

## ENSEIGNEMENTS DE SUAN MOKKH

Retraite du 1<sup>er</sup> au 10 mai 1988

### Table des matières

INTRODUCTION, <i>par Tan Santikaro</i> .....	2
ANAPANASATI, <i>par Tan Viriyanando</i> .....	3
LE DHAMMA, <i>par Tan Santikaro</i> .....	11
INTRODUCTION AU BOUDDHISME, <i>par Ajahn Buddhadasa</i> .....	20
LA NOUVELLE VIE ET ANAPANASATI, <i>par Ajahn Buddhadasa</i> .....	22

### Avant-propos

Ce texte est un résumé des enseignements donnés lors d'une retraite de méditation au monastère de Suan Mokkh, dans le sud de la Thaïlande. *Enseignements de Suan Mokkh* comporte les vingt discours sur le Dhamma et la méditation donnés quotidiennement, en anglais, par Tan Santikaro et Tan Viriyanando, ainsi que deux discours d'Ajahn Buddhadasa, en thaï, traduits oralement en anglais par Tan Santikaro. Ce texte a été établi sur la base de notes manuscrites prises pendant les discours et ne constitue, en aucun cas, une traduction littérale et complète de leur contenu. Comme j'ai rédigé ce texte en l'absence de Tan Viriyanando, il ne m'a pas été possible de le consulter pour combler certaines lacunes et éclaircir des passages confus de mes notes. J'ai pris la liberté, dans ces cas-là, de suivre ma propre compréhension des enseignements. J'ai traduit plus en détail les passages qui me semblaient les plus importants, alors que d'autres sont résumés en quelques phrases. Ce texte n'engage donc que moi. J'ai effectué ce travail dans un délai très court, et il ne m'a pas été possible de le corriger et de parfaire le style du texte français comme je l'aurais souhaité. Le lecteur voudra bien m'en excuser. Malgré ses faiblesses, j'espère que ce texte donnera au lecteur francophone qui n'a pas eu l'occasion de suivre une retraite à Suan Mokkh, ou qui éprouve des difficultés à comprendre l'anglais, un aperçu aussi fidèle que possible des enseignements de Suan Mokkh, et l'aidera à progresser sur la voie de la libération.

Pierre Wittmann  
Suan Mokkh, le 27 mai 1988

En mars 2010, j'ai publié *Le jardin de la libération*, un extrait de mon *Journal* qui relate l'année 1988, au cours de laquelle j'ai fait mes premières retraites à Suan Mokkh. Ce livre raconte en détail ces expériences et les circonstances de la rédaction des *Enseignements de Suan Mokkh*. J'ai profité de l'occasion de cette publication pour saisir le texte dactylographié de 1988 et y apporter quelques corrections et améliorations, comme j'avais souhaité le faire à l'époque. J'ai veillé toutefois à rester aussi fidèle que possible au sens du texte original, et à conserver son rythme. Je suis agréablement surpris, plus de vingt ans après, de la fraîcheur et de l'actualité que ces enseignements ont su garder.

Chiang Mai, le 17 mars 2010  
Contact : [www.wisdomlight.org](http://www.wisdomlight.org)

## **INTRODUCTION, par Tan Santikaro**

**1<sup>er</sup> mai 1988**

Suan Mokkh veut dire « Le jardin de la libération ». C'est un monastère de la forêt où l'on pratique la méditation et où l'on étudie les enseignements du bouddhisme selon la méthode réformée d'Ajahn Buddhadasa.

Nous allons vous présenter l'essence du bouddhisme, qui est un enseignement naturel et scientifique, basé sur notre propre expérience, sur notre vie d'être humain, qui est la même pour tous.

Nous sommes tous à la recherche de la paix, de la liberté, du bonheur, du calme... qui n'existent que dans notre esprit. Le bouddhisme va nous permettre de les découvrir en explorant notre esprit.

Ce n'est pas un idéal utopique, mais quelque chose qu'il est possible de réaliser dans notre vie actuelle.

### ***L'enseignement comportera deux aspects :***

1. **Le Dhamma** : l'enseignement théorique, intellectuel, qui est l'enseignement du Bouddha, mais aussi, d'une façon plus générale, celui du christianisme et des autres religions. Le Dhamma ne peut pas s'exprimer avec des mots, c'est la vérité, la Nature, la vraie nature de l'esprit, les choses telles qu'elles sont. Il faut sans cesse comparer ces enseignements avec les circonstances de notre vie.

2. **Anapanasati** : l'aspect pratique, le développement de l'attention au moyen de la respiration. C'est la technique de méditation qui va nous permettre d'observer notre esprit.

Pendant ces dix jours de retraite, nous vous donnerons des conseils pratiques, nous accorderons des entretiens personnels à ceux qui ont des questions personnelles à poser, mais celles-ci devront rester en rapport avec les sujets traités dans les cours.

Ajahn Buddhadasa est un maître révolutionnaire du bouddhisme thaïlandais, qui a adapté les principaux enseignements du bouddhisme à l'esprit rationnel et scientifique de notre époque.

C'est l'un des plus importants maîtres de ce siècle en Thaïlande, et peut-être dans tout le monde bouddhiste.

Pour pouvoir vivre ensemble d'une façon paisible, il faut suivre un certain nombre de règles, qui nous aideront à protéger notre monde intérieur.

Il existe quatre genres de règles :

1. Les règles pour les enfants.
2. Les règles pour les criminels (lois et punitions).
3. Les règles à suivre quand on se trouve dans une situation nouvelle. C'est notre cas ici. Elles découlent de l'expérience de ceux qui connaissent déjà cette situation. Ici, ce sont les moines.
4. Les règles suggérées par la conscience intuitive de la situation, la sagesse naturelle, qui conduit à faire ce qu'il faut au bon moment. Ce sont les règles que suivent les êtres éveillés.

### ***Les trois règles principales :***

1. **Le silence** : parler demande beaucoup d'énergie. Garder le silence permet d'éviter de distraire l'esprit et constitue un entraînement au contrôle de soi.
2. **Participer** complètement à toutes les activités du cours.
3. **Suivre les instructions**, et ne pas suivre sa propre technique ou ses propres idées. Vous êtes là pour apprendre une nouvelle technique. Si vous pensez savoir mieux que

ceux qui vous enseignent, vous n'avez rien à faire ici. Les maîtres ne peuvent aider que ceux qui s'engagent à suivre leurs instructions.

### **Les autres règles :**

Respecter les cinq préceptes : ne pas tuer, ne pas voler, pas de contacts sexuels, pas de mauvaises paroles, pas d'alcool ou de drogue.

Ne pas lire, même pas de livres sur le bouddhisme. La matière contenue dans les enseignements est bien suffisante.

Respecter les coutumes thaïes (voir la brochure *Welcome to Suan Mokkh*).

Ne pas fumer.

Faire attention aux scorpions, aux serpents, aux chemins glissants.

Faire attention aux voleurs. Ne rien laisser traîner.

Participer aux corvées ménagères. Se méfier du dragon [il s'agit de Madame Pratum, la responsable de la cuisine]. Ne pas prendre ses attaques personnellement, mais comme une des nombreuses expériences de la vie à Suan Mokkh.

Il n'y a pas de police ni de punitions à Suan Mokkh, mais seulement une noble discipline. Chacun a la chance de pouvoir être noble !

## **ANAPANASATI, par Tan Viriyanando**

**1<sup>er</sup> mai 1988**

Au début, nous commençons par étudier les sensations physiques : le chaud, le froid, les douleurs, le vent, les moustiques. Il ne faut pas essayer de leur échapper, mais en être conscient, étudier ce qui se passe ici et maintenant. Notre tendance est d'essayer d'échapper à la douleur, aux frustrations, à l'anxiété, et de rechercher le plaisir. Ici, par contre, il faut regarder les sensations désagréables en face, rentrer en elles, les comprendre.

Notre but est de rechercher la vérité, la liberté. Au début, c'est très difficile, et par la suite, c'est toujours difficile.

Il faut être patient avec les conditions extérieures, les douleurs du corps. Les situations peuvent être horribles ou belles, selon la façon dont nous les approchons. C'est notre attitude qui en fait une mauvaise expérience ou une expérience enrichissante.

La méditation doit devenir un repos pour le corps et l'esprit, même si nous devons faire des efforts. Les efforts, nous pouvons les faire en souriant. Apprendre la méditation, c'est comme apprendre le piano, au début, il faut faire des gammes et des exercices fastidieux qui demandent beaucoup d'efforts et de volonté, et apportent peu de satisfaction.

Mais, par un effort constant, nous développons la patience et l'endurance. La première chose est de prendre une bonne posture, stable, s'asseoir comme une pyramide, le dos droit et les mains posées d'une façon confortable sur les genoux. Si la posture devient trop douloureuse, changez de posture et, au besoin, mettez-vous debout pendant un moment. Les yeux sont fermés ou à demi ouverts, surtout lorsqu'on a tendance à s'assoupir.

La méditation n'est pas possible si le corps est tendu. Il faut d'abord relaxer tout le corps, en commençant par la tête et en allant jusqu'aux pieds, découvrir les tensions et tâcher de les éliminer les unes après les autres. Au début, ce n'est guère possible, aussi faut-il simplement essayer d'être conscient des tensions qu'on n'arrive pas à éliminer. Être inconfortable est normal, cela fait partie de la condition humaine !

Par notre effort, nous devons nous efforcer de garder notre attention, d'une part sur la posture, et d'autre part sur l'objet de la méditation.

Dans la technique d'*anapanasati* – l'attention à la respiration – il y a quatre objets de méditation, que nous étudierons successivement :

1. **Le corps** : l'étude des sensations physiques et de la respiration.
2. **Les sensations** : une étude beaucoup plus subtile.
3. **L'esprit** : il s'observe lui-même de l'extérieur.
4. **La vérité** : on la contemple afin d'arriver à l'éveil.

### **Première partie : le corps**

Le premier objet de méditation, le corps, nous conduit à étudier les sensations physiques, la respiration, les mouvements (notamment dans la méditation marchée), le toucher (par exemple, des habits sur la peau), la transpiration, les conditions extérieures (le chaud, le froid, le vent), les douleurs, etc.

Dans cette première partie, il ne faut pas diriger notre attention sur les sensations (*vedana*, l'objet de la deuxième partie), les pensées et les objets mentaux, mais uniquement sur les sensations physiques, et avant tout sur la respiration. Être attentif lorsqu'on inspire, être attentif lorsqu'on expire. Savoir reconnaître une inspiration d'une expiration.

Cette inspiration, cette expiration, c'est le moment présent. Si je transpire, je sens le vent, je perçois une douleur, c'est aussi le moment présent. Il faut arriver à rester dans le présent, quelle que soit notre occupation, que nous soyons assis, debout, en train de marcher ou couché. Mais, il faut fixer en priorité notre attention sur la respiration, qui doit être l'ancre qui nous maintient dans le présent.

À chaque moment présent, je suis détendu, je suis assis (je suis debout, je marche), je respire. Chaque fois que je suis attiré par une sensation, une pensée, je l'observe et je ramène l'attention sur la respiration. La seule façon de maîtriser l'attention est par un effort constant.

Lorsque le corps est relaxé et que l'esprit se calme, le demi-sourire du Bouddha apparaît sur nos lèvres.

Être assis, respirer, sourire ! C'est tout ! C'est très simple !

### **2 mai**

Les bouddhistes, et les moines en particulier, font beaucoup de révérences devant des images du Bouddha, devant les maîtres, avant et après chaque séance de méditation, en entrant et en sortant du temple.

Nous faisons toujours trois révérences, pour le Bouddha, le Dhamma et la Sangha. En plus d'être un bon exercice physique, ces trois révérences ont une profonde signification et ne sont pas un rite vide de sens. Nous ne nous inclinons pas devant une image ou une personne, mais devant la signification de Bouddha, Dhamma et Sangha :

Le **Bouddha** est celui qui sait.

Le **Dhamma** est la vérité, la loi de la Nature que le Bouddha connaît.

La **Sangha** signifie les qualités mentales positives, grâce auxquelles il est possible de connaître la nature des choses.

Nous nous inclinons aussi devant nous-même, qui recherchons la connaissance, pour nous rappeler de focaliser notre esprit sur ce qui est plus élevé que nous, et de nous respecter nous-même. Nous nous inclinons aussi devant les autres personnes, celles qui nous aident à suivre la voie.

Les révérences nous aident aussi à centrer notre esprit sur ce que nous allons faire, à déposer auparavant nos soucis et nos problèmes sur le sol afin d'être pur pour commencer une nouvelle activité, par exemple la méditation. Les révérences nous apprennent aussi l'humilité. Nous sommes des débutants et non des êtres complètement

éveillés. Nous ne sommes pas parfaits et chaque fois que nous nous asseyons en méditation, nous recommençons. L'humilité nous rappelle comment nous sommes maintenant, car c'est avec cet état présent que nous devons travailler.

D'habitude, nous essayons d'imposer nos idées et nos opinions aux autres, comme si nous étions le centre de l'univers (ce centre de l'univers qui est très peuplé, puisque nous y sommes six milliards !). Nous nous croyons importants, mais, en réalité, nous ne sommes pas plus important qu'une fourmi, la vie ne fait pas attention à nous ! Nous ne sommes personne, nous sommes insignifiants, nous quitterons cette vie sans laisser de trace.

Pour l'instant, nous nous efforçons de chercher les traces du bœuf [il s'agit d'une référence à une histoire illustrée du zen], d'observer notre esprit de l'extérieur, avant de réussir à l'attraper et le dompter pour pouvoir le comprendre. Lorsque nous nous observons nous-même, en commençant par les sensations physiques, nous pratiquons la patience et l'endurance, et nous développons l'attention, afin que notre esprit, qui est très rusé, ne nous échappe pas.

Nous avons aperçu le bœuf. Maintenant, il faut être très prudent, afin de pouvoir l'attraper et le dompter.

Dans la première étape, nous avons déjà eu des aperçus du calme, de la clarté, de la fraîcheur (littéralement, *nibbana* veut dire refroidir !). Maintenant, il faut observer les choses plus en détail, observer les changements qui se produisent dans le corps, la respiration, la posture, l'esprit, être attentif à tout cela.

Explorer la respiration sous tous les angles. Mais, explorer la respiration ne veut pas dire la contrôler ! Il faut observer la respiration comme elle est naturellement, tout au plus l'encourager à devenir plus lente par la détente du corps et par l'attention qu'on y porte. Mais ces expérimentations doivent rester très prudentes. Dès qu'on sent la moindre gêne, il faut arrêter, car cela signifie qu'on commence à contrôler la respiration.

Observer comment le souffle change de lui-même, comment il devient plus long, plus court, plus fin, plus grossier, plus lent, plus rapide, plus léger, plus lourd... Et découvrir tous les autres changements qu'on ne peut pas exprimer par des mots.

Cela correspond à jeter la corde de l'attention autour du cou du bœuf ! Mais, pour l'instant, n'oublions pas que nous devons rester avec la respiration et les sensations physiques, et ignorer le reste.

Pour arriver à calmer le corps, il faut d'abord acquérir une bonne compréhension de la respiration, de toutes ses subtilités, et arriver ainsi à calmer la respiration.

Il faut observer aussi l'interrelation entre la respiration et les sensations physiques, entre la respiration et le corps. Ne pas oublier que l'attention à la respiration est la clé de la technique d'*anapanasati*.

#### **4 mai**

Nous avons commencé par observer la respiration et les sensations physiques. Puis nous avons observé la respiration en détail, les différentes sortes de respirations. Ensuite, nous avons observé les interrelations entre la respiration et le corps. Cela doit nous permettre de découvrir quelle sorte de respiration va calmer le corps.

Maintenant, nous allons observer quels sont les obstacles mentaux, ou les distractions, qui peuvent perturber notre pratique. Ils sont au nombre de cinq.

Ces obstacles ne nous perturbent pas seulement pendant la méditation, mais aussi dans notre vie quotidienne.

1. **La recherche des plaisirs des sens**, des sensations agréables : j'ai besoin de cela, je veux ceci, si seulement je pouvais avoir cela... Dès que cet état mental trouve un objet à son désir, il se transforme en attachement pour cet objet.

2. **La mauvaise humeur** : je me suis levé du mauvais pied, je suis irrité, énervé, frustré, je critique, je juge... Cet état mental se nourrit des fautes des autres, il cherche quelqu'un à blâmer pour tout ce qui arrive.
3. **La lassitude ou torpeur** : je manque d'énergie, je suis paresseux, somnolent.
4. **L'agitation** : j'ai trop d'énergie, je ne tiens pas en place et je cherche ce que je pourrais bien faire pour m'activer.
5. **Le doute**, l'insécurité : je manque de confiance, je ne suis sûr de rien, je me pose des questions. Est-ce que je devrais faire ceci ? Est-ce que je n'aurais pas mieux fait de faire cela ?

Représentons-nous un chirurgien qui fait une délicate opération du cerveau en étant dominé par un de ces cinq états mentaux !

Eh bien la méditation, l'investigation de notre esprit, est une tâche aussi délicate qu'une opération du cerveau ! Si nous sommes dominés par un de ces cinq états mentaux, nous ne pourrions pas accomplir cette tâche soigneusement et avec succès. La description de ces cinq obstacles nous fait plutôt sourire, comme des mésaventures qui n'arrivent qu'aux autres. Nous pensons les avoir bien compris, mais, peu après, nous les avons déjà oubliés et nous recommençons à en être l'esclave.

Comment s'en débarrasser ? Que faire lorsqu'ils apparaissent ?

1. Ne les laissez pas rentrer lorsqu'ils apparaissent, mais revenez tout de suite à la respiration. Ce n'est pas facile !
2. Si l'attention n'est pas assez forte pour revenir à la respiration, tâchez de remplacer cet état malsain et négatif par un état sain et positif. Remplacez, par exemple, la mauvaise humeur par de la compassion.
3. Réfléchissez sur les aspects négatifs de ces états, voyez comme ils perturbent votre vie, comprenez qu'ils sont une bien vilaine façon de se comporter.
4. Dirigez votre esprit vers quelque chose d'autre, écoutez par exemple le bruit de la pluie, faites un travail manuel, marchez, faites quelque chose qui vous éloigne de cet état et vous permet de l'oublier.
5. Réfléchissez sur la cause de cet état, comprenez cette cause (par exemple la publicité qui vous attire vers les plaisirs des sens), puis tâchez de supprimer la cause, d'éviter de vous mettre en contact avec elle, ou de changer la situation.
6. Si rien de tout cela ne donne de résultat, serrez les poings, serrez les dents et faites sortir l'obstacle de votre esprit en le jetant dehors ! Ou attendez que ça passe.

Il ne s'agit pas de répressions inconscientes d'un état mental, mais de suppressions ou de substitutions conscientes.

Voici encore quelques trucs pour se débarrasser de ces obstacles :

**Pour la lassitude** : respirez profondément, redressez votre posture, marchez, prenez une douche, la nuit, regardez une lumière... ou allez vous coucher. Pour éviter qu'elle apparaisse : ne dormez pas trop, levez-vous rapidement en vous réveillant, ne mangez pas trop.

**Pour l'agitation** : marchez, regardez un arbre (qui est une chose calme), écoutez la pluie, entreprenez une activité calme.

**Pour le doute** : pensez clairement, soyez bien conscient de ce que vous savez et de ce que vous ne savez pas, attachez-vous aux faits, non à des idées vagues, sachez précisément ce que vous voulez, ce qui se passe. Il ne faut ni douter ni croire, mais observer votre pensée, pour savoir si c'est un doute ou une croyance.

## **5 mai**

Dresser le bœuf.

Fixons notre attention sur le premier contact de l'air au bout du nez lors de l'inspiration et sur le dernier contact de l'air au bout du nez lors de l'expiration. Pour nous aider, nous pouvons observer la différence de température entre l'air inspiré et l'air expiré.

C'est la fin de la première partie de la recherche qui doit nous permettre de rendre notre esprit calme, clair, pur, content, stable. Tant que l'esprit n'est pas calme et stable, nous ne pouvons pas aller plus loin et commencer à étudier les sensations. Il faut persévérer afin de trouver ce point au bout du nez, puis y concentrer toute notre attention, jusqu'à ce que l'esprit arrive à rester fixé sur ce point sans s'en échapper.

Si nous n'y parvenons pas, il faut revenir à l'attention sur la respiration complète, l'attention qui suit l'inspiration, au début dans le nez, au milieu dans la poitrine, à la fin dans l'abdomen, et inversement pour l'expiration. Une fois que nous avons trouvé la perception du souffle dans le bout du nez, essayons de garder l'attention dessus toute la journée.

L'effort que nous appliquons à notre attention doit être juste, comme les cordes d'une guitare, qui ne doivent être ni détendues ni trop tendues. Notre effort doit être continu et persistant, comme lorsqu'on veut faire du feu en frottant deux morceaux de bois, il ne faut pas s'arrêter. Mais, cet effort, il faut le faire en étant relaxé, sans tension. Il faut le faire avec le sourire !

## **6 mai**

### **Deuxième partie : les sensations (vedana)**

Une fois que nous avons réussi à calmer le corps, nous ressentons une sensation de bonheur, de joie, de satisfaction, une sorte de ravissement, d'extase. C'est *piti*. Nous ressentons des courants d'énergie dans le corps, mais la sensation elle-même (*vedana*) est un phénomène purement mental qui provoque des réactions physiques.

Dans cette deuxième partie, nous ne travaillons pas avec les sensations désagréables et les sensations confuses, mais seulement avec les sensations agréables, car elles conditionnent plus fortement l'esprit que les sensations désagréables. La carotte est plus efficace que le bâton !

À force de pratique, il faut arriver à produire ces sensations agréables à volonté.

*Piti* est bien, mais il y a mieux. Car *piti* est encore un état agité, qui crée des émotions, des pensées, des réactions physiques. Il faut utiliser à nouveau la respiration pour calmer *piti* et arriver à un état de bonheur plus calme dans lequel s'immergent le corps et l'esprit. C'est *sukha*.

Dans cette deuxième partie, nous étudions comment *piti* et *sukha* conditionnent l'esprit.

Nous pouvons alors monter sur le bœuf et le ramener à la maison. Mais cette satisfaction n'est pas encore suffisante. Le problème, c'est que dès que nous avons goûté à la carotte, notre esprit s'agite et les sensations agréables disparaissent. Et elles ne réapparaîtront peut-être plus avant plusieurs jours, plusieurs semaines ou plusieurs mois.

Nous ressentons souvent des sensations agréables dans la vie de tous les jours, lorsque nous avons achevé un travail, réussi une expérience, créé ou inventé quelque chose. Mais alors, elles dépendent de conditions extérieures et font souffrir celui qui s'y attache. Ici, elles viennent de l'intérieur, et quand nous commençons à les maîtriser, nous pouvons les produire à volonté. Elles sont beaucoup plus pures que celles qui proviennent de conditions extérieures. *Piti* et *sukha* sont les meilleures sensations agréables qu'un être humain puisse ressentir !

Mais, le but de la méditation est de transformer notre esprit, pas seulement d'être heureux et d'éprouver des sensations agréables. Au début, nous croyons que ce bonheur est notre

but, notre ami, mais en fait, c'est notre ennemi ! Tant que nous sommes conditionnés par des carottes et des bâtons, nous restons des ânes !

Pour trouver la vérité, il ne faut cesser d'être l'esclave des *vedanas*, d'être attaché à des sensations. Les *vedanas* nous empêchent de voir objectivement les choses.

Quand nous écoutons un discours ou lisons un livre, nous retenons surtout ce qui correspond à nos opinions, à nos désirs. Si nous aimons la personne qui parle, nous approuvons ce qu'elle dit, même si ce sont des stupidités, et, inversement, nous cherchons à contredire ou à mettre en défaut les paroles de quelqu'un que nous n'aimons pas.

Mais ce que nous aimons ne correspond pas toujours à ce dont nous avons besoin. Il faut donc arriver à comprendre comment ces *vedanas* influencent notre esprit, afin de parvenir à s'en dégager, à sortir de l'esclavage où elles nous tiennent. Nous arriverons ainsi à trouver le diamant caché dans la tête du crapaud !

Nous étudierons comment n'importe quel sentiment de joie conditionne l'esprit. Nous arriverons ainsi à ne produire que des états mentaux sains, et à les garder. C'est un des buts de la méditation, et il nous conduira à l'équanimité.

Mais il ne faut jamais oublier, en étudiant les *vedanas*, de toujours garder en même temps une partie de notre attention sur la respiration.

Et tant que nous recherchons des sensations agréables, que nous y sommes attachés, nous ne pouvons pas parler de vie spirituelle !

**7 mai**

### ***Troisième partie : l'esprit.***

Cette partie est déjà d'un très haut niveau, mais il faut en parler pour savoir ce qu'il faut faire si jamais la situation se présente. Tant qu'on est l'esclave de ses sensations, on réagit aux choses. Mais une fois qu'on a compris que rien ne sert de s'y attacher, on peut commencer la vie spirituelle.

Il faut d'abord être conscient de la solitude. On naît seul, on vit seul, on meurt seul, mais on ne s'en rend pas compte. Il ne s'agit pas de solitude physique, mais mentale. Tant qu'on pense au passé et au futur, on n'est pas seul. La solitude, c'est être indépendant de l'extérieur et de l'intérieur.

Quand on voit les dangers de l'attachement et que l'on peut aller plus loin, on observe l'esprit, ou plutôt l'esprit s'observe lui-même de l'extérieur. C'est très subtil et difficile à faire. On observe alors si envie, colère, ignorance, illusion, colorent encore l'esprit, ou si l'esprit est clair, pur et brillant, s'il n'est plus teinté d'aucune impureté, d'aucune passion. On observe les différents états de l'esprit. Mais, généralement, on ne voit que le contenu de l'esprit, les pensées, et non l'esprit lui-même ! On voit alors qu'il y a toujours des impuretés dans l'esprit. On observe aussi s'il y a assez d'énergie dans l'esprit, s'il est stable, équilibré, ferme, équanime. Si ce n'est pas le cas, au moyen de la respiration, on cherche à le rendre calme et équilibré. À la fin de cette troisième partie, l'esprit est très énergique et stable. Il est prêt à travailler, à observer la vérité, la réalité.

Mais, les choses ont encore tendance à coller à l'esprit, ou l'esprit à s'agripper aux choses. Alors, dès qu'elles apparaissent, il faut apprendre à les laisser partir d'elles-mêmes, à ne pas leur donner une deuxième pensée. On ne choisit plus rien, on laisse passer les choses sans les retenir, comme un oiseau qui traverse le ciel n'est pas retenu par le ciel. Cela ne veut pas dire s'arrêter de penser, mais laisser passer les pensées sans s'y attacher. Il faut toujours observer l'esprit dans le moment présent, et non observer les souvenirs de comment était l'esprit dans telle ou telle situation.

Dans cette troisième partie, il faut apprendre à observer les états mentaux dès qu'ils apparaissent, observer le désir, la colère, la haine, et continuer à les observer avec



attention, en être conscient, ne pas les laisser s'emparer de l'attention, mais observer que le désir, la colère, la haine, vont cesser d'eux-mêmes sans qu'on ait besoin de les réprimer ou de les chasser. Et, plus on fera cet exercice, plus les tendances à ces états mentaux vont diminuer. Mais, pour arriver à les déraciner complètement, il faudra attendre la quatrième partie.

Ne pas oublier, chaque fois qu'on s'assied pour méditer, de recommencer le processus complet à son début. Commencer par les sensations physiques, la respiration, calmer le corps, calmer les sensations puis, enfin, calmer l'esprit. Plus on deviendra expert dans cette pratique, mieux on sera capable de maîtriser les différentes étapes de la technique et arriver plus rapidement aux étapes les plus élevées et les plus subtiles d'observation de l'esprit, puis de la vérité !

## **8 mai**

### **Quatrième partie : le Dhamma, la vérité.**

Après le corps, les sensations, l'esprit, nous allons étudier la vérité, le Dhamma.

Ce cours n'est pas comme un cours de céramique au cours duquel chacun va faire son petit vase, qu'il pourra emmener à la maison à la fin du cours. Il n'y a pas non plus de diplôme.

Pour obtenir un beau gazon, il faut l'entretenir quotidiennement, s'en occuper avec soin, l'arroser, le tondre, enlever les mauvaises herbes, le rouler, tous les jours, pendant des années, des siècles. Le Bouddha disait qu'il est plus facile de lutter simultanément contre mille ennemis que contre son propre esprit.

Nous étudions les seize étapes de la technique d'*anapanasati* en dix jours, mais, si, après dix jours, vous avez une bonne compréhension de la première étape, c'est déjà très bien. Même si vous avez eu des aperçus des autres étapes, vous ne les maîtrisez pas encore, car, les maîtriser, c'est être capable de les faire apparaître à volonté. Si elles apparaissent comme ça, d'elles-mêmes, c'est une chance, c'est tout. Parfois on a de la chance, parfois non.

Si nous, nous changeons sans cesse, le travail que nous devons accomplir, lui, ne change pas. Nous devons le faire, et le faire nous-même.

Comment ? En suivant les seize étapes d'*anapanasati* enseignées par le Bouddha. La méditation guidée vous a peut-être permis d'entrevoir certaines de ces seize étapes, mais chaque étape ne peut être vraiment abordée qu'après que l'étape précédente ait été complètement pratiquée et comprise.

Pour mener à bien cette technique, il faut trois conditions :

1. **Sila** : l'ordre, la morale, mener une vie normale.
2. **Samadhi** : un esprit énergique, équilibré, calme.
3. **Pañña** : la sagesse, voir les choses comme elles sont réellement.

Voir clairement dans la nature des choses, c'est *vipassana*, la vision pénétrante. C'est la chose la plus difficile que l'on puisse entreprendre. On ne peut ni enseigner, ni pratiquer *vipassana*. *Vipassana* se produit ou ne se produit pas. Lorsque *vipassana* – l'état qui nous permet d'avoir cette vision pénétrante de la réalité des choses – est présent, on s'en sert pour observer chaque aspect de la vérité :

1. **Anicca** : l'impermanence, voir que tous les phénomènes sont impermanents. C'est une expérience vécue, une vision, et non un concept intellectuel.
2. **Dukkha** : l'insatisfaction. Puisque les phénomènes sont impermanents, nous comprenons qu'ils ne peuvent pas nous donner satisfaction, qu'ils ne nous apporteront ni le bonheur, ni la sécurité, ni la capacité de les contrôler.

3. **Anatta** : voir que les phénomènes ne sont ni « moi », ni « miens », qu'ils n'ont pas de « soi », qu'ils naissent et meurent selon la loi de cause à effet, et sont vides de toute existence inhérente. Ils dépendent complètement du contexte dans lequel ils se produisent.

4. **Tathata** : c'est juste cela, les choses sont ce qu'elles sont, elles sont vides, elles n'ont pas de caractéristiques dualistes, bonnes ou mauvaises, elles sont comme elles sont. On ne peut donc pas se fier aux choses pour y trouver le bonheur.

Lorsque nous commençons à voir et à comprendre ces quatre aspects de la vérité, notre attachement aux choses commence à diminuer, pour finalement disparaître complètement. C'est ce qu'il faut alors contempler : l'effritement, la disparition et la fin de l'attachement.

Quand l'attachement a complètement disparu, on renvoie à la Nature toutes les choses qu'on lui avait prises pour les donner à notre ego, pour les appeler « nôtres ». Alors, l'esprit n'a plus de relation avec les phénomènes, c'est le *nibbana*.

*Vipassana* peut se produire à n'importe quel moment, sans conditions. On peut simplement lui préparer le terrain, afin de savoir que faire quand le moment arrive.

Lorsqu'on désire aérer une pièce, il vaut mieux ouvrir la fenêtre, afin que le vent puisse y pénétrer lorsqu'il se lèvera, plutôt que d'attendre que quelqu'un casse un carreau avec une pierre.

### **Le raccourci.**

Chaque fois que votre esprit est calme, pur, énergique, vous pouvez essayer de contempler l'impermanence. Pour commencer, tâchez de percevoir l'impermanence de la respiration. Mais, pour cela, il faut au moins que vous soyez arrivé à la fin de la première partie, afin que le corps soit complètement calme. Chaque fois que vous vous sentez prêt, essayez de contempler l'impermanence.

Chaque fois également que les conditions sont favorables pour observer l'une des seize étapes, concentrez-vous sur cette étape et étudiez-la à fond, dans tous ses détails. Car les étapes ne se présentent pas forcément dans l'ordre schématique de la technique. La vie est beaucoup plus complexe que cela !

## **TABLEAU SCHÉMATIQUE DES SEIZE ÉTAPES D'ANAPANASATI :**

### **Le corps**

1. Connaître entièrement ce qu'est une longue respiration
2. Connaître entièrement ce qu'est une courte respiration
3. Parfaitement expérimenter tous les corps
4. Calmer le conditionneur du corps

### **Les sensations**

5. Parfaitement expérimenter *piti* (la joie)
6. Parfaitement expérimenter *sukha* (le contentement)
7. Parfaitement expérimenter le conditionneur de l'esprit
8. Calmer le conditionneur de l'esprit

### **L'esprit**

9. Parfaitement expérimenter l'esprit
10. Réjouir l'esprit
11. Concentrer l'esprit
12. Libérer l'esprit

## **Le Dhamma**

13. Contempler continuellement l'impermanence
14. Contempler continuellement la disparition de l'attachement
15. Contempler l'extinction de l'attachement
16. Contempler l'abandon

Le raccourci consiste à sauter de l'étape 4 à l'étape 13.

## **LE DHAMMA, par Tan Santikaro**

### **1<sup>er</sup> mai 1988**

On parle de la naissance, de la vie, dans les différents royaumes : des animaux, des hommes, des dieux, des démons, etc. Il faut bien comprendre que c'est à l'intérieur de nous que ces différentes naissances ont lieu. Il y a des quantités d'êtres qui naissent en nous, tels que :

- La personne avide, qui veut des tas de choses.
- La personne colérique, qui est agressive envers les autres.
- La personne qui doute, hésite, ne sait jamais que faire.
- La personne qui a peur.
- La personne qui a confiance, qui a la foi.
- La personne généreuse, qui aime donner de l'argent, son temps, etc.
- La personne vertueuse.

Ces différentes personnes représentent les différents royaumes, les différentes naissances, bonnes ou mauvaises. Nous sommes toutes ces personnes, selon les moments. Il y a toujours la notion de « je » dans toutes ces personnes, l'ego, avec qui nous nous identifions, et qui donne naissance aux mondes de l'ego.

Avons-nous vraiment besoin de cet ego ?

### **2 mai**

**Dukkha** : le mot pali *dukkha* signifie littéralement « difficile à supporter, laid », on le traduit généralement par souffrance. Il y a les souffrances du corps et les souffrances de l'esprit, depuis les petites douleurs jusqu'aux plus grandes peines. Mais, dans la vie, il y a aussi des moments sans souffrance.

Les souffrances sont d'abord la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort, mais aussi, être séparé de ce que nous aimons, supporter ce que nous n'aimons pas, ne pas avoir ce que nous désirons. La souffrance est causée par l'attachement aux cinq *khandas*, les cinq agrégats qui constituent notre corps et notre esprit, et qui contiennent tous les aspects de la vie.

*Upadana* signifie l'attachement, on s'agrippe d'une façon irraisonnée aux choses, au corps, aux pensées, aux expériences, aux possessions matérielles, aux gens, etc. L'attachement peut se manifester par l'obsession, l'avidité (par exemple pour la nourriture), l'indulgence pour les plaisirs des sens, l'attachement au « moi », à ce qui est « mien ». L'attachement entraîne la naissance : je suis, j'existe.

La vie est souffrance, le monde est souffrance, mais la souffrance n'est pas permanente. Il y a donc une fin à la souffrance, il est possible de remplacer la souffrance par la paix.

C'est la naissance mentale qui produit la souffrance : je suis ceci ou cela. La naissance physique n'est pas un problème !

### **3 mai**

**Dukkha**, la souffrance, est un bâton avec lequel nous nous frappons nous-même.

La récompense est une vie libre de souffrance.

Pour obtenir cette récompense, il faut orienter notre vie pour trouver le Bouddha à l'intérieur de nous, trouver la nature de bouddha en nous.

Quand nous souffrons, notre vie ne sert à rien, elle n'est utile ni à nous ni aux autres. La seule chose que nous faisons est d'essayer d'échapper à cette souffrance. Par contre, quand nous sommes libérés de la souffrance, comme le fut le Bouddha, nous pouvons aider les autres, enseigner.

Les qualités du Bouddha sont la sagesse et la compassion. Après son éveil, le Bouddha a consacré le reste de sa vie au bénéfice des autres. Toute personne qui a dépassé la souffrance, comme le Bouddha, peut aussi consacrer sa vie à aider les autres. Mais, tant qu'on a des problèmes, on ne peut pas s'occuper de ceux des autres.

C'est un choix que chacun doit faire : soit mener une vie de souffrance, soit mener une vie de bouddha.

Le Bouddha peut nous montrer la voie pour y parvenir, mais nous devons parcourir cette voie nous-même.

#### **4 mai**

**Ma voiture** : dans notre civilisation, la voiture est quelque chose de très important pour les gens, et elle reflète souvent leur personnalité. Les moines, eux, n'ont pas de voiture. Il n'est pas approprié, pour un moine, de conduire une voiture. Par contre, si je n'ai pas de voiture, je peux rêver d'une voiture. Ma voiture de rêve serait une Volkswagen orange, avec l'intérieur ocre, et une radio pour écouter des chants bouddhistes et des cassettes d'Ajahn Buddhadasa. Mais, il vaut mieux que cette voiture reste un rêve, car si c'était une vraie voiture, elle me poserait des tas de problèmes. Et, en fait, je n'ai pas besoin d'une voiture !

Si l'on cherche « automobile » dans le dictionnaire, on trouve : « Qui se meut par lui-même ». Ce qui est faux, car, s'il n'y a pas d'essence, s'il n'y a pas de conducteur, la voiture ne bougera pas par elle-même ! Si l'on analyse de plus près ce qu'est réellement une voiture, on découvre que c'est un ensemble de pièces détachées : des roues, des bougies, des pistons, des pare-chocs, des sièges, etc. Mais il n'y a pas d'entité indépendante qui est la voiture et qui peut la faire avancer toute seule. Chacune des pièces n'est pas la voiture. L'ensemble des pièces n'est pas non plus la voiture. La voiture n'est, en somme, qu'une étiquette pour nous aider à désigner cet ensemble de pièces. Mais la voiture n'a pas de « soi », d'entité inhérente.

À l'époque du Bouddha, comme il n'y avait pas de voiture, le Bouddha utilisait l'image du char. Il utilisait cette image pour nous amener à la question : « Qu'est ce qu'une personne ? »

Une personne n'est qu'une multitude de *sankharas*, qu'un ensemble de *sankharas*.

*Sankhara* signifie partie, élément, il signifie aussi une chose fabriquée, composée, une « concoction ». C'est en même temps la cause et le produit, l'élément qui participe à la constitution de la chose composée, et cette chose composée qui est la résultante de ses parties élémentaires. C'est un processus de cause à effet qui évolue et change rapidement, un flux constamment en mouvement.

La personne, l'être humain, est composé des cinq *khandas*, qui sont les cinq fonctions vitales de base qui constituent cette personne.

Ils sont :

1. **Le corps** (*rupa*) : qui comprend en particulier les organes des sens.
2. **Les sensations** (*vedana*) : produites par le corps et les organes des sens, qui peuvent être agréables, désagréables ou confuses.

3. **Les perceptions** (*sañña*) : notre esprit, qui distingue, catalogue, discrimine, juge, reconnaît, réfléchit, se souvient.

4. **Les pensées** (*sankhara*) : les idées, les émotions, les attachements, ce que nous aimons ou n'aimons pas, le « moi » et le « mien », l'égoïsme, la naissance et la mort de l'ego.

5. **La conscience des sens** (*viññana*) : qui est notre principal moyen de connaissance.

### **5 mai**

Les cinq *khandas*, les cinq fonctions nécessaires à l'être humain, constituent cinq groupes de processus. Sans ces cinq *khandas*, la vie ne serait pas possible. Mais ils ne fonctionnent qu'un à la fois, en se succédant très rapidement.

Les Indiens de l'époque du Bouddha connaissaient déjà les cinq *khandas*, mais ils se disputaient pour savoir si l'un d'entre eux était le « soi », si les cinq ensemble constituaient le « soi », ou si le « soi » était situé en dehors des cinq *khandas*. C'est alors que le Bouddha affirma qu'il n'y avait pas de « soi ».

En méditant, on observe ces cinq *khandas*, comment ils fonctionnent, comment ils apparaissent et disparaissent, comment ils se conditionnent les uns les autres. On verra qu'ils sont interdépendants, mais qu'aucun d'entre eux ne contrôle les autres. La technique d'*anapanasati* est basée sur l'observation des cinq *khandas*.

Il n'y a pas de différence entre les cinq *khandas* d'un homme ordinaire et ceux d'un Bouddha. La différence est dans l'ignorance de l'homme ordinaire, qui ne comprend pas la nature et le fonctionnement des cinq *khandas*. Quand il y a sagesse, conscience, les cinq *khandas* fonctionnent bien. Quand il y a ignorance, ils fonctionnent mal. L'ignorance signifie soit un manque de connaissance, soit une connaissance erronée (les choses fausses que nous avons apprises parce que c'était plus facile). Ce sont surtout les perceptions et les pensées qui fonctionnent mal. Nous voudrions que les choses soient belles, contrôlables, permanentes. Nous croyons que nos pensées vont durer toujours, que les choses vont pouvoir nous rendre heureux. Nous percevons les choses comme étant « je », « mon », comme des choses que nous pouvons posséder et contrôler, nous aimons ce qui nous fait plaisir, ce que nous pouvons contrôler.

Mais nos perceptions et nos pensées sont fausses, elles créent des désirs et de l'attachement, et nous les identifions aux choses.

Pour les êtres éveillés, cela ne se passe pas comme ça, les choses sont perçues comme elles sont, et les pensées sont constructives, calmes, pacifiques.

Ainsi, il y a trois types de fonctionnement des *khandas* :

1. Le fonctionnement normal : lorsqu'ils fonctionnent bien, que l'action s'effectue sans la participation de l'ego.
2. Le fonctionnement avec attachement : lorsqu'ils fonctionnent mal, que leur fonctionnement est conditionné par l'ego et entraîne la souffrance.
3. Le fonctionnement pur : l'ignorance est détruite, elle est remplacée par la sagesse et la compréhension juste. Il n'y a plus d'ego, mais calme et fraîcheur. Le « je » n'est plus qu'un mot, qui n'est plus pris au sérieux. C'est le fonctionnement des êtres éveillés, qui ne sont plus affectés ni par les éloges, ni par les insultes.

### **6 mai**

Il faut penser d'une façon calme, sans chercher à obtenir quelque chose, sans chercher à tout savoir, mais apprendre à connaître ce que l'on comprend.

L'ego, qui croit qu'il est le maître, ne peut rester calme. Il veut toujours obtenir ou être quelque chose, et il croit qu'il peut posséder ou être ces choses.

Le « toi » n'est pas réellement « toi ». Tu es « mon » ami, tu es « mon » ennemi : l'ego absorbe le « toi » pour en faire « mon », ou pour en faire « nous ». Il faut bien observer l'ego !

Si l'ego n'est pas le patron, qui est le patron ?

C'est une fausse question, car, comme il n'y a pas d'ego, de « soi », nulle part, il n'y a pas non plus de patron !

Qui est-ce, alors, qui nous permet de vivre, qui nous pousse à vivre ?

Le Dhamma. Le Dhamma est ce qui est, ce qui dure, ce qui est toujours là, qui n'est pas né et ne meurt pas. Il faut vider l'esprit des complications dont il est rempli pour voir le Dhamma.

Qu'est ce que le Dhamma ? Le Dhamma a quatre sens :

1. **La Nature** : tout ce qui est matériel ou non, tous les aspects de la réalité, tout ce à quoi on peut penser.
2. **La loi de la Nature**.
3. **Le devoir** : notre devoir, ce que nous devons faire, notre tâche pour vivre en harmonie avec la Nature.
4. **Le résultat de ce devoir** : la fraîcheur sans souffrance.

Développons le deuxième sens, la loi de la Nature. C'est *idappaccayata* : parce que ceci est, cela est. C'est la loi de cause à effet, que l'on peut appeler le Tao ou la loi du *karma* (de l'action).

Les conditions de notre esprit, comme l'ignorance, le désir, l'attachement, l'ego, sont aussi soumises à cette loi. Rien n'existe indépendamment de cette loi, de la vérité.

Toutes les choses sont interdépendantes. Cependant les choses n'ont en général pas qu'une seule cause, mais des causes multiples dont nous ne percevons qu'une partie.

Cette loi ne signifie pas que les choses sont prédéterminées, car les causes passées sont modifiées par les conditions présentes. Ainsi, on ne peut jamais savoir ce qui va se produire, on ne peut que constater ce qui arrive dans le présent, sans spéculer sur le futur.

Notre naissance, notre vie, notre mort, dépendent de cette loi, qui crée, préserve, détruit !

Cette loi peut faire ce que Dieu peut faire. Ainsi, on pourrait dire que cette loi est le Dieu bouddhiste. Dieu est partout dans l'univers, il est à l'intérieur de nous, il est tout ce qui apparaît et disparaît dans notre esprit. Si nous observons tout cela, nous connaissons Dieu. C'est pourquoi il nous faut développer l'attention (*sati*).

Tout est impermanent, tout change selon cette loi immuable.

L'ego est une pensée, un concept, une idée dans notre esprit, il n'est pas réel. Mais l'illusion de l'ego est réelle, la pensée est réelle, et elle peut créer la souffrance. Ainsi, nous souffrons pour rien, pour une illusion !

## **7 mai**

**D'où vient l'ego ?** Selon la loi de conditionnalité, il doit venir de quelque chose.

Qu'elles sont ses causes ?

La première est l'ignorance, une perception distordue, une façon fautive de voir la réalité, qui donne trop d'importance aux apparences physiques. La croyance que les choses sont séparées et indépendantes les unes des autres et peuvent faire ce qu'elles veulent.

Ainsi, nous parlons aux objets, aux animaux, nous sommes fâchés contre un marteau avec lequel nous nous sommes tapé sur les doigts. Nous ne voyons pas l'impermanence, nous ne comprenons pas que les choses n'ont pas de « soi ».

Nous naissons sans savoir, mais nous devenons encore plus stupides en grandissant. Nous passons de la non-connaissance à la fausse connaissance.

L'ego vient de l'instinct du « soi », qui est l'instinct primaire de préservation, de survie. C'est pourquoi nous identifions notre corps avec le « soi », l'ego. Nous consacrons une grande partie de notre temps à notre corps : manger, se reposer, se laver, se reproduire, se soigner, etc.

L'ego nous permet aussi de nous identifier, de nous situer à l'intérieur d'un groupe, d'une communauté. Par exemple : je suis français, je suis bouddhiste, etc. Ce n'est utile que pour les plantes, les animaux et les hommes « stupides ».

La loi des origines interdépendantes explique l'enchaînement des causes qui conduit à la souffrance. S'il y a souffrance, c'est que quelque chose n'est pas juste dans l'enchaînement de ces causes. On remarque d'abord que partout où il y a souffrance, il y a ego. Donc, la cause de la souffrance est la naissance de l'ego.

La cause de la naissance de l'ego est le devenir (ou la gestation de l'ego).

La cause du devenir est l'attachement (*upadana*).

La cause de l'attachement est le désir, le désir irraisonné, d'être quelque chose ou de ne pas être quelque chose, ou de vouloir être débarrassé de quelque chose, le désir sans la réelle compréhension de la réalité.

La cause du désir est la sensation (*vedana*), agréable, désagréable, ou confuse.

La cause de la sensation est le contact des sens.

Les causes du contact des sens sont les organes des sens, les objets des sens et la conscience des sens, le corps et l'esprit et, pour finir, l'ignorance, qui est la cause originelle de la souffrance.

S'il n'y a pas d'attention au moment du contact des sens, il y a ignorance. Et alors la réaction s'enchaîne automatiquement jusqu'à la naissance de l'ego, qui conduit à la souffrance, puis à la mort de l'ego.

Si l'on remplace l'ignorance par la sagesse, le processus n'est pas le même, et il ne conduit pas à la souffrance.

Il ne faut pas en déduire que l'ego est complètement mauvais et inutile. Nous avons vu que c'est lui qui assure l'instinct de survie, qu'il nous pousse à nous nourrir, à nous reproduire. Nous l'utilisons aussi pour commander, pour manipuler les autres, pour satisfaire nos désirs, pour nous convaincre que nous sommes heureux.

Mais il est aussi d'une grande utilité sur la voie spirituelle, pour développer nos bonnes qualités et éliminer nos défauts, pour nous identifier à ce qui est bon et utile.

Mais le bon ego est, lui aussi, soumis à la souffrance. Même les personnes qui sont cent pour cent bonnes, ne sont pas libérées de la souffrance.

Pour devenir une meilleure personne, il ne faut pas s'arrêter là !

**Où va l'ego ?** Il va vers l'extinction, la cessation. Comme toutes choses, il naît et meurt. Chaque fois qu'il naît, il va disparaître de lui-même. Mais alors nous le faisons renaître pour essayer de conserver notre sécurité, notre bonheur. L'ego va vers la fraîcheur, le *nibbana*. Quand l'ego cesse, la souffrance cesse. Après chaque pensée égoïste, il y a un instant de fraîcheur, de paix, de *nibbana*.

Chaque fois que notre attention maintient notre esprit dans la fraîcheur, nous avons un avant-goût du *nibbana*, jusqu'à ce que l'ego disparaisse complètement et que le *nibbana* reste. C'est la fin de la souffrance : la sagesse. L'ignorance disparaît et n'est plus la cause de la naissance de l'ego. Il n'y a plus que le *nibbana*, il n'y a plus de naissance.

Par la méditation, nous apprenons à laisser disparaître l'ego et à ne pas le laisser renaître.

## 8 mai

Quand l'ego apparaît, il apporte *dukkha*, la souffrance, avec lui. Quand l'ego s'en va, il emmène *dukkha* avec lui.

Pour un Bouddha, aucun ego ne vient, aucun ego ne part. Il n'y a que la fraîcheur, pas d'ignorance, pas de désir, pas d'attachement, pas d'ego, pas de souffrance.

**Comment est-ce que l'ego s'en va ?** Pour les gens ordinaires, il faut cultiver les trois entraînements, par l'étude, la lecture, l'écoute des enseignements et la pratique. Il faut améliorer notre vie par la pratique du Dhamma.

Les trois entraînements sont : *sila*, la moralité, *samadhi*, la concentration et *pañña*, la sagesse.

1. **Sila** : moralité signifie normalité, avoir un comportement normal, ordinaire. Pour le sage, normal signifie paisible. Cela concerne notre comportement, nos actions dans la société, en famille, dans nos relations, les actions du corps et de la parole. La moralité est une façon de vivre normale et paisible. La véritable normalité n'est pas une question de règles, de lois, de punitions, mais un comportement normal, sans violence, qui ne gêne pas les autres.

Les cinq préceptes nous enseignent à ne pas user de violence envers le corps et les possessions des autres, envers les êtres qu'ils aiment, à ne pas parler de manière violente, et à ne pas violenter notre esprit avec des drogues ou de l'alcool.

En résumé : n'abuser ni de soi ni des autres, mais user de notre parole et de notre corps de façon bienfaisante.

Pour cela, il faut cultiver ce qu'on appelle les quatre demeures des dieux :

**Metta** : la bienveillance, la gentillesse, l'amitié envers toutes choses, envers les autres et envers soi-même.

**Karuna** : la compassion, la volonté d'aider les autres, de faire quelque chose de constructif, de chercher des opportunités d'aider.

**Mudita** : la joie altruiste, être heureux que les autres soient heureux, au lieu d'être jaloux ou irrité.

**Upekkha** : l'équanimité, regarder les choses de façon objective, sans se réjouir ni s'apitoyer, en attendant une possibilité d'aider les autres.

Lorsqu'on vit dans les quatre demeures des dieux, on vit dans la joie. C'est une bonne base pour arriver à la cessation de la souffrance.

2. **Samadhi** : la stabilité, la fermeté de l'esprit, l'énergie de l'esprit. L'esprit est concentré. Ce n'est pas ce que l'on entend généralement par le mot « concentration », qui implique un effort et une tension afin de fixer l'esprit sur un objet. Il faut entraîner l'esprit pour qu'il soit en *samadhi*, c'est-à-dire qu'il soit clair, brillant, pur, propre (sans défauts, ni souillures, ni brumes), calme, stable (sans tensions), tranquille, doux, flexible.

L'état de *samadhi* doit devenir notre façon de vivre, pas seulement pendant la méditation, mais dans notre manière de parler, d'écouter, d'agir. L'esprit est énergique et équilibré, prêt à agir avec rapidité. Il n'est ni agité ni dispersé. Il est prêt à travailler, mais pas seulement dans le but d'être heureux et de se prélasser, car on deviendrait alors paresseux et stupide. L'esprit qui est en *samadhi* a beaucoup de puissance et de clarté pour bien faire son travail, le travail qu'il doit faire ici et maintenant. Car, dans la vie, il y a toujours un travail à faire, que ce soit méditer, faire la vaisselle ou dormir. Il faut savoir le faire avec *samadhi*.

3. **Pañña** : la sagesse. La sagesse se développe d'une part par la pratique d'*anapanasati*, d'autre part par la réflexion et la contemplation.



La réflexion veut dire penser avec calme et patience, essayer d'aller plus profondément dans la compréhension et la signification d'une idée, remettre en question nos croyances et idées préconçues, abandonner les mauvaises et cultiver les bonnes, penser à ce qui est vraiment important dans la vie. Mais, notre ignorance est très profonde et la réflexion n'est pas suffisante.

La contemplation signifie voir et suivre quelque chose jusqu'à ce que cette vision ait un plein impact sur l'esprit. C'est *vipassana*. Regarder, observer d'une façon directe, contempler les phénomènes qui constituent notre vie, les comprendre par notre expérience.

Les trois entraînements constituent le Noble Chemin Octuple. Les trois entraînements sont trois aspects de la Voie, de notre façon de vivre. *Sila* est le chemin sur lequel nous marchons, *samadhi* est l'air limpide dans lequel nous avançons et *pañña* le soleil qui éclaire notre chemin.

Dans la pratique, les trois entraînements sont inséparables, mais on peut dire que c'est la sagesse qui les dirige. Car c'est la sagesse qui réalise que la souffrance existe, que nous sommes endormis, et que le but de la pratique est d'échapper à la souffrance.

La voie qui permet d'échapper à la souffrance est le chemin du milieu, qui est libre de dualités et évite les extrêmes, d'une part la souffrance et d'autre part le bonheur. Le bonheur conduit à l'égoïsme, au manque d'égard pour les autres, à la stupidité. Le but de la vie n'est pas le bonheur mais la vérité. Le vrai bonheur n'est pas le bonheur !

Un esprit vide est vide d'ego, il est clair, pur et calme, sans aucun attachement, c'est un esprit libre. *Vipassana* est une vision de la réalité qui va très en profondeur. *Vipassana* détruit les racines de l'illusion, et détruit les attachements de l'esprit. *Vipassana* apporte d'abord une fraîcheur temporaire, puis une fraîcheur complète et permanente.

## **9 mai**

La voie de la sagesse est basée sur une vie juste, une vie morale, et sur un esprit clair, pur et calme, qui est prêt à travailler.

La sagesse comprend plusieurs aspects ou niveaux :

Le **respect** de soi, des autres, du Dhamma, de la vie. Sans respect, on ne peut pas apprendre, et si l'on n'apprend pas, il n'y a pas de sagesse. Les gens qui ont des opinions n'ont pas de respect pour les autres. Le respect, c'est être ouvert, être capable d'écouter et d'observer. Notre esprit repousse les choses désagréables, pourtant, nous devons apprendre à connaître la souffrance dans notre propre vie, surtout la souffrance mentale. Si nous ne voyons que la souffrance physique, matérielle, c'est que notre esprit est encore au niveau matériel.

La **confiance** qu'il y a une fin à la souffrance. Elle permet de ne pas avoir pitié de soi et des autres, mais d'accepter et de comprendre la souffrance, tout en essayant de l'alléger. Lorsque cette confiance augmente, elle permet d'apprendre à laisser passer les douleurs qui sont apparues et à éviter que de nouvelles douleurs apparaissent.

La **compréhension des Quatre Nobles Vérités**, qui sont la souffrance, la cause de la souffrance, la fin de la souffrance et le chemin qui conduit à la fin de la souffrance. La cause de la souffrance est en nous, c'est le désir, l'attachement. Observons en détail ces Quatre Nobles Vérités, étudions-les dans notre propre corps.

La sagesse du monde peut être envisagée à deux niveaux, le niveau extérieur, de la société, de la famille, de l'environnement, et le niveau intérieur.

La sagesse extérieure, telle qu'elle est schématiquement enseignée par le Bouddha, peut se définir par les sept qualités d'une bonne personne, qu'il y a lieu de cultiver dans la vie quotidienne.

1. Connaître les lois, les règles, pas celles qui sont dictées par les gouvernements, mais les lois de la Nature, les coutumes, les causes des choses, la loi du *karma*.
2. Connaître la signification des choses (par exemple de la méditation), le but des choses (de la nourriture, des habits, des amis, etc.), les résultats des choses, comment bien les utiliser, à bon escient.
3. Se connaître soi-même, son aspect extérieur, sa position, son statut dans la société, son rôle, ses devoirs et ses responsabilités, ses forces et ses faiblesses, ce que l'on est capable de faire.
4. Connaître la modération, concernant nourriture, habits, logement, médicaments, genre de vie, etc.
6. Connaître les groupes et les communautés : leurs normes de comportement et de parole, leurs règles et leurs lois, leur psychologie. Connaître aussi les lois des pays, qu'il faut respecter pour éviter d'avoir des ennuis.
7. Connaître les individus, ceux avec qui nous avons des relations sociales, professionnelles, familiales, connaître leurs habitudes, leurs susceptibilités, leurs capacités, leurs faiblesses, leurs qualités et leurs défauts.

Ce sont des connaissances extérieures, mais si nous savons les utiliser à bon escient, elles peuvent nous éviter beaucoup d'ennuis et de problèmes. Ce sont les qualités des rois et des empereurs, disait le Bouddha, de ceux qui veulent jouer un rôle sain et positif dans la société.

La sagesse intérieure, spirituelle, est la compréhension de la vraie nature des choses, elle commence par l'observation des trois caractéristiques de l'existence :

**Anicca** : l'impermanence de toutes choses, physiques et mentales.

**Dukkha** : l'insatisfaction de ces choses.

**Anatta** : l'absence de « soi », on ne peut ni contrôler ni posséder ces choses.

La pratique de *vipassana* nous permet de voir clairement la vraie nature des choses, conformément à la loi de la Nature, la loi de conditionnalité, et d'observer les trois aspects suivants de la sagesse :

**Suññata** : le vide, le vide de « soi ».

**Tathata** : les choses sont ce qu'elles sont.

**Atammayata** : cesser d'être conditionné par les choses, ne plus dépendre des choses (spirituellement).

Voir *atammayata* crée une transformation profonde dans l'individu : l'attachement disparaît complètement. C'est le plus haut niveau de compréhension que l'homme puisse atteindre. Il lui permet de vivre en paix et en liberté. Tous ces aspects de la sagesse ne constituent qu'une seule et même vérité, qui conduit au fruit de la sagesse : *nibbana*.

Le bouddhisme est une religion pratique, dont chaque aspect est orienté vers un certain but. Ce but est *nibbana*, une vie libre. Tout le reste ne constitue que des étapes ou des moyens qui mènent à ce but. Pour vérifier que nous sommes bien sur la voie de la sagesse, sur la bonne voie, pour juger de nos progrès sur cette voie, nous pouvons nous poser les questions suivantes :

Est-ce que l'envie, la colère, l'anxiété, la jalousie, se manifestent toujours dans ma vie ?

Lorsque j'examine ma vie, est-ce que je constate que ces tendances diminuent ?

À leur place, est-ce que les quatre demeures des dieux (bienveillance, compassion, joie altruiste et équanimité) apparaissent plus souvent ?

Est-ce que la patience, l'équilibre, l'ouverture d'esprit, le respect, la confiance, la responsabilité se manifestent plus souvent ?

Nos progrès sont le résultat du développement de la sagesse et de la disparition progressive de l'ego. Il ne faut pas s'attacher à ces qualités, mais observer comment elles apparaissent dans notre vie !

**10 mai**

### **Le devoir**

Le Dhamma a plusieurs sens, plusieurs niveaux. La réalité du Dhamma est en dehors du temps, le Dhamma est ! Le Dhamma est ce que le Bouddha connaît, c'est tout ce qui existe dans l'univers, et en dehors de l'univers.

Tous les phénomènes sont soumis à la loi de la Nature, la loi de conditionnalité : là où il y a attachement, il y a souffrance, là où il n'y a plus d'ego, il n'y a plus de souffrance. C'est comme ça, c'est la Nature.

L'homme fait partie de la Nature, il vit sous la loi de la Nature. Nous allons approfondir aujourd'hui le troisième sens de Dhamma : le devoir, le devoir de l'homme vis-à-vis de la Nature.

C'est simple. Pour comprendre le devoir, il faut comprendre les lois de la Nature, du corps et de l'esprit. Lorsque nous faisons notre devoir, nous ressentons de la satisfaction, du contentement, de la joie. Faire un travail qui a un sens, le faire bien, nous apporte de la joie. Si nous faisons le devoir pour le devoir, si nous le faisons avec attention, si nous comprenons que le devoir est le Dhamma, alors nous sommes en paix. Simplement faire notre devoir !

Il n'y a pas de désir, rien à attendre, rien à obtenir en faisant notre devoir, rien à aimer ou à détester. Le devoir n'est ni positif ni négatif. Beaucoup de gens ne savent pas quel est leur devoir, et ils vivent dans l'anxiété, la peur, le doute. Pourtant, c'est simple. Les petits enfants et les animaux connaissent leur devoir.

La plupart des gens sont motivés par la peur. La peur d'avoir faim, la peur d'être puni, la peur de ne pas être aimé. Alors ils font leur devoir par obligation, et n'y trouvent ni contentement, ni joie, ni paix. Les gens ne font leur devoir que si on les paie, que s'ils obtiennent quelque chose, la gloire, le plaisir, le succès. Mais ce n'est pas cela faire son devoir. C'est une façon égoïste de ne penser qu'à soi, à ce qu'on pourra obtenir, et qui ne conduit pas à la paix.

Il faut faire son devoir sans y être forcé. Comprendre et faire ce qui est à faire, ici et maintenant, pas demain ou une autre fois. Il y a toujours quelque chose à faire, en particulier pour nos besoins physiques : se nourrir, s'habiller, se laver, se soigner. Nous pensons que notre corps nous appartient, que nous pouvons en abuser, mais c'est une erreur.

Nous devons respecter notre corps, en prendre soin. Si nous prenons soin de notre corps, nous survivrons, sinon nous mourrons. Dans chaque situation, difficile ou dangereuse, il y a un devoir à faire pour nous tirer d'affaire. On peut donc dire que le devoir, c'est Dieu, qui nous sauve de ces situations. Les besoins spirituels créent des devoirs spirituels, ils permettent d'éliminer la souffrance. Si nous comprenons comment fonctionne notre esprit, nous comprenons qu'il a des envies et d'autres tendances qui le font souffrir. Nous voulons nous libérer de ces souffrances, mais nous faisons des erreurs par ignorance. Faire notre devoir, c'est éliminer la souffrance, c'est la façon sage de faire ce qui doit être fait, afin de sauver notre esprit.

Prier ne sert à rien, faire notre devoir est la seule chose qui puisse nous sauver. Nous pouvons sauver notre corps par des devoirs physiques, et sauver notre esprit par des devoirs spirituels.

Notre existence est une conséquence de la loi de la Nature. Chacun de nous est unique, est une différente manifestation de la loi de la Nature. Nous changeons sans cesse, mais

notre vie a un sens, un but. C'est notre devoir. Nous devons le faire selon la loi de la Nature, et nous devons le faire à cause de la loi de la Nature, chacun selon ses capacités particulières. Si nous comprenons cela, nous comprenons et pratiquons le Dhamma. Chacun a un rôle dans la Nature, la société, la famille.

Mais l'ego n'a pas les mêmes besoins que la Nature. Dans la vie, nous avons des rôles, des responsabilités. En famille, par exemple, il faut accepter de jouer le rôle de mère, de père, de frère, de sœur, sans vouloir changer les choses, les rôles. Dans la société aussi, nous avons des rôles à jouer. Quel est notre rôle, notre responsabilité, pour le bien de la société, de la communauté ?

Quand nous ne jouons pas notre rôle dans la famille, la famille est détruite. C'est la même chose dans la société, dans notre pays. Il n'y a qu'à regarder la situation actuelle pour comprendre que les gens ne jouent pas leur rôle, ne font pas leur devoir. Dans le cadre des religions aussi, nous avons un rôle à jouer, pour le bien du monde. Mais beaucoup de gens ne savent pas ce qu'ils veulent faire, quel métier exercer, ils ne savent pas quel est leur devoir.

Il faut faire son devoir pour lui-même. Ni pour de l'argent, ni pour soi, ni pour les autres, ni pour de belles idées ou opinions, ni par esprit de compétition. Ainsi, la société fonctionne aussi bien que possible dans un monde imparfait. Nous n'attendons pas trop du monde, de la société, mais nous contribuons à ce que ce monde imparfait fonctionne au mieux et dans la paix. Ainsi, nous serons contents, nous ne voudrions rien de plus et rien ne nous manquera. C'est vrai pour tout le monde : enfants, adultes, bouddhas !

Être attentif, conscient, fait partie de notre devoir. Faire notre devoir sans dépendre des autres, comprendre notre devoir et le faire, c'est cela le salut, la paix, la liberté, l'harmonie.

C'est un des enseignements clés de Suan Mokkh. Suan Mokkh est un monastère où l'on travaille, où il n'y a pas que la méditation. Il faut y faire son devoir, et ne pas le laisser faire par les autres. La vie est notre devoir ! Ajahn Buddhadasa rit lorsqu'on lui dit merci, car il fait simplement son devoir. Il n'est pas nécessaire de dire merci. Le véritable remerciement, c'est d'utiliser les possibilités et l'espace qui nous sont offerts ici pour faire notre devoir !

Si vous voulez dire merci à quelqu'un, dites-le à Mme Pratoum, elle aussi a des moments difficiles, et ça fera du bien à tout le monde !

## **INTRODUCTION AU BOUDDHISME, *par Ajahn Buddhadasa***

**2 mai 1988**

L'enseignement du Bouddha peut se résumer en trois mots : comprendre, s'éveiller, fleurir.

1. Comprendre ce qu'il est nécessaire pour nous de connaître. Il n'est pas nécessaire de tout connaître.
2. Notre esprit doit s'éveiller de l'obscurité du désir, de la colère et de l'illusion.
3. Alors, nous sommes prêts à fleurir, fleurir pour ne plus jamais faner.

Le bouddhisme ne s'oppose pas à notre liberté intellectuelle. Il n'est pas nécessaire, pour être bouddhiste, de cesser d'être chrétien, musulman, etc. Le bouddhisme est quelque chose qui s'ajoute à notre religion, et nous aide à nous libérer de la souffrance et des problèmes de la vie. Dans le bouddhisme, il n'y a pas de dogme, il n'y a rien à croire. Il faut au contraire penser pour nous-même, observer, expérimenter, de façon à pouvoir éliminer la souffrance.

La compréhension des mots pose souvent des difficultés. On me demande parfois si le bouddhisme est une religion. Oui, c'est une religion. Mais il faut bien comprendre le sens

du mot « religion ». Le mot « religion » signifie un système de pratiques qui permet à l'humanité de réaliser ses plus grandes aspirations. Pour les bouddhistes, la plus grande aspiration n'est pas Dieu, mais le *nirvana*, ou *nibbana*, un état où toutes les souffrances et tous les problèmes sont éliminés. Si l'on veut, on peut dire que c'est un Dieu impersonnel, ou non personnel.

Dieu nous aide à nous libérer de la souffrance. Le *nibbana* est un état qui élimine complètement la souffrance, c'est l'état de fraîcheur.

Il ne sert à rien d'argumenter sur Dieu, il vaut mieux utiliser tous les dieux pour échapper à la souffrance. Il ne sert à rien de rechercher les différences entre les religions, il vaut mieux chercher leurs similarités. Toutes les religions cherchent à éliminer la souffrance, à apporter la paix, seules leurs méthodes sont différentes, afin de s'adapter à la grande variété des hommes.

Être un avec Dieu, c'est être libre de toute souffrance. Les dieux personnels ont été créés dans des lieux et à des époques où les gens n'étaient pas capables de comprendre les dieux impersonnels. Le bouddhisme a un dieu impersonnel. Tout ce qui nous permet de surmonter nos problèmes est Dieu, qu'il soit personnel ou non.

Le bouddhisme nous montre un nouveau système de vie, une vie libre de pensées positives ou négatives. Les gens qui veulent que tout soit positif rejettent le bouddhisme. Ceux qui sont esclaves du positivisme ne peuvent pas comprendre le bouddhisme. L'attachement à ce que nous croyons positif et bon est une attitude qui conduit à la frustration, et donc à la souffrance. Le bouddhisme est une pratique qui consiste à transcender le positivisme et le négativisme. Si nous ne sommes satisfaits que de ce qui est positif et bon, nous ne pouvons pas comprendre le bouddhisme. Ce qui est négatif ne pose pas les mêmes problèmes, même si nous avons des difficultés à nous libérer des émotions négatives. Car nous ne sommes pas attachés et intéressés à ce qui est négatif comme nous le sommes à ce qui est positif. Le positivisme et le négativisme, c'est le bien et le mal. Nous voulons le bien, mais nous sommes frustrés lorsque nous ne l'obtenons pas. Nous ne voulons pas de mal, et lorsqu'il se présente, nous voulons nous en débarrasser.

Le bouddhisme nous enseigne à ne plus être affectés par les influences du bien et du mal. De même que la Bible nous enseigne à ne pas goûter au fruit de la connaissance du bien et du mal. C'est de cette connaissance que naissent tous nos problèmes et toutes nos souffrances. Nous créons tous nos problèmes nous-mêmes. Surtout à cause du bien, que nous désirons, et lorsque nous l'obtenons, nous désirons un bien encore meilleur. Le désir du bien est sans fin, sans limites. Le mal ne cause pas autant de problèmes. L'obsession du bien peut empêcher l'homme de dormir, le conduire à la folie, au suicide.

Pour être libre, il faut étudier, examiner, le bien et le mal, et les causes du bien et du mal. Les choses sont ce qu'elles sont, c'est nous qui voulons les juger, à cause de notre ignorance. Dire qu'elles sont bien ou mal, c'est un qualificatif que nous ajoutons à nos expériences, c'est nous qui créons cette discrimination !

Le mot pali *tathata* signifie que les choses sont ce qu'elles sont, qu'elles sont ainsi, qu'elles sont simplement comme ça. Cette notion est l'essence du bouddhisme. Lorsque nous comprenons *tathata*, nous ne sommes plus esclaves du bien et du mal. Il faut expérimenter *tathata*, et voir les résultats de cette expérience.

Empruntons quelques images à la science, pour bien comprendre la notion de *tathata* :

Si nous avons deux images, une belle et une laide, toutes les deux ne sont que des ondes lumineuses, elles ne sont que ça, les deux images sont la même chose.

Montrez-les à un chien ! La beauté ou la laideur, c'est nous qui les créons, qui les appliquons devant la réalité. C'est notre ignorance qui juge, qui évalue, qui discrimine.

Prenons deux sons, un son harmonieux et un son dissonant, tous deux ne sont que des ondes sonores, des vibrations de l'air, c'est notre esprit qui donne à ces sons des qualités, qui s'attache à l'expérience et crée des problèmes.

De même pour les goûts qui ne sont que des stimulations de nos nerfs gustatifs, ou les odeurs qui ne sont que des réactions des gaz dans notre nez. Ce n'est que notre ignorance qui décide qu'un goût ou une odeur sont bons ou mauvais. D'ailleurs, le même goût ou la même odeur, selon leur intensité, vont nous sembler soit bons, soit mauvais!

Le bon et le mauvais, le bien ou le mal, ne sont que des créations de notre esprit. Lorsque nous avons compris *tathata*, nous voyons à travers les apparences dualistes. Lorsque ces dualités ne conditionneront plus notre esprit, notre vie sera libre. Pour y parvenir, il faut pratiquer *anapanasati*, afin de comprendre le *tathata* de notre corps et de notre esprit. Alors, nous serons libres de toute souffrance.

## **LA NOUVELLE VIE ET ANAPANASATI, par Ajahn Buddhadasa**

**9 mai 1988**

La nouvelle vie n'est pas quelque chose d'extraordinaire, c'est une vie ordinaire, libre de problèmes et de difficultés.

Nos problèmes sont de toutes sortes : d'abord les problèmes physiques, la naissance, la maladie, la vieillesse et la mort, puis les choses qui ne se passent pas comme nous le désirons, puis la société, qui est pleine de difficultés, pleine de gens malsains qui nous dérangent.

Le premier problème concerne les mots que nous utilisons. Le mot « bonheur », par exemple, signifie des choses différentes pour chacun. Pour la nouvelle vie, il signifie quelque chose de différent de ce qu'il signifie pour l'ancienne vie. Comprenons d'abord le problème du bonheur.

L'ancienne vie, nous la connaissons, nous savons ce qu'est son bonheur. Le bonheur de la nouvelle vie est supérieur au bonheur ordinaire de l'ancienne vie, il transcende le bonheur et la souffrance. Le bonheur ordinaire est l'opposé de la souffrance, mais ce n'est pas le vrai bonheur. Le bonheur de la nouvelle vie n'a rien à voir avec ce faux bonheur et cette souffrance. Il faut comprendre ça, pour comprendre le bouddhisme. Le bonheur ordinaire est une forme raffinée de souffrance. Le bonheur suprême est au-delà du bonheur ordinaire. Il ne faut pas comprendre ces deux bonheurs de la même manière, selon les mêmes critères. Le premier est basé sur l'attachement et le désir. Le deuxième n'a rien à voir avec ces sentiments égoïstes.

La souffrance vient toujours de l'attachement. Si nous nous attachons au bonheur, au bien, à l'absence de souffrance, cet attachement nous conduira à la souffrance. Il n'y a pas d'exception à cette loi !

L'attachement, c'est comme de transporter quelque chose avec nous partout où nous allons. Que le fardeau soit un rocher ou un diamant, il sera toujours aussi lourd à porter. La seule chose qui puisse rendre notre vie moins lourde, c'est de ne plus rien transporter du tout. La nouvelle vie est une vie sans attachements. Voilà le bonheur suprême, une vie sans fardeaux. Les fardeaux sont toutes ces choses auxquelles nous sommes attachés, que nous transportons sans cesse avec nous. Que nous nous attachions au bien ou au mal, ils sont aussi lourds l'un que l'autre.

Si nous transportons quelque chose dans nos mains, nos mains ne sont pas libres. De même, lorsque nous sommes attachés à quelque chose, notre esprit n'est pas libre !

Il ne faut pas s'attacher à la vie comme à « ma » vie. Comment est-ce possible ? Essayez de le comprendre et de l'appliquer à votre vie, de mener une vie libre. Dès que nous nous attachons à la vie, que cela soit aux bonnes ou aux mauvaises choses de la vie, elle devient souffrance. Lorsqu'il n'y a pas d'attachement, il n'y a plus de fardeaux. Alors, plus rien ne peut nous faire de mal, notre vie est paisible, quelles que soient les circonstances, bonnes ou mauvaises.

Si vous êtes un bon chrétien, sincère, vous serez également libéré de la souffrance. Mais de nos jours, il n'y a plus de bons chrétiens. Dans la Bible, Dieu dit : « Ne t'attache pas au bien et au mal, ne mange pas le fruit de l'arbre du bien et du mal ». Un vrai chrétien doit le comprendre, ne pas s'attacher au bien et au mal. Dieu a donné cet unique commandement, mais personne ne le suit, et il n'y a pas de nouvelle vie. Croire que Dieu est le bien suprême contredit son commandement et ne peut pas conduire à la nouvelle vie, mais seulement à la souffrance.

Un vrai chrétien, qui n'est plus attaché au bien et au mal, devient aussi un vrai bouddhiste, un vrai musulman, un vrai hindouiste. Il devient un vrai membre de toutes les religions. Ne plus être attaché à rien, ni à Dieu, ni à la vie elle-même, c'est cela la nouvelle vie ! Est-ce ce que vous voulez ? Êtes-vous intéressé par cette nouvelle vie ? Si oui, je continuerai à parler. Je parlerai maintenant d'*anapanasati*, qui peut nous aider à découvrir la nouvelle vie.

Il faut prendre chaque phénomène, et l'examiner fin de comprendre que rien ne vaut la peine de s'y attacher. Les hippies, qui cherchaient une nouvelle vie, étaient des fous du bien, aussi ils n'ont pas été capables de trouver la nouvelle vie.

Les quatre étapes de la technique d'*anapanasati* contiennent tous les phénomènes de l'univers, dont aucun ne mérite qu'on s'y attache.

1. **La vie elle-même** : le corps et la respiration, qui sont la vie. Ils sont impermanents, insatisfaisants et sans « soi ». Ils ne méritent donc pas qu'on s'y attache.

2. **Les sensations (vedana)** : il est crucial de les étudier, car elles nous contrôlent et donnent naissance à nos pensées et nos actions. Les sensations agréables, nous les désirons, nous voulons les garder. Les sensations désagréables, nous voulons les éliminer, nous en débarrasser. Les sensations confuses mènent à la confusion, qui conduit aussi à l'attachement. Il faut étudier les sensations afin de comprendre qu'elles sont aussi impermanentes, insatisfaisantes et sans « soi ». Les sensations nous font croire au positif et au négatif, et aux autres dualismes, qui nous conduisent tous à l'attachement. Le positif nous conduit à aimer et le négatif à détester. Les sensations agréables ou désagréables nous enchaînent autant les unes que les autres. Échapper au pouvoir des sensations, ne plus en être l'esclave, c'est cela la nouvelle vie.

3. **L'esprit**, le cœur : comprendre sa vraie nature nous permettra de ne plus nous attacher à lui. L'esprit est un élément naturel qui se comporte comme les autres éléments naturels, il est impermanent, insatisfaisant et sans « soi ». C'est nous qui lui attribuons un « soi ». Les bouddhistes ne croient pas en un « soi », en une âme permanente. L'esprit est un élément naturel qui se transforme selon les circonstances, il ne faut donc pas s'y attacher, mais apprendre à le dominer. Alors, l'esprit pourra accomplir à la perfection toutes les tâches que nous lui demanderons. Pour dominer notre esprit, nous devons apprendre à le rendre joyeux, stable, calme. C'est cela la nouvelle vie.

4. **Le Dhamma**, toutes les choses, sans exception : connaître toutes les choses comme elles sont réellement, les choses composées et les choses non composées. Les choses composées sont les phénomènes. Les choses non composées, il n'y en a qu'une ! C'est le numineux, ce qui n'a ni début ni fin. Toutes les choses, sans exception, ne sont ni « moi », ni « miennes ». Elles ne sont que des éléments naturels, qui n'ont rien à

quoi l'on puisse s'attacher. Lorsque l'attachement est devenu impossible, c'est la nouvelle vie.

Dans les quatre étapes d'*anapanasati*, nous voyons que rien n'a de « soi », de « moi », de « mien » ou d'âme. Tout est impermanent, insatisfaisant et sans « soi ». Rien ne mérite de s'y attacher. La nouvelle vie, c'est être libéré de tout attachement.

*Suññata*, le vide, est l'essence du bouddhisme. C'est le vide de « soi », de toute entité inhérente.

Lorsqu'on voit et comprend *anatta* (l'absence de « soi »), on voit *suññata*.

Lorsqu'on voit et comprend *suññata*, on voit *tathata* (les choses sont ce qu'elles sont). Il n'est plus possible de s'attacher à aucune chose et l'esprit est libre.

Lorsqu'on voit et comprend *tathata*, on réalise *atammayata*.

*Atammayata* signifie : j'en ai assez de l'attachement ! je ne veux plus rien avoir à faire avec l'attachement ! je ne veux plus dépendre de quoi que ce soit !

*Atammayata* ne figure pas dans les anciens dictionnaires pali-anglais, car les lettrés n'en avaient pas compris le sens. Pourtant, il figure dans l'enseignement du Bouddha. Pendant longtemps, personne n'a prêté attention à ce mot et personne ne l'utilisait,

Il faut se souvenir de ce mot, on peut même s'en servir comme d'un mantra. C'est un mantra qui chasse tous les démons : plus de dépendance ! assez ! ras le bol !

Pratiquer *anapanasati* jusqu'au bout nous aidera à comprendre ce mot.