps, nous essayons d'arriver à ce stade. Ce n'est pas difficile. Le Bouddha a dit que, lorsqu'on pratique

jusqu'à parvenir à *santi* – c'est-à-dire à la paix et au complet isolement des pollutions mentales après les avoir tranchées définitivement –, on vit ensuite avec un sentiment d'estime de soi, le cœur lumineux, l'esprit présent, éveillé et joyeux. Rien ne peut plus causer la moindre impression d'impureté ou de souffrance. Même quand les formations corporelles changent, ce ne sont que des éléments de la nature qui changent ; le ressenti intérieur n'en est pas affecté.

C'est quelque chose que nous devons essayer d'atteindre. C'est un but qui n'est pas proche et pourtant pas lointain. Nous le comprenons quand nous lisons l'enseignement sur les Quatre Fondements de l'Attention, les qualités d'un étudiant du Dhamma qui pratique pour l'amour de la connaissance et de la vision justes. Dans ce *sutta*, le Bouddha dit que si nous pratiquons continuellement, sans relâcher notre attention, nous pouvons nous attendre à obtenir des résultats plus ou moins rapidement : en sept jours si nous progressons vite ; en sept mois si la progression est moyenne ; et, dans le pire des cas, en sept ans. Voilà le temps alloué par le Bouddha. Il a peut-être simplement esquissé un cadre de pratique mais, si nous pratiquons ainsi en continu, nous aurons certainement l'occasion d'atteindre des résultats. Nous devrions réfléchir sérieusement à cela et ne pas boudier nos efforts. Si nous ne faisons rien ou si nous croyons que nous n'en sommes pas capables, c'est stupide, vraiment stupide, parce que l'enseignement du Bouddha n'a rien d'inabordable, il est tout à fait praticable et c'est la raison pour laquelle nous devons nous y employer.

Quand vous êtes assis en méditation, essayez de rester proches de votre objet d'attention. Essayez de pacifier tout ce qui peut apparaître d'autre. Ne vous attachez pas à des états de concentration (*samādhi*). Que votre but soit simplement de pacifier tout ce qui se présente – c'est suffisant. Le simple fait d'être en mesure de calmer toutes les pensées qui apparaissent

suffit à éveiller motivation et énergie. Si vous avez des difficultés, c'est à cause de la foison d'entraves et de croyances erronées qui sont restées ancrées dans le passé. Ces pensées et ces souvenirs insistent pour vous faire croire qu'ils appartiennent à un « moi » ; ils vont vous perturber au point de vous empêcher de rester immobiles, que vous soyez assis ou debout. Vous ne ressentez aucune paix ; seulement frustration, fièvre et agitation. (C'est surtout vrai pour ceux qui viennent se faire ordonner pour un temps limité. Ils ont l'impression qu'ayant revêtu l'habit de moine, ils ont déjà atteint leur but et qu'il ne leur reste qu'à attendre que le temps passe.) Il est inévitable que des pensées et des émotions négatives apparaissent ; ces sentiments sont un obstacle à la pratique, ils nous empêchent d'assumer nos responsabilités. Malgré tout, nous devons faire l'effort d'entreprendre cet entraînement de l'esprit.

Moi aussi, selon la tradition, j'ai commencé par une courte période d'entraînement au Dhamma et à la discipline monastique. Mais la pratique de la méditation m'a vite permis de découvrir sa richesse. Pour autant, je ne savais pas vraiment ce que je faisais. Je ne voyais aucun signe de paix ni de bonheur. Tout ce que je voyais, c'était le chaos et la frustration, sans aucune sensation de paix ou de tranquillité intérieure. Quand je m'asseyais en méditation, j'avais l'impression d'être dans un endroit extrêmement dangereux ; je n'arrivais pas à comprendre ce que je ressentais, aussi bien assis que debout. C'était un véritable supplice. Pourtant, j'étais persuadé que le Bouddha n'avait pas enseigné par intérêt personnel, qu'il n'avait enseigné que des choses dont il avait lui-même fait l'expérience. Alors, j'ai fait l'effort de prendre une résolution. Je me suis dit : « Quoi qu'il y ait à faire aujourd'hui, je le ferai. » Quoi qu'il y ait à faire au jour le jour, selon l'heure et les circonstances, c'est ce qu'il faut faire.

En fin de compte, mes premières tentatives ne m'ont conduit nulle part. Je ne savais pas ce que je faisais, de sorte que mes efforts ne portaient pas de fruits. Je pratiquais comme un négociant sans qualifications, « qui a deux mains gauches », comme on dit dans notre région de l'Isan, et qui n'utilise que la force brute. Je me contentais de faire de gros efforts sans savoir si je réussirais ou pas. À l'heure de la méditation assise, je m'asseyais mais je ne trouvais aucune paix en moi ; je ne voyais que du chaos et de vieux souvenirs ; des images et des pensées qui affluaient dans mon esprit. Parfois, dans ces moments-là, le désir me poussait à développer des systèmes et des projets, comme si je devais planifier comment arriver à ceci ou cela. Un instant, j'étais en train de développer une idée, et l'instant d'après, elle s'écroulait et se désintérait. Voilà l'impression que j'avais. Si jamais je me saisissais de l'une de ces pensées, la prolifération mentale se poursuivait inlassablement, nuit et jour. Mais je continuais à faire l'effort de pratiquer. Même s'il ne devait y avoir aucun résultat, je me sentais obligé de continuer à essayer, à persévérer avec patience et endurance. C'est à ce stade-là qu'il faut creuser pour trouver le trésor. Mais si, après avoir creusé, on ne trouve que de la terre sèche et aucun signe d'un trésor, la terre paraît bien dure, sans compter les rochers... et on peut se décourager. Mais je continuais à essayer. Parfois toutes sortes d'obstacles et de souvenirs me faisaient penser que j'étais un cas désespéré et que je n'arriverais à rien, assis là comme un idiot, sans attention, à me demander à quoi tout cela servait. Mais, malgré tout, je persévérais. Et quand je regardais en arrière, que je voyais tous les efforts déjà accumulés, cela devenait une source d'inspiration de plus en plus grande.

En méditation assise, ne sachant plus quoi utiliser pour me concentrer, j'allumais une bougie et je fixais mon regard dessus. Au début, ce n'était pas une bougie très longue, juste une de ces bougies blanches ordinaires que les gens offrent

quand ils viennent au monastère. C'était mon objet d'attention : je restais assis là jusqu'à ce qu'elle soit complètement consumée. Je ne m'asseyais pas dans un courant d'air. J'allumais la bougie dans un endroit où il n'y avait pas un souffle de vent, où la flamme pouvait s'élever bien droite. Assis, je regardais la flamme et, pour éloigner toutes les distractions et les images du passé, je réfléchissais ainsi : « Qu'est-ce qui cause cette flamme ? » Je regardais la flamme et le halo autour d'elle. Je regardais et je songeais : « Cette flamme a un combustible, c'est pour cela qu'elle s'allume... sans combustible elle ne s'allumerait pas. » Je prenais le feu et la perception de la flamme comme objets de méditation. Cela me permettait d'éliminer les pensées du passé et m'aidait à ancrer ma conscience dans le présent. J'ai fait de gros efforts dans cette pratique, aussi bien le jour que la nuit. Dès que j'en avais le temps et que je n'avais pas d'obligations extérieures à remplir, je m'entraînais ainsi, pendant quatre ou cinq jours d'affilée – mais c'était beaucoup de souffrance. Parfois certains sentiments apparaissaient, imprégnés de pollutions mentales et d'avidité, et il me semblait que je n'en verrais jamais la fin. Je ne savais pas d'où venaient tous ces désirs. Il y en avait tellement, tellement de choses à endurer, c'était comme une énorme montagne qui m'écrasait et me réduisait en poussière. Il n'y avait pas d'issue, aucun moyen d'y échapper. Observer tout cela ne faisait qu'éveiller la souffrance ; que je sois assis, debout ou allongé, la souffrance était là. Mais j'ai tenu bon en m'appuyant sur le principe que le Bouddha n'avait pas pu mentir et en me souvenant que mon maître encourageait cette pratique. J'ai donc poursuivi sans voir la moindre piste qui puisse me sortir de ce tunnel, en persévérant tout simplement. Un jour, je suis arrivé à un point où j'ai senti que les obstructions et les distractions s'étaient calmées et un peu apaisées. De temps en temps je parvenais à avoir un peu de recul sur moi-même. Je pouvais percevoir un certain degré de

paix intérieure. Bien que l'objet de *samādhi* ne fût encore ni constant ni régulièrement présent, il apparaissait parfois comme un scintillement lointain lorsque la conscience de moi-même était assez claire pour que la paix s'installe. Je continuais à pratiquer. À ce stade, j'avais quelques outils pour dépasser les différents obstacles qui se présentaient. J'avais aussi un bon maître qui donnait des instructions et qui enseignait en montrant l'exemple, de sorte que tous ces obstacles n'étaient pas trop envahissants.

C'est ainsi que j'ai poursuivi ma pratique. Après les méditations de groupe, je retournais à mon kouti et je continuais à m'entraîner à ma manière. J'utilisais tous les moyens possibles pour faire naître la tranquillité intérieure et la paix. Dans ces périodes de lutte, tandis que je me battais contre les proliférations mentales, j'utilisais comme arme tout ce qui pouvait m'aider à survivre. Si, parmi toutes les réflexions et les contemplations que nous lisions ou psalmodions ensemble, certaines éveillaient en moi une réaction ou une autre, je focalisais ma méditation sur cette réaction. Je pratiquais pour atteindre la paix mais aussi pour avoir une vision profonde et pénétrante. Là où se trouve notre travail d'étude et d'investigation se trouve aussi le travail de contemplation pour développer la vision pénétrante. Ainsi, je pratiquais avec diligence tout ce qui pouvait m'aider à renforcer un sentiment de présence et de conscience. Mais j'étais encore conscient de certains obstacles comme, par exemple, les différents ressentis qui apparaissent dans les petites choses – comme dans le fait de manger. Même des points mineurs comme celui-ci peuvent être difficiles à régler. À cette époque-là, chaque moine recevait une portion égale de chaque plat de nourriture ; ainsi nous n'avions pas l'occasion de suivre nos préférences ou nos désirs. Cette façon de faire était de rigueur parce qu'il y avait peu de moines et de novices, et que la nourriture n'était pas très abondante. D'ailleurs, c'est ce que prescrit la règle monastique

concernant la distribution de nourriture. Mais aujourd'hui il est clair que la nourriture offerte est suffisante pour que chacun fasse ses choix. La limite, alors, consiste à ne prendre que la juste quantité nécessaire. C'est un art appelé *bhojane mattaññuta*, qui est difficile à maîtriser. Plusieurs d'entre nous qui pratiquent cette méthode depuis longtemps n'y arrivent toujours pas parfaitement. Nous devrions considérer que nous mangeons simplement pour donner au corps le soutien dont il a besoin pour vivre un jour de plus. Il est ridicule de s'attacher à dire qu'un plat est bon, qu'un autre est mauvais, que celui-ci est raffiné tandis que tel autre est grossier, ou même de considérer ce que nous mangeons comme de la nourriture. C'est simplement un nutriment pour le corps, pour qu'il reste fonctionnel et utile. Il n'y a aucune raison pour que la nourriture devienne un problème ; ce n'est pas un sujet dont nous devrions nous préoccuper. Et il est futile de s'inquiéter que le corps devienne comme ceci ou comme cela. Inutile de nous encombrer de tels soucis. Nous ne devons pas considérer que ce corps nous appartient. C'est simplement un état de la nature, une manifestation de la forme matérielle, rien de plus. Même si on nourrissait le corps en satisfaisant tous ses désirs, il finirait inévitablement par disparaître. Cela, nous pouvons tous le constater. Pourtant des questions secondaires comme celle-ci demeurent délicates ; il ne faut pas croire qu'elles soient faciles à régler.

À ce moment-là, je continuais à croire qu'un certain type de nourriture était bon et qu'un autre ne l'était pas, qu'un certain type de nourriture me convenait et qu'un autre ne me convenait pas, et ces pensées refusaient de se calmer. C'était encore un souci, encore un obstacle, même si cela n'aurait pas dû être. Nous devrions nous intéresser à des choses plus profondes, plus importantes que cela. Ce sujet ne concerne que les éléments matériels grossiers, rien de plus. Ce n'est pas un problème grave mais il reste difficile à dominer. Savoir se

modérer en mangeant, c'est ne pas permettre que la nourriture devienne une cause de souci. Nous consommons ce que l'on nous donne, de manière simple et ordonnée, et nous faisons en sorte de ne pas être une charge pour ceux qui nous offrent la nourriture. Si nous choisissons ce que nous mangeons, nous devons être attentifs à nous servir une quantité juste, qui convient à notre corps. C'est quelque chose que nous devons tous essayer de faire.

Tandis que je travaillais à renforcer mon attitude par rapport à cette question extérieure, ma prise de conscience intérieure s'affinait de plus en plus. J'ai alors essayé de développer cette conscience affinée et d'en profiter au maximum pour filtrer toujours davantage mes différents ressentis. Ceux-ci continuaient à se présenter et je les pesais et les évaluais tout le temps. Pendant que je mangeais, quelles sensations me dérangent ? Avant de manger, quels sentiments m'irritaient et interféraient ? Toutes ces perturbations n'étaient que des *vedana*, des ressentis agréables ou désagréables. Les sensations désagréables de faim et de soif se manifestaient sous plusieurs formes. Parfois des ressentis agréables ou désagréables qui exprimaient des états physiques satisfaits ou insatisfaits s'imposaient à mon attention. Des sentiments d'aimer et de ne pas aimer : « Ceci est agréable », « Cela n'est pas agréable ». Sachant cela, Ajahn Chah nous demandait de contempler un ressenti désagréable. Ce que l'on ressent avant de manger : à quoi cela ressemble-t-il ? C'est une sensation désagréable : on a faim, on a soif, on n'est que désir. Pourtant il faut avoir de la patience, de la tolérance, et se contenir jusqu'à l'heure de manger.

Quand c'était presque l'heure, nous devions commencer par contempler la nourriture. Nous ne séparions pas les différents mets dans des plats différents ; tout était mélangé dans notre bol. Le fait de tout amalgamer ainsi avait pour but de décourager tout sentiment de « c'est bon », « ce n'est pas très

bon » ou « ce n'est pas bon du tout ». Tous les aliments devaient être mélangés. Nous contemplions alors la nature dégoûtante de la nourriture pour nous débarrasser du plaisir, du sentiment de n'en avoir pas eu assez ou d'une insatisfaction pour ce que l'on a ou ce que l'on a reçu. Je contemplais ainsi pour conquérir les sensations de faim, de soif et de désir car celles-ci sont des exigences qui font obstacle à l'état de paix. Ensuite, pendant que nous mangions, Ajahn Chah nous demandait de continuer à contempler et à observer. Naturellement, quand on mange, on recherche des saveurs agréables dans sa nourriture ; on recherche la saveur que l'on aime, celle qui va nous satisfaire. Si on n'est pas satisfait, le sucré n'est pas bon, le salé n'est pas bon et l'acide n'est pas bon non plus – c'est ainsi. Ensuite, quand on a fini de manger, le processus continue : une sensation agréable apparaît, une bonne humeur apparaît, qui viennent recouvrir les précédents ressentis déplaisants. C'est comme lorsqu'on change de posture : le changement nous fait oublier les sensations désagréables du corps. Si on ne change pas de posture, le corps souffre. Il en va de même pour les états d'esprit heureux et malheureux : ils changent constamment et se camouflent mutuellement. Ainsi, la faim et la soif dissimulent une sensation agréable et une sensation agréable dissimule une sensation désagréable. Ressentis et humeurs montent et descendent constamment, chacun empêchant la vraie nature de l'autre de se révéler.

J'ai pratiqué ainsi, en observant toujours mes ressentis de très près. Cette observation constante de moi-même avec la plus grande attention était le point central de mon étude et de ma pratique. Je voyais que bonheur et souffrance étaient de simples *vedana*, des sentiments ou des sensations – l'un des cinq *khanda* qui constituent l'illusion du « moi ». C'est ainsi que j'ai observé ma relation à ces ressentis. Si on s'engage à considérer les ressentis de cette manière, on ne devient pas

esclave du désir, esclave de l'avidité. On est capable d'accepter aussi bien le gain que la perte, ainsi que les états d'esprit et les sentiments engendrés par le gain et la perte. On ne se réjouit pas des objets mentaux qui apparaissent, on ne leur accorde pas d'importance, et on n'est pas non plus effrayé ou gêné par eux. Ces pensées et ces sentiments diminuent, s'atténuent et il devient possible de les abandonner. De même que, lorsque les nuages s'effilochent dans le ciel, le soleil brille plus fort, le cœur devient de plus en plus rayonnant et joyeux. C'est comme si on avait écarté l'obscurité de son esprit et éliminé l'impureté de son cœur.

Nous devons appliquer cette pratique à notre vie de tous les jours, jusqu'à notre façon de dormir et d'être éveillés. Nous engageons toute notre présence consciente à notre état de sommeil et à notre état de veille. Nous nous y engageons avec le sentiment de savoir ce que nous faisons, pas sans conscience. Cette attitude va engendrer ensuite le sentiment que l'on voit les choses telles qu'elles sont réellement. Quoi qu'il se produise, on en voit la vérité. Cette vérité pointe vers les *tilakkhana*, les Trois Caractéristiques. La vérité de toute chose est regroupée dans ces Trois Caractéristiques qui sont constantes du début jusqu'à la fin. Tout ce qui est conditionné existe au sein de ces caractéristiques universelles que vous connaissez probablement. La première est *anicca* : toute chose existe dans un état qui est impermanent, qui ne dure pas, qui est soumis au changement. C'est ainsi. Tout doit subir un changement. Nous prenons *anicca* comme le fondement de *vipassana*. C'est ce fondement qui va corriger notre vision erronée des choses. Par conséquent, nous devons lui accorder toute notre attention.

On peut traduire le mot *anicca* par « incertain, instable et impermanent ». Qu'il s'agisse du bonheur, du malheur, de la réussite ou de l'échec, si nous nous engageons dans quelque chose, poussés par la convoitise, nous ne pouvons que souffrir.

Nous savons tous ce qu'est la souffrance. La souffrance est inconfortable et l'inconfort est le résultat du désir. Le désir vient d'un sentiment de manque. Le manque, la soif, ne pas se sentir pleinement satisfait, ne jamais avoir assez – le Bouddha a appelé tout cela *tanha*, la soif du désir. Ne pas savoir quand c'est suffisant, ne pas sentir la satisfaction, voilà une source de souffrance. Nous devenons esclaves de nos humeurs et de nos ressentis, esclaves des objets mentaux agréables et désagréables qui apparaissent continuellement selon les causes et les conditions présentes. C'est une question que nous devons essayer de comprendre. Nous devons approfondir autant que possible les Trois Caractéristiques ; étudier *anicca*, l'instabilité, aussi bien des éléments matériels que des phénomènes immatériels. Quels que soient les objets mentaux qui apparaissent, le Bouddha a recommandé que nous les examinions à partir d'*anicca*. C'est une épée qui tranche tous les ennemis et les obstacles qui se présentent. Elle devrait donc toujours être avec nous, prête à servir.

Si nous rencontrons des états de *dukkha*, de mal-être, sous l'influence de la convoitise, nous souffrons ; tandis que si nous y faisons face avec la force de la connaissance vraie, il n'y a pas de souffrance. La grande majorité des gens fonctionnent sous l'influence de la convoitise, c'est pourquoi ils souffrent.

Anicca se traduit par « instabilité » ; *dukkha* représente tout ce qui est difficile à supporter ; et *anatta* signifie « ne pas constituer un 'moi' ». Cette compréhension des choses doit être à la base de notre pratique. Tout est incertain et, que les choses soient agréables ou désagréables, elles sont sans identité, sans 'moi' – elles sont *anattadhamma*. Nous devons accorder nos ressentis à ces caractéristiques. Ainsi, rien ne pourra créer en nous panique, chaos ou confusion.

Pour que la connaissance directe apparaisse, il faut qu'elle soit basée sur les Trois Caractéristiques. Si notre vision des choses doit devenir la vision juste, il faut qu'elle s'appuie sur

les Trois Caractéristiques. Sans l'aide de cet outil fondamental, il est difficile d'y parvenir. C'est pourquoi le Bouddha nous a recommandé de le garder à portée de main quand nous méditons.

Cet outil est pour les pratiquants du Dhamma, pas pour les gens dans le monde. Il doit être utilisé par ceux qui pratiquent pour détruire tout ce qui fait obstacle à la paix et à la liberté. Ce n'est pas quelque chose que les personnes orientées vers le monde peuvent utiliser. Ces personnes ne fonctionnent pas ainsi. Elles ne font pas ce qu'elles font pour atteindre *santi* ; tout ce qu'elles essaient d'obtenir, c'est ce que le monde considère comme le bonheur. Voilà ce qu'elles veulent, tandis que *santi*, que le Bouddha a atteint, détruit la racine du bonheur du monde. Le Bouddha a dit que c'est la voie qui permet d'accéder à la vision juste. Par conséquent, tandis que nous avançons sur la voie de la pratique, nous devons faire preuve d'une grande patience.

Je me sens très à l'aise quand je vis seul, dans la tranquillité intérieure. Il n'y a rien qui m'attache, rien qui occasionne un souci. C'est très différent de ce que ressentent la plupart des gens. C'est un sentiment de solitude paisible en soi. C'est comme une personne qui ne serait ni malade ni indisposée, libre de toute tension et de toute préoccupation. Quelqu'un de malade, qu'il soit couché, debout, assis ou en train de marcher, est toujours inquiet ; il a peur d'être en danger de mort. Mais si on n'est ni inquiet ni soucieux pour sa santé, on est calme et détendu. Il y a donc une différence que j'illustre ici par une comparaison : d'un côté, nous avons une personne qui n'a aucune inquiétude à propos de quoi que ce soit ; et d'un autre côté, nous avons une personne malade qui s'inquiète et s'angoisse, qui ne pense qu'à sa maladie, même si on lui parle de choses agréables et intéressantes.

Comme nous avons tous encore une tâche à accomplir, nous devons faire l'effort de pratiquer ensemble. Nous devons faire

toujours plus d'effort pour mener à bien notre vie de *samana* – littéralement, « celui qui est en paix ». Nous pratiquons ensemble depuis quelque temps déjà, assez longtemps pour que chacun soit conscient de ce qu'il doit travailler. Mais il reste encore beaucoup à faire, la tâche n'est pas légère. Quand on fait du ménage, plus les choses sont propres plus on voit la saleté. Dans notre pratique, plus la paix augmente, plus on est conscient de toutes sortes de dangers dans tous les coins. C'est ainsi.

Voilà ce que signifie le mot « bhikkhu » : celui qui voit le danger dans le cycle des renaissances. Celui qui est conscient du danger peut y échapper ; celui qui n'en est pas conscient est incapable de l'éviter. Si on a cette attitude, on devient de plus en plus détaché des passions du monde sans pour autant être déçu. On voit simplement que c'est ainsi que les choses doivent être.

L'eau propre contient naturellement encore beaucoup d'impuretés. Dans de l'eau propre et claire, on peut voir toutes les particules de poussière, aussi minuscules soient-elles. De même, tant que nos ressentis sont grossiers, notre regard sur les choses l'est aussi. Mais si nos ressentis s'affinent, notre vision devient plus claire et plus fine jusqu'au moment où l'attention vigilante est toujours présente au point que la saleté ne peut plus interférer avec la propreté. La propreté existe en tant que propreté, la saleté existe en tant que saleté. Elles sont séparées. La propreté n'est pas présente dans la saleté et la saleté n'est pas présente dans la propreté. C'est exactement la même chose. Dans la paix intérieure il n'y a aucune forme de perturbation, de sorte que tous les états de perturbation arrivent à leur fin. Du point de vue d'une personne qui vit dans le monde, il y a toujours forcément des perturbations. Mais du point de vue de celui qui est intériorisé et en paix, il n'y a aucune trace de perturbation. De même, une personne dont le cœur et l'esprit sont débarrassés de tout fardeau n'a plus rien qui pèsera sur

elle. Quand aucun souci n'étreint l'esprit et le cœur, un sentiment d'ouverture spacieuse et de liberté apparaît.

Voilà quelque chose que nous devons pratiquer, à quoi nous devons nous entraîner pour que cet état de paix devienne une réalité. S'il y a des obstacles, nous les acceptons simplement en nous souvenant qu'il y a toujours des difficultés avec ce qui est nouveau. C'est comme lorsqu'on a un nouveau vêtement de moine, par exemple : quand la robe vient juste d'être teinte et que la teinture n'a pas encore bien pris, si on fait une tâche ou on renverse quelque chose dessus accidentellement, elle restera marquée. Il en va de même pour notre pratique : nous devons filtrer et nettoyer le cœur et l'esprit pour faire ressortir leur pureté. Nous devons travailler dur pour leur assurer un état de paix. Alors, tout le temps que nous y aurons consacré aura été bien utilisé et nous aura permis d'obtenir ce que nous espérions. Nous pratiquons selon ces enseignements pour développer le bien et pour que notre vie avance sur la voie juste. Nous progresserons alors sur un chemin lisse et droit, libre de tout mal et de tout danger. Par voie de conséquence, notre vie sera récompensée par *santi*, la paix et la tranquillité intérieure.

Puisse chacun de vous, qui avez pris la résolution de poursuivre cette pratique, être ferme dans sa détermination et dans ses efforts.

GLOSSAIRE

ajahn (thaï) - pāli : *acarya* Maître, enseignant.

Ajahn Mun (1870-1950) Le maître de méditation le plus célèbre du XX^{ème} siècle en Thaïlande et l'enseignant de la plupart des grands maîtres du nord-est de la Thaïlande de la génération d'Ajahn Chah.

anattā (pāli) L'absence d'un réel soi permanent qui posséderait les éléments composant le corps et l'esprit ou qui serait inhérent à ces éléments ou encore qui serait constitué par ces éléments.

anicca (pāli) L'impermanence. Mot qu'Ajahn Chah traduisait souvent par « incertitude ».

arahant (pāli) L'ultime niveau d'Eveil dans le Bouddhisme Théravada. Littéralement : « Celui qui a laissé les tourments loin derrière lui » ou « celui qui a détruit l'ennemi ».

ariya (pāli) Le Noble, celui qui a atteint tous les niveaux d'Eveil et n'est donc plus un être ordinaire.

au-delà de la mort (*l'*) L'état qui est au-delà de la souffrance, au-delà du cycle des morts et des renaissances. Le *nibbāna*.

bhikkhu (pāli) Un moine ayant reçu l'ordination complète. Littéralement : « Celui qui voit le danger dans le cycle du Samsāra ».

bodhi (*l'arbre*) L'arbre (*ficus religiosa*) sous lequel le Bouddha était assis quand il atteignit l'Eveil, à Bodhgaya en Inde. *Bodhi* signifie « Eveil » en pāli.

bodhisatta (pāli) - sanskrit : *bodhisattva* Un être sur la voie de l'Eveil. Celui qui a fait vœu de devenir un bouddha pour

pouvoir libérer tous les êtres de la souffrance. Quand il est fait mention du « bodhisatta » dans les enseignements du Théravada, cela fait spécifiquement référence aux vies antérieures du Bouddha, alors qu'il développait les perfections spirituelles pour devenir un bouddha.

Bouddho (pāli) Le nom du Bouddha. Souvent utilisé comme objet de méditation en Thaïlande. Ce mot signifie : « Ce qui sait ».

courant (*celui qui entre dans le*) - pāli : *sotapanna* Celui qui atteint le premier niveau d'Eveil. Etant entré dans le courant qui mène à l'Eveil total, cette personne ne renaîtra que sept fois au plus.

Dhamma (pāli) - sanskrit : *Dhamma* Avec un « D » majuscule, le *Dhamma* est l'enseignement du Bouddha ; la vérité ; la vérité ultime.

Dhamma (pāli) - sanskrit : *Dhamma* Avec un « d » minuscule : les phénomènes. Littéralement : « ce qui existe ».

dukkha (pāli) L'insatisfaction, la nature de souffrance de l'existence. La première des Quatre Nobles Vérités enseignées par le Bouddha.

jhāna (pāli) Absorption méditative, états de concentration profonde habituellement catégorisés en huit niveaux : les quatre *jhana* avec formes et les quatre *jhana* sans formes.

khandha (pāli) Agrégats. Façon de catégoriser les composants psychophysiques que sont la forme corporelle, les sensations/sentiments, les mémoires/ perceptions, la pensée et la conscience sensorielle. Ces composants sont souvent considérés à tort comme constituant « une personne » ou un « soi ». Littéralement : « tas ».

kilesa (pāli) Souillures, obscurcissements, émotions conflictuelles, agitation mentale. Tout ce qui peut agiter et obscurcir l'esprit.

kouti (pāli) Logement pour les moines. Généralement il s'agit d'une petite cabane sur pilotis.

Luang Por (thaï) Titre de respect et d'affection que l'on donne à un moine âgé. Littéralement : « Père révééré ».

Mara La personnification du mal et de la mort.

mendier sa nourriture (pāli : *pindapāta*) Il s'agit d'une coutume de la communauté monastique théravadine. Chaque matin, les moines quittent le monastère au lever du jour pour mendier leur nourriture dans les villages avoisinants. Ils se tiennent en silence, leur bol à la main, debout devant une maison, assez longtemps pour savoir si les occupants ont l'intention d'offrir quelque chose. En Thaïlande, les donateurs attendent généralement le passage des moines, alignés au bord de la route.

mérite (pāli : *puñña*) Qualités positives de l'esprit ainsi que les activités qui les accumulent.

mettā (pāli) Amitié bienveillante. Souhaiter impartialement du bonheur à tous les êtres, y compris à soi-même.

nibbāna (pāli) - sanskrit : *nibbana* L'état d'Eveil, le non conditionné ; l'extinction du désir, de l'aversion et de l'ignorance par rapport au soi.

pacceka Bouddha (pāli) Celui qui a atteint l'Eveil sans maître et qui n'a pas la capacité d'enseigner. Il est généralement décrit comme vivant dans la solitude.

pāli Dialecte du sanskrit dans lequel le Bouddha s'exprimait.

perfections (pāli : *pāramī*) Les qualités spirituelles cultivées pour réaliser l'Eveil. Dans le Bouddhisme Thérvada, elles sont au nombre de dix : générosité, moralité, renoncement, sagesse, effort, endurance, authenticité, détermination, amitié bienveillante et équanimité.

quatre fondements de l'attention (*les*) Le système de méditation de base dans le Bouddhisme Thérvada. Il inclut : l'attention au corps, aux sensations, à l'esprit et aux *Dhamma* ou « phénomènes ».

Quatre Nobles Vérités (*les*) Le premier enseignement du Bouddha : les vérités de la souffrance, de son origine, de sa cessation et du chemin qui mène à la libération de la souffrance.

renaissance Celui qui entre dans le courant de l'Eveil ne renaîtra pas plus de sept fois avant d'atteindre l'Eveil final.

samādhi (pāli) Concentration. Stabilité méditative.

samatha (pāli) Méditation de la tranquillité.

samsāra (pāli) Le cycle des morts et des renaissances, le cycle de l'existence conditionnée insatisfaisante.

Sangha (pāli) La communauté de ceux qui pratiquent la voie du Bouddha. Cela peut représenter tout groupe de Bouddhistes, laïcs ou monastiques. Par contre, le Sangha en tant qu'objet de « refuge » (avec le Bouddha et le Dhamma) se réfère à ceux qui ont atteint l'Eveil.

sankhārā (pāli) Tous les phénomènes conditionnés, autrement dit, tout ce qui a un commencement et une fin, une naissance et une mort. En tant que quatrième agrégat, ce mot fait référence à la pensée ou aux formations mentales. En thaï, il peut aussi se référer au corps.

sentiment de soi (pāli : *mana*) Le sentiment d'être une « personne ». Croire que l'on est quoi que ce soit est un obstacle mental qui ne disparaît qu'avec la Réalisation suprême de l'*arahant*.

sīla (pāli) Vertu ou moralité. Code de conduite et préceptes en accord avec cette moralité qui mènent à la vertu.

Songkran Jour de l'an traditionnel dans les pays d'Asie. Généralement vers la mi-février.

souillures (pāli : *kilesa*) Les souffrances mentales que sont le désir (ou l'avidité), l'aversion (ou la haine) et l'ignorance (ou les concepts erronés sur le soi)

sphères les plus basses États de souffrance extrême. Se réfèrent généralement au monde des animaux, à la sphère des esprits avides et à l'enfer, mais ils peuvent aussi représenter l'extrême souffrance mentale des humains.

Tathāgata (pāli) Un qualificatif du Bouddha qu'il employait pour se désigner lui-même. Littéralement : « Celui qui s'en est allé ainsi ».

tudong (thaï) - pāli : *dhutanga* Observances ascétiques permises aux moines du Théravada. Ce terme se réfère généralement à la pratique qui consiste à quitter le monastère pour voyager à pied et méditer dans la forêt et dans des lieux de crémation ; également pour rencontrer des maîtres de méditation et séjourner dans d'autres monastères.

Ubon Province du nord-est de la Thaïlande où Ajahn Chah a vécu et où Ajahn Mun est né. C'est également le nom de la capitale de la province, située à environ 7 km de Wat Pah Pong, le monastère d' Ajahn Chah.

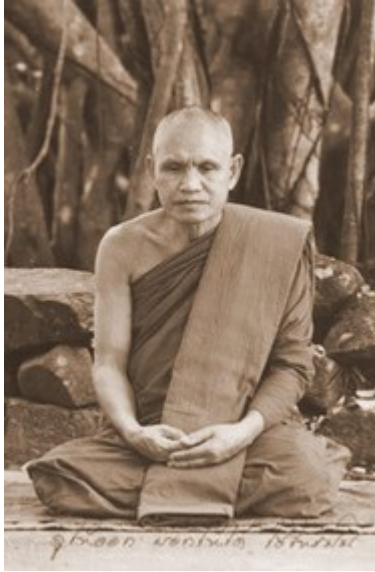
vipassanā (pāli) Méditation de la vision pénétrante. Littéralement :
« vision spéciale ».

Vesākhā Puja (pāli) Vésak. Jour férié commémorant la naissance,
l’Eveil et la mort (*parinibbanā*) du Bouddha.

wat (thaï) Monastère.

Wat Pah Pong Le principal monastère d’Ajahn Chah, fondé en
1954 dans une forêt dense, à environ 2,5 km de son village
natal.

LUANG POR LIEM



Ajahn Liem Thitadhammo, moine bouddhiste dans la Tradition de la Forêt thaïlandaise, est né dans la province de Sri Saket, au nord-est de la Thaïlande, le 5 novembre 1941. Après avoir été ordonné moine, à l'âge de vingt ans, il pratique et étudie dans plusieurs monastères de village, toujours dans la région du nord-est, avant de se rallier à la Tradition de la Forêt en 1969. C'est à ce moment qu'il entreprend sa formation sous la direction d'Ajahn Chah – ce maître de méditation qui devint, plus tard, l'un des plus célèbres du pays et dont la réputation et l'influence se sont répandus dans le monde entier jusqu'à ce jour. Très vite, les capacités de méditation d'Ajahn Liem font de lui l'un des disciples les plus avancés d'Ajahn Chah.

Lorsque celui-ci tombe gravement malade, en 1982, c'est à Ajahn Liem qu'il confie la direction du monastère. Plus tard, quand la maladie s'aggrave et qu'Ajahn Chah n'est plus en mesure de parler, la communauté monastique de Wat Pah Pong nomme Ajahn Liem abbé du monastère. Il remplit cette fonction depuis lors, en maintenant intact l'héritage du Dhamma enseigné par Ajahn Chah et en formant, comme lui, moines, nonnes et disciples laïcs.

Peu après son 60^{ème} anniversaire, environ dix ans après la mort d'Ajahn Chah, le roi de Thaïlande lui a conféré le titre honorifique de Tan Chao Khun Visuddhi-Samvara Thera. Pour le Sangha de Wat Pah Nanachat, le monastère international créé à l'initiative d'Ajahn Chah, tout près de Wat Pah Pong, Ajahn Liem n'est pas seulement un guide et un maître aimé et respecté dans la vie monastique ; ces dix dernières années, c'est également lui qui a été le « précepteur » pour toutes les cérémonies d'ordination des nouveaux moines.