

La vague de la sensualité

Ajahn Chah

Traduit par Jeanne Schut

<http://www.dhammadelaforet.org/>

Enseignement donné à l'assemblée des moines après la récitation du Pātimokkha.

Wat Pah Pong, 1978.

Kāmogha ... la vague des stimulations sensorielles : être emporté par une vague d'images, de sons, d'odeurs, de goûts, de contacts. Emporté parce qu'on ne regarde que l'extérieur, on ne tourne pas son regard vers l'intérieur. Les gens ne se voient pas, ils se contentent de regarder les autres. Ils sont capables de voir tout le monde mais pas eux. Ce n'est pas que ce soit difficile ; c'est juste qu'ils n'essaient pas vraiment de le faire.

Si vous regardez une belle femme, par exemple, quel effet cela vous fait-il ? Regardez dans votre esprit. Qu'est-ce que cela fait de voir une femme ? Dès que vous voyez son visage, vous voyez tout le reste. En êtes-vous conscients ? Les yeux ne voient qu'une petite partie mais l'esprit voit tout le reste. Pourquoi est-il si rapide ? Parce que vous avez été emportés par la vague. Vous êtes piégés par la pensée et l'imagination.

C'est un véritable esclavage car, dès lors, quelqu'un d'autre a tout pouvoir sur vous. Vous ne pouvez pas désobéir parce que vous êtes l'esclave. Quand on vous dit de vous asseoir, vous devez vous asseoir ; quand on vous dit de marcher, vous devez marcher. Être l'esclave des sens est exactement la même chose : vous avez beau essayer, il vous paraît impossible de vous libérer de vos chaînes. Et si vous espérez que quelqu'un d'autre le fera pour vous, vous allez vraiment avoir des ennuis. Vous devez vous libérer tout seuls.

C'est pour cela que le Bouddha a laissé la pratique du Dhamma – la transcendance de la souffrance – à notre discrétion. Prenez le *nibbāna*, par exemple. Le Bouddha était complètement et parfaitement éveillé, alors pourquoi n'a-t-il pas donné une description détaillée du *nibbāna* ? Pourquoi nous a-t-il dit de pratiquer et de le découvrir par nous-mêmes ? Certains sont troublés par cela. Ils disent : « Si le Bouddha avait vraiment su, il nous l'aurait dit. Pourquoi aurait-il gardé quoi que ce soit de caché ? »

Cette façon de penser est erronée. Ce n'est pas ainsi que nous pouvons voir la vérité. Nous devons pratiquer, nous devons approfondir, pour être en mesure de la voir. Le Bouddha s'est contenté de nous montrer la Voie qui permet de développer la sagesse, c'est tout. Il a dit que nous devons pratiquer par nous-mêmes et que ceux qui pratiqueraient atteindraient le but.

Mais cette Voie que le Bouddha a enseignée va à l'encontre de nos habitudes. La frugalité, la retenue ... nous n'aimons pas vraiment cela. Alors nous disons : « Montrez-nous la voie ! Montrez-nous la voie vers le *nibbāna* pour que ceux d'entre nous qui aiment la facilité puissent y arriver aussi. » C'est la même chose avec la sagesse. Le Bouddha ne peut pas vous montrer la sagesse ; ce n'est pas quelque chose que l'on peut tenir et faire passer de main en main. Le Bouddha peut montrer la façon de développer la sagesse mais jusqu'où chacun d'entre nous la développera, cela dépend entièrement de nous. Dans la mesure où les vertus et le mérite accumulés diffèrent naturellement

pour chaque individu, la réalisation du Dhamma est parfois lente, parfois rapide. Le Bouddha et ses disciples ont tous dû pratiquer seuls, même s'ils s'appuyaient sur des maîtres pour être conseillés et recevoir des techniques de pratique.

Quand nous écoutons le Dhamma, nous avons parfois envie de l'entendre jusqu'à ce que tous nos doutes soient clarifiés mais ils ne seront jamais clarifiés par la simple écoute. On ne dépasse pas le doute simplement en écoutant ou en pensant. Se contenter d'écouter le Dhamma ne mène pas à la Réalisation. C'est cependant très bénéfique. Il est arrivé, à l'époque du Bouddha, que certains réalisent le Dhamma et atteignent le plus haut niveau d'Eveil, l'état d'Arahant, tandis qu'ils écoutaient un enseignement. Mais ces gens-là étaient déjà très évolués, ils avaient déjà compris beaucoup de choses. C'est comme un ballon de football. Quand on le gonfle, il grossit ; ensuite on le bouche mais l'air, à l'intérieur du ballon, ne demande qu'à sortir. Tant qu'il n'y a pas d'ouverture, c'est impossible mais, si une aiguille perce le ballon, l'air est aussitôt expulsé vers l'extérieur. L'esprit des disciples qui ont trouvé l'Eveil en écoutant le Dhamma était comme l'air « pressuré » à l'intérieur du ballon. Il n'était pas encore libre à cause de cette toute petite chose qui obstruait la vérité. Dès qu'ils ont entendu le Dhamma, le bon endroit a été touché et la sagesse est apparue. Ils ont immédiatement compris, immédiatement lâché prise et réalisé le véritable Dhamma. Voilà comment cela s'est passé. C'était facile pour eux : leur esprit s'est « redressé ». On pourrait dire qu'il a changé, qu'il s'est retourné, ou qu'il est passé d'une perspective à une autre. On pourrait dire que la Réalisation était loin ou qu'elle était toute proche.

C'est quelque chose que nous devons faire par nous-mêmes. Le Bouddha n'a pu que nous donner des techniques pour développer la sagesse. Alors, comment se fait-il qu'après avoir entendu des maîtres parler du Dhamma nous ne puissions toujours pas nous approprier la Vérité ? Parce qu'il y a un voile qui l'obscurcit. On pourrait dire que nous sommes emportés par une vague, la vague de *kāmogha*, de la sensualité. Emportés par *bhavogha*, la vague du devenir.

Le devenir, *bhava*, c'est « la sphère de la naissance ». Le désir des sens naît avec les images, les sons, les goûts, les odeurs, les sensations et les pensées. L'esprit s'identifie à ces choses-là et s'y accroche tant et si bien qu'il est piégé par les sens.

Certains pratiquants se lassent de la pratique, ils en ont assez et deviennent paresseux. On dirait qu'ils sont incapables de garder le Dhamma à l'esprit, de s'en souvenir. Pourtant, si on les réprimande, ils ne sont pas près de l'oublier ! Si on les réprimande au début de la retraite des pluies, après la fin de la retraite, ils ne l'ont toujours pas oublié ! Ils risquent de ne pas l'oublier de toute leur vie s'ils ont été touchés en profondeur. Mais, quand il s'agit des enseignements du Bouddha qui nous recommandent la modération, la retenue et une pratique consciencieuse, pourquoi les gens les oublient-ils tout le temps ? Pourquoi ne les prennent-ils pas à cœur ?

Regardez notre pratique ici : il y a des principes établis ; par exemple, les moines ne doivent pas parler pendant qu'ils lavent leur bol, après le repas. Eh bien, même cela semble trop pour certains ! Même s'ils savent que le bavardage n'est pas utile et qu'il nous attache aux sens, ils ont plaisir à bavarder. Ensuite, ils ne tardent pas à se disputer et cela finit par des chamailleries et des querelles. Pourtant, il n'y a là rien de très subtil, c'est simplement une base de fonctionnement. Mais les gens ne semblent pas vouloir fournir l'effort pour y parvenir. Ils disent qu'ils veulent voir le Dhamma mais à leurs conditions à eux ; ils ne veulent pas suivre la voie de la pratique et ne sont pas prêts à aller plus loin. Tous ces principes de pratique sont des moyens habiles pour pénétrer au cœur du Dhamma et le découvrir, mais les gens ne les suivent pas.

La « véritable pratique », c'est pratiquer avec ardeur. Cela ne signifie pas nécessairement que vous devrez dépenser beaucoup d'énergie ; simplement faire un effort au niveau de l'observation de

l'esprit, de l'observation de toutes les sensations quand elles apparaissent, en particulier celles qui sont profondément enfouies dans la sensualité – ce sont nos ennemies.

Mais les gens semblent incapables de le faire ! Chaque année, quand la fin de la retraite des pluies approche, c'est de pire en pire. Certains des moines sont vraiment à bout. Plus nous approchons de la fin de la retraite et pire c'est. Ils n'ont aucune régularité dans leur pratique. J'en parle tous les ans mais les gens n'ont pas l'air de s'en souvenir. Nous établissons certains principes de base et, en moins d'un an, tout s'écroule ; le bavardage reprend et tout va à vau-l'eau. C'est la tendance générale. Ceux qui s'intéressent vraiment à la pratique devraient réfléchir et se demander pourquoi les choses tournent ainsi. C'est parce que les gens ne voient pas les conséquences négatives de telles attitudes.

Quand nous sommes acceptés dans la communauté monastique bouddhiste, nous vivons dans la simplicité. Pourtant, certains moines quittent cette communauté pour aller se battre sur le front, là où les balles sifflent tous les jours. Ils préfèrent cela, ils veulent vraiment partir. Le danger les entoure de tous côtés mais ils sont prêts à partir. Pourquoi ne voient-ils pas le danger ? Ils sont prêts à mourir d'une balle mais pas prêts à mourir en développant la vertu. Réfléchissez bien à cela et vous comprendrez. C'est parce qu'ils sont esclaves. Ils ne voient pas le danger. C'est vraiment stupéfiant, vous ne trouvez pas ? On pourrait croire qu'ils seraient capables de s'en apercevoir, mais non ! S'ils n'arrivent pas à voir cela même maintenant, il n'y a aucun moyen qu'ils s'en sortent. Ils sont déterminés à tourner en rond dans le *samsāra*. C'est ainsi.

En parlant de choses simples, comme cela, nous pouvons commencer à comprendre. Si on leur demandait : « Pourquoi êtes-vous nés ? » ils auraient probablement beaucoup de mal à répondre parce qu'ils ne le voient pas. Ils sont emportés par le monde des sens et emportés par la vague du devenir, *bhava*. *Bhava* est la sphère de la naissance, notre lieu de naissance. Pour exprimer les choses simplement, demandons-nous d'où naissent les êtres : *bhava* est la condition préliminaire à la naissance – à chaque fois qu'il y a naissance, c'est *bhava*.

Supposons, par exemple, que nous ayons un verger de pommiers que nous aimons tout particulièrement. Voilà déjà un *bhava* pour nous, si nous ne réfléchissons pas avec sagesse. Comment cela ? Imaginons que notre verger contienne cent ou mille pommiers. Tant que nous considérerons que ce sont « nos » arbres, nous allons « naître » dans chacun d'eux – un peu comme un ver – car l'esprit de devenir a pénétré dans chaque arbre comme le ver dans la pomme. On pourrait aussi dire que, même si notre corps est à la maison, nous avons envoyé des « tentacules » dans chacun de ces arbres.

Comment savons-nous qu'il s'agit de *bhava* ? A cause de notre attachement à l'idée que ces arbres sont à nous. Si quelqu'un prenait une hache et en abattait un, nous « mourrions » avec l'arbre, même assis à la maison. Nous serions furieux et voudrions régler l'affaire, peut-être en nous battant. Cette querelle est « naissance ». La « sphère de naissance » est le verger auquel nous sommes attachés comme étant nôtre. Nous « naissons » à l'instant précis où nous le considérons comme nôtre.

Quelle que soit la chose à laquelle nous nous attachons, nous naissons juste là, nous existons juste là. Nous naissons dès que nous « savons » – un savoir qui est un non-savoir : nous savons que quelqu'un a coupé un de nos arbres mais nous ne savons pas que ces arbres ne sont pas vraiment à nous. C'est ce que l'on appelle « savoir sans savoir ». A partir de là, nous ne pouvons échapper à la renaissance dans ce *bhava*.

Vatta, la roue de l'existence conditionnée, tourne ainsi. Les gens s'attachent à *bhava*, ils dépendent de *bhava*. S'ils chérissent *bhava*, il y a naissance et s'ils tombent dans la souffrance du fait de cette même chose, c'est encore une autre naissance. Tant que nous ne pouvons pas lâcher prise, nous sommes pris dans l'ornière du *samsāra* et nous tournons comme une roue. Regardez cela de près, réfléchissez bien. Tout ce à quoi nous nous attachons comme étant nous ou nôtre est le lieu d'une nouvelle naissance.

Pour qu'il y ait naissance, il faut qu'il y ait *bhava*, un lieu où naître. C'est pourquoi le Bouddha a dit : « Quoi que vous ayez, ne l'ayez pas ». Autrement dit, laissez-le être mais ne le faites pas vôtre. Il faut que vous compreniez ce « avoir sans avoir », que vous en compreniez la vérité. Ne vous enfoncez pas dans le borbier de la souffrance.

L'endroit d'où vous êtes nés ... Voulez-vous y retourner et renaître ? Regardez-y de plus près. Plus les moines et les méditants se rapprochent de la fin d'une retraite, plus ils se préparent à retourner là-bas et à y renaître. On pourrait tout de même s'attendre à ce que les gens comprennent ce que signifie vivre dans le ventre de quelqu'un ! Comme ce doit être inconfortable ! Simplement rester dans votre kouti une journée entière vous suffit. Fermez, en plus, portes et fenêtres, et vous ne tarderez pas à suffoquer ! Alors, comment ce doit être de vivre dans le ventre de quelqu'un pendant neuf mois ? Les gens ne voient pas les dangers qu'ils courent. Demandez-leur pourquoi ils vivent ou pourquoi ils sont nés et ils vous diront qu'ils n'en ont pas la moindre idée. Voulez-vous retourner là-dedans ? Où êtes-vous bloqués ? A quoi êtes-vous attachés ?

C'est parce qu'il y a une cause au devenir et à la naissance. Dans la grande salle du monastère, nous conservons dans un bocal le fœtus d'un enfant mort-né. Les gens en sont-ils troublés ? Pas du tout. Mais un bébé dans le ventre de sa mère est exactement le même que ce fœtus en bocal. Cela ne vous empêche pas de vouloir en faire encore d'autres et même de vouloir retourner tremper là-dedans vous-mêmes. Pourquoi ne voyez-vous pas le danger de cela et le bienfait de la pratique ? A cause de *bhava*. C'est la racine du problème ; tout tourne autour de cela.

Le Bouddha nous a appris à contempler ce point-là. Les gens y pensent mais ne voient pas clairement. Ils se préparent tous à repartir là-bas. Ils ont beau savoir que ce ne doit pas être très confortable là-dedans, ils veulent s'y précipiter tout de même et se passer la corde autour du cou une fois de plus. Même sachant que ce nœud autour du cou est très inconfortable, ils veulent y passer la tête. Pourquoi ne comprennent-ils pas ?

Quand je parle comme cela, les gens me disent : « A vous entendre, tout le monde devrait se faire moine ou nonne. Mais alors, comment le monde continuerait-il à tourner ? » Ne vous inquiétez pas pour cela ! On ne verra jamais tout le monde s'engager dans les ordres. Le monde existe du fait d'êtres qui vivent dans la confusion mentale. Ce n'est pas quelque chose qu'il faut prendre à la légère.

La première fois que j'ai été novice, j'avais neuf ans. C'est à cette époque-là que j'ai commencé à pratiquer mais je ne savais pas encore de quoi il s'agissait vraiment. Je l'ai découvert plus tard, quand je suis devenu moine. Une fois moine, je suis devenu très las. Les plaisirs des sens dont les gens raffolent ne me paraissaient pas drôles du tout ; je voyais la souffrance qu'ils contenaient. C'était comme voir une banane dont je savais qu'elle était douce et délicieuse mais dont je savais aussi qu'elle était empoisonnée. Elle avait beau être douce et tentante, je savais que si je la mangeais, je mourrais. Je réfléchissais toujours ainsi. A chaque fois que je voulais « manger une banane », je voyais le « poison » qu'elle contenait et, finalement, je cessai de m'intéresser à la chose. Aujourd'hui, à mon âge, ces choses ne m'attirent plus du tout.

Certaines personnes ne voient pas le poison et d'autres le voient mais veulent tout de même courir le risque. Pourtant le proverbe dit bien : « Si tu t'es blessé à la main, ne touche pas de poison. » Moi aussi, j'ai envisagé d'expérimenter les choses. Après cinq ou six ans dans les ordres, j'ai pensé au Bouddha. Il avait pratiqué pendant cinq ou six ans puis s'était libéré de la vie dans le monde mais moi, je m'y intéressais encore et j'envisageais même d'y retourner. Je me disais : « Peut-être que je devrais aller 'refaire le monde' pendant quelque temps. J'acquerrai de l'expérience et j'apprendrai des choses. Le Bouddha lui-même a eu un fils, Rahula. Peut-être suis-je trop strict ? » J'ai médité sur ces pensées pendant quelque temps jusqu'à ce qu'une voix, à l'intérieur, me dise : « Tout cela est très joli mais peut-être que ce 'bouddha'-ci ne sera pas comme l'autre. Ce 'bouddha'-ci risque bien de sombrer dans la boue, contrairement à l'autre. » J'ai donc résisté à ces pensées qui m'auraient entraîné dans le monde.

Entre ma sixième ou septième retraite des pluies et la vingtième, j'ai vraiment dû me battre. Maintenant, je crois que je suis à court de munitions car je me suis battu pendant longtemps. Les jeunes moines et novices ont encore tellement de munitions qu'ils veulent sortir essayer leurs armes mais, avant de le faire, il faut qu'ils réfléchissent bien.

Pour en revenir à la sensualité, c'est vrai qu'il est dur de lâcher le désir des sens parce qu'il est très difficile de le voir tel qu'il est. Pour cela, il faut user de moyens habiles. Pensez aux plaisirs des sens comme à de la viande qui vous reste coincée entre les dents : avant même de finir le repas, il vous faut un cure-dent pour la retirer. Quand la viande est retirée, vous vous sentez mieux pendant un moment et vous décidez peut-être de ne plus manger de viande. Mais, quand vous voyez de la viande à nouveau, vous ne pouvez pas y résister. Vous en mangez et elle se coince encore entre vos dents. Vous la retirez, vous vous sentez mieux ... jusqu'à ce que vous en remangiez. Tout est là. Il n'y a rien de plus que cela dans le désir des sens. La pression monte jusqu'à ce que vous la relâchiez un peu. C'est tout. Je ne sais pas pourquoi on en fait une telle histoire.

Je n'ai pas appris ces choses-là de quelqu'un d'autre ; elles me sont venues à l'esprit au cours de ma pratique. Je m'asseyais en méditation et je réfléchissais au désir et je le voyais comme un nid de fourmis rouges. Un villageois prend un bâton et le pousse dans le nid jusqu'à ce que les fourmis en sortent, grimpent le long du bâton et jusqu'à son visage, lui piquant les yeux et les oreilles¹. Et, malgré cela, il ne voit toujours pas dans quel pétrin il s'est fourré !

Pourtant ce n'est pas au-delà de nos possibilités. Les enseignements du Bouddha disent que, si on a vu le mal contenu dans quelque chose, même si cette chose peut sembler attirante, nous savons qu'elle fait du mal. Si nous n'avons pas encore vu le mal qu'une chose contient, nous ne pouvons pas lui échapper.

Avez-vous remarqué ? Peut importe qu'un certain « travail » soit répugnant, il y a des gens qui aiment le faire. Ce travail n'est pas propre mais il y aura toujours des gens prêts à le faire sans même qu'on les paie alors que pour d'autres types de travaux répugnants, les gens ne les feront pas même si on les paie pour cela. Mais ce travail sale, ils le feront de bon cœur ; inutile de les payer. Et ce n'est pas un travail propre ! Pas du tout. Alors pourquoi les gens aiment-ils ça ? Comment peut-on dire que les gens sont intelligents quand ils se comportent ainsi ?

Regardez les chiens qui vivent autour du monastère, il y en a des tas. Ils se poursuivent, se mordent ; certains sont même mutilés. D'ici un mois, ce sera à nouveau la saison des chaleurs. Vous verrez ! Dès que l'un des plus jeunes se mêle à la meute, les plus gros le chassent. Il sort en jappant et traîne sa patte mordue derrière lui. Mais, quand la meute repart, il court derrière en boitant. Il est encore petit mais il se dit qu'un jour il aura sa chance. Les plus gros lui mordent la patte et c'est tout ce qu'il y gagne. Pendant toute cette période, il n'aura probablement aucune occasion. Vous pouvez voir cela

par vous-mêmes dans le monastère, ces chiens qui hurlent en meute – je suppose que si c'étaient des humains, ils chanteraient des sérénades ! Ils croient qu'ils s'amuse bien, ils chantent la sérénade, mais ils n'ont pas la moindre idée de ce qui les pousse à agir ainsi. Ils suivent leur instinct aveuglément.

Réfléchissez bien à tout cela. Si vous voulez vraiment pratiquer, vous devez comprendre vos sensations et vos sentiments. Par exemple, de qui devriez-vous vous rapprocher parmi les moines, les novices ou les laïcs ? Si vous vous liez avec des gens qui parlent beaucoup, ils vous amèneront à parler beaucoup vous aussi. Votre part est déjà suffisante, la leur est encore plus grande ; si vous les mettez ensemble, c'est l'explosion !

Les gens aiment se rapprocher des personnes qui bavardent beaucoup et parlent de choses superficielles. Ils s'assoient près d'elles et les écoutent pendant des heures. Mais quand il s'agit d'écouter le Dhamma et de parler de la pratique, il n'y a pas grand-chose qui passe. Quand je donne un entretien sur le Dhamma, dès la récitation préliminaire – *Namo tassa bhagavato ...*² – ils sont déjà à moitié endormis ! Ils n'entendent pas du tout l'enseignement. Quand j'arrive à la parole de conclusion – *evam* – ils ouvrent les yeux et se réveillent. Comment en retireront-ils le moindre bienfait ? Les vrais pratiquants du Dhamma, après avoir écouté un enseignement, repartent pleins d'élan et inspirés. Ils apprennent quelque chose.

Réfléchissez à la voie que vous allez choisir. A chaque moment, vous vous trouvez à une croisée des chemins, entre la voie du monde et la voie du Dhamma. Quel chemin suivrez-vous ? Le choix vous appartient. Si vous devez être libérés un jour, c'est ici que cela se joue.

¹ Aussi bien les fourmis rouges que leurs œufs sont utilisés comme nourriture dans le nord-est de la Thaïlande. De tels raids sur leurs nids n'étaient pas rares.

² Première ligne de l'Hommage au Bouddha en pāli que l'on récite traditionnellement avant de commencer un enseignement formel. *Evam* (litt. « C'est ainsi ») est le mot qui conclut le discours.