*Méditation*

*Par AJAHN CHAH*

*Chercheurs du bien, réunis ici, écoutez s’il vous plaît en paix. Ecouter le Dhamma en paix signifie écouter avec un esprit focalisé sur une seule chose, prêter attention à ce que vous entendez et puis lâcher prise. Ecouter le Dhamma est très bénéfique. En écoutant le Dhamma nous sommes encouragés à établir fermement à la fois le corps et l’esprit dans samâdhi, parce que c’est une forme de pratique du Dhamma. A l’époque du Bouddha les gens écoutaient le Dhamma attentivement, avec un esprit qui aspirait à la véritable compréhension , et certains réalisaient le Dhamma en écoutant.*

*Ce lieu est bien adapté à la pratique de la méditation. En ayant passé deux nuits ici je peux voir que c’est un lieu important. Au niveau externe, il est déjà paisible, tout ce qui reste, c’est le niveau interne, vos cœurs et vos esprits. Alors je vous demande à tous de faire l’effort d’être attentifs.*

*Pourquoi vous êtes-vous réunis ici ? Pour pratiquer la méditation ? C’est parce que vos cœurs et vos esprits ne comprennent pas ce qui doit être compris. En d’autres mots, vous ne savez pas vraiment comment sont les choses, ou qu’est-ce qui est quoi. Vous ne savez pas ce qui est faux et ce qui est juste, ce qui vous apporte de la souffrance et vous amène à douter. Alors vous devez d’abord trouver votre calme. La raison pour laquelle vous êtes venus ici pour développer le calme et la retenue, c’est que vos cœurs et vos esprits ne sont pas à l’aise. Vos esprits ne sont pas calmes, pas mesurés. Ils sont par contre balayés par le doute et l’agitation. Voilà pourquoi vous êtes venus ici aujourd’hui et êtes maintenant en train d’écouter le Dhamma.*