

"Toilettes sur le sentier" par Ajahn Chah

Introduction par Ajahn Jayasaro <https://www.watpahnachat.org/toilets-on-the-path>

L'enseignement suivant fut à l'origine donné en langue lao et traduit en thaï central pour la biographie de Luang Por Chah "Upalamani". C'est un discours très puissant et la raison pour laquelle j'ai tenu à l'inclure dans la biographie thaïlandaise et à le reprendre en partie dans la nouvelle version anglaise est que rien de tel n'existe en traduction anglaise. La plupart des textes qui ont été traduits se concentrent sur la méditation et les enseignements de la sagesse. En fait, dans la vie quotidienne de Wat Pah Pong, ces types d'enseignements du Dhamma étaient peu courants et très appréciés lorsqu'ils étaient donnés. Mais les instructions quotidiennes et la plupart des enseignements portaient sur ce que nous appelons le "*korwat*", c'est-à-dire les règlements monastiques, et mettaient l'accent sur le côté sila de la pratique.

Une partie de cela est probablement liée au fait que les monastères de la forêt, en particulier les monastères d'Ajahn Chah il y a vingt ans, étaient d'une composition très différente, d'une nature différente de ce qu'ils sont aujourd'hui en raison du grand nombre de novices. Les novices adolescents avaient tendance à être très énergiques et turbulents et affectaient l'atmosphère du monastère de manière assez marquée, comme vous pouvez l'imaginer. C'est la raison pour laquelle les projets de travail étaient si prédominants dans les monastères à l'époque. Les abbés avaient le problème d'essayer d'administrer une communauté dont la moitié des membres n'étaient pas vraiment intéressés par la vie monastique. Les moines de ma génération ont beaucoup d'histoires de novices méchants, difficiles, obstinés et odieux. Même si à Wat Nong Pah Pong, le pourcentage de novices était un peu moins élevé, ils avaient une influence, tout comme les moines temporairement ordonnés, ou les moines qui traînaient sans vraiment savoir pourquoi ils étaient là - ordonnés en signe de gratitude envers leurs parents.

La première fois que je suis allé à Wat Nong Pah Pong, je m'attendais à un camp d'entraînement, un monastère très dur. C'était certainement le cas, mais ce qui m'a surpris, c'était le nombre de moines et de novices qui ne semblaient pas comprendre ce qui se passait et qui n'étaient pas vraiment engagés dans la formation donnée par Ajahn Chah. Cela signifie que de nombreux enseignements mettaient l'accent sur le "*korwat patipat*" au lieu de porter sur la nature du samadhi et des jhana. Dans les monastères - qu'il s'agisse du WPP (Wat Pah Pong) ou d'un monastère affilié - le rythme était tel qu'il y avait une admonestation qui renversait tout le monde et faisait trembler les gens. Ensuite, les choses étaient très strictes pendant quelques jours. Puis les choses se détérioraient progressivement jusqu'à ce qu'une ou deux choses vraiment choquantes se produisent et on savait alors qu'il y aurait un de ces desanas (enseignement). Alors on se préparait. Puis le même schéma recommençait.

Ajahn Chah donnait le plus fort et le meilleur de ce genre particulier de discours monastique. Ce discours est particulièrement fort. Ce qui est remarquable, c'est qu'il n'a pas été donné à ses débuts, dans la quarantaine ou la cinquantaine, alors qu'il était encore très vigoureux et fort, mais en fait vers la fin de sa carrière d'enseignant, alors que l'image d'Ajahn Chah que

les moines occidentaux avaient toujours de lui était celle d'un grand-père... mais c'était une simplification. Le type d'Ajahn Chah que l'on voit sur les photos dans les livres, souriant et bienveillant, était certainement un Ajahn Chah, mais ce n'était pas toute l'histoire. Je pense que cet enseignement en donne une assez bonne impression.

Il est très difficile de transcrire le ton d'un de ces enseignements. Dans les exposés sur le Dhamma, il y a le contenu, ce qui est dit, mais il y a aussi toutes sortes de choses non verbales qui se passent, ainsi que tout le contexte de la relation entre un maître et ses étudiants. C'est quelque chose qui, bien sûr, n'apparaît pas dans les documents imprimés. Pour quelqu'un qui n'a jamais vécu dans un monastère de la forêt avec un Ajahn Krooba [un moine expérimenté très vénéré dans la tradition de la forêt thaïlandaise], lorsqu'il écoute l'un de ces enseignements, il peut avoir l'impression qu'il s'agit d'un discours plutôt autoritaire et tyrannique, exagéré et un peu excessif. Il faut donc vraiment essayer de se mettre dans la situation d'un monastère de la forêt où les choses commencent à se dégrader un peu et où il est temps pour le maître de remettre les gens sur les rails.

Le discours de Luang Por

Traduction par Ajahn Jayasaro

Il n'y a pas beaucoup de travail à faire pour le moment, à part le projet d'Ajahn Liem à l'atelier de teinture. Quand il sera terminé, il sera plus facile de laver et de teindre les robes. Quand il va travailler, j'aimerais que tout le monde aille lui donner un coup de main. Une fois que la nouvelle teinturerie sera terminée, il n'y aura plus grand chose à faire. Ce sera le moment de revenir à notre pratique des observances, au régime monastique de base. Mettez ces observances à jour. Si vous ne le faites pas, ce sera un vrai désastre. Ces jours-ci, la pratique des observances liées au logement, le "*senasana vatta*", est particulièrement épouvantable.

Je commence à douter que vous connaissiez le sens de ce mot *senasana vatta*. Ne fermez pas simplement les yeux sur l'état des kutis (huttes) dans lesquels vous vivez et des toilettes que vous utilisez. Des laïcs de Bangkok, d'Ayudhaya, de tout le pays, offrent des fonds pour nos besoins ; certains envoient de l'argent par la poste pour la cuisine du monastère. Nous sommes des moines, pensez-y. Ne venez pas au monastère pour devenir plus égoïste que vous ne l'étiez dans le monde - ce serait une honte. Réfléchissez bien aux choses dont vous vous servez chaque jour : les quatre nécessités que sont la robe, la nourriture, le logement et les médicaments. Si vous ne faites pas attention à l'usage que vous faites de ces nécessités, vous ne réussirez pas en tant que moine.

La situation en ce qui concerne les lieux d'habitation est particulièrement mauvaise. Les kutis sont dans un état épouvantable. Il est difficile de dire lesquels sont habités par des moines et lesquels sont vides. Des termites rampent le long des poteaux en béton et personne ne fait rien. C'est une véritable honte. Peu après mon retour, j'ai fait une tournée d'inspection et

c'était déchirant. Je plains les laïcs qui ont construit ces kutis pour que vous y viviez. Tout ce que vous voulez faire, c'est vous promener avec vos bols et vos glots [les tentes parapluies traditionnelles que portent les moines errants] sur vos épaules, à la recherche d'endroits pour méditer ; vous n'avez pas la moindre idée de la façon de vous occuper des kutis et des biens du Sangha. C'est choquant. Ayez un peu de considération pour les sentiments des donateurs.

Lors de ma tournée d'inspection, j'ai vu des morceaux de tissu qui avaient été utilisés dans les kutis, puis jetés - encore en bon état. Il y avait des crachoirs qui avaient été utilisés et mal rangés. À certains endroits, des gens avaient pissé dedans et n'avaient pas jeté l'urine. C'était vraiment dégoûtant ; même les laïcs ne font pas ça. Si vous, pratiquants du Dhamma, n'êtes même pas capables de vider des crachoirs, alors quel espoir y a-t-il pour vous dans cette vie ?

Les gens offrent des cuvettes de toilettes toutes neuves. Je ne sais pas si vous les nettoyez ou non, mais il y a des rats qui vont dans les toilettes pour chier, et des geckos. Des rats, des geckos et des moines - tous utilisent l'endroit. Les geckos ne balaient jamais l'endroit et les moines non plus. Vous êtes au même niveau qu'eux. L'ignorance n'est pas une excuse pour quelque chose comme ça. Tout ce que vous utilisez dans cette vie est un support pour la pratique.

Vénérable Sariputta gardait l'endroit où il vivait d'une propreté immaculée. S'il trouvait un endroit sale, il le balayait. Si c'était pendant la tournée d'aumônes, il utilisait son pied. Le lieu de vie d'un moine pratiquant est différent de celui d'une personne ordinaire. Si votre kuti [hutte] est en désordre total, votre esprit sera le même.

C'est un monastère de la forêt. Pendant la saison des pluies, les branches et les feuilles tombent sur le sol. L'après-midi, avant de balayer, rassemblez les branches mortes en un tas ou emmenez-les loin dans la forêt. Balayez les bordures des chemins... Si vous êtes négligents et que vous vous contentez de travailler et de balayer de façon sommaire, les kutis et les chemins seront complètement ruinés. A une époque, j'ai fait des chemins de méditation en marchant pour séparer les chemins menant aux kutis. Chaque kuti avait son propre chemin individuel. Tout le monde sortait de son kuti seul, sauf les personnes à l'arrière. Vous marchiez directement vers et depuis votre propre kuti afin de pouvoir surveiller votre propre chemin. Les kutis étaient propres et soignés. De nos jours, ce n'est plus le cas. Je vous invite à vous promener jusqu'à l'extrémité supérieure du monastère et à voir le travail que j'ai fait sur le kuti et les environs, à titre d'exemple.

Pour ce qui est de la réparation des kutis, ne vous investissez pas trop dans la réparation de choses qui n'ont pas besoin d'être réparées. Ce sont des habitations du Sangha qui vous ont été attribuées par le Sangha. Il n'est pas bon d'y apporter des modifications qui vous plaisent. Vous devez d'abord demander la permission ou consulter un moine aîné. Certaines personnes ne réalisent pas ce que cela implique et se surestiment ; elles pensent qu'elles vont apporter une amélioration, mais lorsqu'elles s'y mettent, elles font quelque chose de laid et de gênant. Certaines personnes sont tout simplement ignorantes. Elles prennent des marteaux et commencent à planter des clous dans des murs en bois dur, et avant même de s'en rendre compte, elles ont détruit le mur. Je ne sais pas qui c'est, car dès qu'ils l'ont fait, les coupables s'enfuient. Quand quelqu'un d'autre emménage, c'est affreux.

Considérez attentivement le lien entre un lieu d'habitation propre, ordonné et agréable, et la pratique de la méditation. S'il y a de l'avidité ou de l'aversion dans votre esprit, essayez de vous concentrer dessus, de vous focaliser dessus, de méditer dessus, d'éliminer les souillures là où elles se trouvent. Savez-vous ce qui est agréable et ce qui ne l'est pas ? Si vous essayez de faire croire le contraire, c'est une honte et vous allez passer un mauvais moment. Les choses ne feront qu'empirer de jour en jour. Ayez une pensée pour les gens qui viennent de toutes les provinces du pays pour voir ce monastère.

La demeure d'un pratiquant de Dhamma n'est pas grande ; elle est petite mais propre. Si un Être Noble vit dans une zone de basse altitude, elle devient une terre fraîche et agréable. S'il va vivre dans les hautes terres, alors ces hautes terres deviennent fraîches et agréables. Pourquoi cela ? Écoutez bien ceci. C'est parce que son cœur est pur. Il ne suit pas son esprit, il suit le Dhamma. Il est toujours conscient de son état d'esprit.

Mais c'est difficile d'arriver à ce stade. Pendant les périodes de balayage, je vous dis de balayer vers l'intérieur, vers le milieu du chemin, et vous ne le faites pas. Je dois rester là et crier "Vers l'intérieur ! Vers l'intérieur !" Ou est-ce parce que vous ne savez pas ce que signifie "vers l'intérieur" que vous ne le faites pas ? Peut-être que vous ne savez pas. Vous êtes peut-être comme ça depuis votre enfance. J'ai quelques théories à ce sujet. Quand j'étais enfant, je passais devant les maisons des gens et j'entendais souvent les parents dire à leurs enfants de chier loin de la maison. Personne ne le faisait jamais. Dès qu'ils étaient à une petite distance de la maison, c'était réglé. Puis, quand l'odeur devenait insupportable, tout le monde se plaignait. C'est le même genre de chose.

Certaines personnes ne comprennent tout simplement pas ce qu'elles font ; elles ne suivent pas les choses jusqu'à leur conclusion. Ou alors, elles savent ce qu'il faut faire mais sont trop paresseuses pour le faire. C'est la même chose avec la méditation. Il y a des gens qui ne savent pas ce qu'il faut faire et dès que vous leur expliquez, ils le font bien ; mais il y en a d'autres qui, même après qu'on leur a expliqué, ne le font toujours pas - ils ont simplement décidé de ne pas le faire.

Réfléchissez vraiment à ce en quoi consiste l'entraînement de l'esprit pour un moine. Distinguez-vous des moines et des novices qui ne pratiquent pas, soyez différents des laïcs. Allez réfléchir à ce que cela signifie. Ce n'est pas aussi facile que vous semblez le croire. Vous posez des questions sur la méditation, l'esprit paisible et le chemin qui mène au *Nibbāna*, mais vous ne savez pas comment garder propre le chemin qui mène à votre kuti et aux toilettes. C'est vraiment épouvantable. Si vous continuez comme ça, les choses ne vont cesser de se dégrader.

Les règles, que le Bouddha a établies concernant le lieu d'habitation, visent à le maintenir propre. Les toilettes font partie des *senasanas* - en fait, elles sont considérées comme un tout petit kuti - et ne devraient pas être laissées si sales et négligées. Suivez l'injonction du Bouddha et faites-en un lieu agréable à utiliser, de sorte que de quelque côté que vous regardiez, il n'y ait rien d'offensant pour l'œil.

Hé ! Ce petit novice là-bas. Pourquoi bâilles-tu déjà ? C'est encore tôt dans la soirée. Tu dors habituellement à cette heure-ci ou quoi ? Tu hoches la tête en avant et en arrière comme si tu étais sur le point de mourir. Qu'est-ce qui ne va pas ? Dès que tu dois écouter un

enseignement, tu deviens somnolent. Tu n'es jamais comme ça au moment du repas. Si tu ne fais pas attention, quel bénéfice vas-tu tirer de ta présence ici ? Comment vas-tu t'améliorer ?

Quelqu'un qui ne pratique pas n'est qu'un fardeau pour le monastère. Lorsqu'il vit avec le maître, il n'est qu'un fardeau pour le maître, créant des difficultés et lui donnant le cœur lourd. Si vous voulez rester ici, tirez-en le meilleur parti. Ou pensez-vous que vous pouvez juste jouer à être moine ? Allez au bout des choses, creusez jusqu'à ce que vous atteigniez la roche. Si vous ne pratiquez pas, les choses ne vont pas s'améliorer d'elles-mêmes. Des gens de tout le pays envoient de l'argent pour la cuisine, pour subvenir à vos besoins, et que faites-vous ? Vous laissez les toilettes sales et vos kutis crasseux et en désordre. Qu'est-ce qui se passe ?

Rangez les choses, prenez-en soin. Vous pissiez dans les crachoirs et vous les laissez là où vous les avez utilisés. Si vous avez une moustiquaire que vous n'aimez pas, ne la jetez pas comme ça. Si les laïcs voyaient cela, ils seraient découragés : "Aussi pauvres que nous soyons, quelles que soient les difficultés, nous avons quand même réussi à acheter du tissu pour l'offrir aux moines. Mais ils vivent comme des rois. Du très bon tissu, sans une seule déchirure, jeté un peu partout." Ils perdraient toute leur foi.

Vous n'avez pas besoin de faire des discours sur le Dhamma pour proclamer les enseignements. Lorsque des laïcs viennent et voient que le monastère est propre et beau, ils savent que les moines ici sont diligents et connaissent leurs obligations. Il n'est pas nécessaire de les flatter ou d'en faire tout un plat. Quand ils voient les kutis et les toilettes, ils savent quel genre de moines vivent dans le monastère. Garder les choses propres fait partie de la proclamation du bouddhisme.

Lorsque j'étais un jeune novice à Wat Ban Gor, un vihara fut construit et on acheta plus d'une centaine de crachoirs. Lors du festival annuel de Pra Vessandara, de nombreux moines visitèrent le vihara et utilisèrent les crachoirs comme réceptacles pour le jus de bétel. C'est un festival où l'on fait des mérites pour commémorer la dernière vie du Bodhisatta lui-même, rappelez-vous, et pourtant, à la fin de ce festival, les crachoirs sales étaient simplement rangés dans des coins de la salle. Une centaine de crachoirs, tous remplis de jus de bétel, et aucun n'a été vidé. Je suis tombé sur ces crachoirs et j'ai pensé "si ce n'est pas le mal, alors rien ne l'est". Ils les avaient remplis de jus de bétel et les avaient laissés là jusqu'à l'année suivante ; puis ils les sortaient, grattaient suffisamment la saleté pour les rendre reconnaissables comme des crachoirs et recommençaient à cracher dedans. C'est le genre de kamma qui vous fait renaître en enfer ! Absolument inacceptable. Les moines et les novices qui agissent de la sorte n'ont aucun sens du bien et du mal, du long et du court, du vrai et du faux. Ils agissent d'une manière paresseuse et insouciant, en supposant qu'en tant que moines et novices ils peuvent se la couler douce - et, sans s'en rendre compte, ils deviennent des chiens.

Les avez-vous vus : les vieilles personnes aux cheveux gris qui vous rendent hommage en soulevant leurs récipients en bambou pour mettre du riz dans votre bol ? Quand elles viennent ici pour offrir de la nourriture, elles s'inclinent et se prosternent. Regardez-vous ! C'est ce qui m'a fait quitter le monastère du village : les vieilles personnes qui venaient offrir de la nourriture et qui se prosternaient encore et encore. Je me suis assis pour y réfléchir. Qu'y a-t-il de si bon en moi pour que les gens continuent à se prosterner devant moi à ce point

? Partout où je vais, les gens lèvent la main pour me saluer. Pourquoi ? En quoi en suis-je digne ? En y réfléchissant, je me suis senti honteux - honteux de faire face aux laïcs qui me soutenaient. Ce n'était pas juste. Si vous ne pensez pas à cela et ne faites pas quelque chose maintenant, alors quand le ferez-vous ? Vous avez une bonne opportunité et vous ne la saisissez pas. Réfléchissez à cette question si vous ne me croyez pas. Réfléchissez-y vraiment.

J'ai déjà mentionné Chao Khun Nor de Wat Tepsirin dans des enseignements précédents. Sous le règne du roi Vajiravudh, il était page royal. À la mort du roi [en 1925], il devint moine. Il ne quittait son kuti que pour les réunions officielles du Sangha. Il ne descendait même pas pour recevoir des invités laïcs. Il vivait dans son kuti avec un cercueil. Pendant toute sa vie monastique, il n'a jamais fait de tudong. Il n'en avait pas besoin, il était inébranlable. Vous allez en tudong jusqu'à ce que vous ayez des cloques sur la peau. Vous gravissez des montagnes, puis descendez vers la mer, et une fois que vous y êtes, vous ne savez plus où aller. Vous partez aveuglément à la recherche du Nibbāna, l'esprit embrouillé, en fourrant votre nez partout où vous pouvez. Et où que vous alliez, vous laissez derrière vous des toilettes sales - trop occupé à chercher le Nibbāna pour les nettoyer. Vous êtes aveugle ou quoi ? Je trouve ça incroyable.

L'éveil et le Nibbāna sont bien plus que cela. La première chose à faire est de bien s'occuper de sa demeure. Est-il nécessaire d'obliger tout le monde à faire cela, ou quoi ? Si vous n'êtes pas vraiment têtu et récalcitrant, cela ne devrait pas aller aussi loin. Actuellement, les personnes qui prennent soin des choses travaillent très dur, tandis que celles qui ne s'en soucient pas restent indifférentes : elles ne regardent pas, ne font pas attention, n'ont pas la moindre idée. Que faire de ces gens-là ?

Les problèmes liés aux nécessités de base comme le logement, la nourriture, les robes, sont comme des mouches vertes : vous pouvez les chasser pendant un certain temps, mais après avoir bourdonné un peu, elles reviennent et se posent au même endroit. En ce moment, beaucoup d'entre vous laissent l'équivalent d'une ou deux assiettes de restes chacun. Je ne sais pas pourquoi vous prenez une telle quantité de nourriture. Un morceau de riz gluant suffit à remplir votre ventre. Prenez juste une quantité suffisante. Vous prenez plus que vous ne pouvez manger et vous jetez ce qui reste pour qu'il pourrisse dans la fosse. Actuellement, il y a environ une douzaine de grands bols de restes de nourriture. Je pense qu'il est honteux que vous ne connaissiez pas la capacité de votre propre estomac. Prenez seulement ce que vous pouvez manger. Quel est l'intérêt de prendre plus que ça ? Si vos restes suffiraient à fournir le petit déjeuner de trois ou quatre laïcs et plus, alors c'est trop.

Comment quelqu'un qui n'a aucun sens de la modération va-t-il comprendre comment former son esprit ? Lorsque vous pratiquez la méditation assise et que votre esprit est en ébullition, où allez-vous trouver la sagesse nécessaire pour le pacifier ? Si vous ne connaissez même pas des choses élémentaires comme la quantité de nourriture dont vous avez besoin, ce que signifie prendre peu, c'est vraiment terrible. Si vous ne connaissez pas vos limites, vous serez comme l'homme avide de l'histoire qui essaya de transporter une bûche de bois si lourde qu'il tomba raide mort à cause de son poids.

"*Bhojanemattanyuta*" signifie modération dans la consommation de nourriture ; "*jagariyanuyoga*" signifie faire des efforts sans s'adonner au plaisir du repos ; "*indrayasamvara*" signifie retenir les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'esprit afin

sans se fatiguer. Il peut continuer à avancer ou se reposer, il peut faire ce qu'il veut, parce qu'il ne prend pas de poids, il ne dépense pas d'énergie. Avec un seul bœuf qui la tire, la charrette avance lentement. Le bœuf à l'arrière profite d'un avantage injuste.

Supaṭipanno : Celui qui pratique bien.

Ujupaṭipanno: Celui qui pratique avec intégrité.

Nāyapaṭipanno : Celui qui pratique pour vraiment abandonner les souillures mentales.

Sāmīcipaṭipanno : Celui qui pratique avec une grande justesse.

Lisez ces mots fréquemment. Ce sont les vertus du Sangha : les vertus des moines, les vertus des novices, les vertus des pa-kows, les vertus des pratiquants. À mon avis, vous faites bien de quitter le monde pour pratiquer de cette façon.

Les villageois qui viennent vous rendre hommage ont tellement confiance en vous, qu'au début de la saison du riz vert, ils ne laissent pas leur famille en avoir - la première récolte est mise de côté pour le Sangha. Au début de la saison des mangues, les enfants ne mangent pas les grosses mangues : leurs parents les font mûrir et les gardent pour les moines. Moi-même, quand j'étais enfant, je me mettais en colère contre ma mère et mon père pour cela. Je ne comprenais pas pourquoi ils avaient tant de foi. Ils ne savaient pas ce qui se passait au monastère. Moi, je voyais souvent les novices prendre en cachette un repas du soir. (Et si ce n'est pas un mauvais kamma, alors qu'est-ce que c'est ?) Parler et agir de façons malsaines, puis se faire offrir de la nourriture. C'est un kamma qui vous mènera plus bas que le plus profond des enfers. Quel bien peut-il en résulter ? Réfléchissez bien à cela. Pour l'instant, votre pratique est un désastre.

Diffuser le bouddhisme, ce n'est pas seulement enseigner le Dhamma, c'est aussi réduire ses besoins, être satisfait, garder son logement propre. Alors que se passe-t-il ? Chaque fois que quelqu'un va aux toilettes, il doit se pincer le nez; ça sent tellement mauvais que personne n'ose prendre une pleine bouffée d'air. Qu'allez-vous faire ? Il n'est pas difficile de voir quel est le problème. C'est évident dès que vous voyez l'état des toilettes.

Essayez ! Faites-en un bon monastère. Cela ne demande pas tant d'efforts. Faites ce qui doit être fait. Prenez soin des kutis et de la zone centrale du monastère. Si vous le faites, les laïcs qui viennent le voir pourraient se sentir si inspirés par une émotion religieuse qu'ils réaliseraient le Dhamma sur-le-champ. N'avez-vous aucune sympathie pour eux ? Pensez à ce qui se passe lorsque vous entrez dans une montagne ou une grotte, à la façon dont ce sentiment d'émotion religieuse [*Salot sangwaet*; à d'autres endroits dans le texte, le terme plus littéral "sobriété triste" a été utilisé] surgit et l'esprit s'incline naturellement vers le Dhamma. Si les gens entrent et ne voient que des moines et des novices au comportement négligé, vivant dans des kutis mal entretenus et utilisant des toilettes sales, d'où viendra la ferveur religieuse ?

Lorsque les sages écoutent quelqu'un parler, ils savent tout de suite ce qu'il en est ; un seul regard leur suffit. Lorsque quelqu'un commence à parler, les sages savent tout de suite s'il s'agit d'un égoïste accumulant les souillures, s'il a des vues en conflit avec le Dhamma ou la

Discipline, ou s'il connaît le Dhamma. Si vous avez déjà pratiqué et expérimenté ces choses, elles sont évidentes.

Vous n'avez pas besoin de faire quelque chose d'original. Il suffit de faire les choses traditionnelles, de faire revivre les anciennes pratiques qui ont décliné. Si vous laissez la dégénérescence se poursuivre ainsi, tout s'écroulera et vous ne pourrez pas rétablir les anciennes normes. Donc, prenez une ferme résolution concernant votre pratique, à la fois externe et interne. Ne soyez pas trompeurs. Soyez harmonieux et faites tout dans l'unité, moines et novices.

Allez voir ce kuti et regardez ce que j'ai fait. Je travaille dessus depuis de nombreuses semaines maintenant. Un moine, un novice et un laïc m'aident. Allez voir. Est-ce que c'est bien fait ? Est-ce que c'est joli ? C'est la façon traditionnelle d'entretenir les logements. Après avoir utilisé les toilettes, vous nettoyez le sol. Dans le passé, il n'y avait pas de toilettes à eau ; les toilettes que nous avons alors n'étaient pas aussi bien que celles que nous utilisons aujourd'hui. Mais les moines et les novices étaient bons et nous étions peu nombreux. Aujourd'hui, les toilettes sont bien mais les gens qui les utilisent ne le sont pas. Nous ne semblons jamais avoir les deux en même temps. Pensez-y vraiment.

Le seul problème est que le manque de diligence dans la pratique conduit à un désastre complet. Peu importe la qualité et la noblesse d'une tâche, elle ne peut être accomplie si l'on ne maîtrise pas la bonne méthode : cela devient une débâcle totale.

Souvenez-vous du Bouddha et inclinez votre esprit vers son Dhamma. Vous y verrez le Bouddha lui-même - où pourrait-il être ? Regardez simplement son Dhamma. Lisez les enseignements. Pouvez-vous trouver quelque chose de défectueux ? Concentrez votre attention sur l'enseignement du Bouddha et vous le verrez. Pensez-vous que vous pouvez faire ce que vous voulez parce que le Bouddha ne peut pas vous voir ? Quelle bêtise ! Vous ne vous examinez pas. Si vous êtes indolent tout le temps, comment allez-vous pratiquer ? Il n'y a rien de comparable à la fourberie de la souillure. Ce n'est pas facile à voir. Partout où la perspicacité apparaît, les souillures de la perspicacité suivent. Ne pensez pas que si personne ne fait objection, vous pouvez simplement passer votre temps à manger et à dormir.

Comment le Dhamma pourrait-il vous échapper si vous vous consacrez vraiment à la pratique ? Vous n'êtes pas sourds et muets ou retardés mentalement ; vous avez toutes vos facultés. Et que pouvez-vous espérer si vous êtes paresseux et négligents ? Si vous étiez toujours le même qu'à votre arrivée, ce ne serait pas si grave, mais j'ai peur que vous ne vous aggraviez. Réfléchissez-y profondément. Posez-vous la question : "Pourquoi suis-je venu ici ? Qu'est-ce que je fais ici ?" Vous vous êtes rasé les cheveux, vous avez mis la robe ocre. Pour quoi faire ? Allez-y, demandez-vous. Pensez-vous que c'est juste pour manger, dormir et être négligent ? Si c'est ce que vous voulez, vous pouvez le faire dans le monde. Prenez les bœufs et les buffles, rentrez chez vous, mangez et dormez, tout le monde peut le faire. Mais si vous agissez de cette manière indulgente et insouciant dans le monastère, vous n'êtes pas dignes du nom de moines et de novices.

Élevez votre esprit. Ne soyez pas somnolent, paresseux ou misérable. Reprenez la pratique sans tarder. Savez-vous quand la mort viendra ? Les petits novices peuvent mourir aussi, vous savez. Il n'y a pas que Luang Por qui va mourir. Les pa-kows aussi. Tout le monde va mourir.

Que restera-t-il quand la mort viendra ? Vous voulez le savoir ? Vous avez peut-être déjà tout prévu pour demain, mais si vous deviez mourir ce soir ? Vous ne connaissez pas vos propres limites.

Les corvées servent à faire des efforts. Ne négligez pas les devoirs du Sangha. Ne manquez pas les réunions quotidiennes. Maintenez à la fois votre propre pratique et vos devoirs envers la communauté. Vous pouvez pratiquer si vous travaillez, écrivez, arrosez les arbres ou quoi que ce soit d'autre, car la pratique est ce que vous faites. Ne croyez pas vos souillures et vos envies : elles ont conduit de nombreuses personnes à la ruine. Si vous croyez à la réalité des souillures, vous vous coupez du bien. Pensez-y. Dans le monde, les gens qui se laissent aller peuvent même finir par devenir dépendants de drogues addictives comme l'héroïne. Cela devient aussi grave que cela. Mais les gens ne voient pas le danger.

Si vous pratiquez sincèrement, alors le Nibbāna vous attend. Ne restez pas assis ici en attendant qu'il vienne à vous. Avez-vous déjà vu quelqu'un réussir de cette façon ? Chaque fois que vous voyez que vous êtes dans l'erreur, remédiez-y rapidement. Si vous avez fait quelque chose de façon incorrecte, refaites-le correctement. Investiguez.

Vous devez écouter si vous voulez trouver le bien. Si vous vous endormez pendant que vous écoutez le Dhamma, les " gardiens infernaux " vous prendront par le bras et vous précipiteront en enfer ! Au début d'un enseignement, pendant l'invocation pāli, certains d'entre vous commencent déjà à s'affaïsser. Ne ressentez-vous pas un sentiment de honte ? Ne vous sentez-vous pas gênés d'être assis comme ça devant des laïcs ? Et d'où vous viennent ces appétits ? Vous êtes des fantômes affamés ou quoi ? Au moins, après avoir mangé, les chiens peuvent encore aboyer. Tout ce que vous pouvez faire, c'est rester assis dans la stupeur. Faites un effort. Vous n'êtes pas des conscrits dans l'armée [obligés d'écouter les discours du Dhamma]. Dès que l'aumônier commence à leur donner des instructions, la tête des soldats s'affaïsse sur leur poitrine : "Quand s'arrêtera-t-il ?" Comment pensez-vous que vous pourrez un jour réaliser le Dhamma si vous pensez comme un conscrit ?

Les chanteurs de folk ne peuvent pas chanter correctement sans un accompagnement de flûte de roseau. Il en va de même pour un maître. Si ses disciples mettent tout leur cœur à suivre ses enseignements et ses instructions, il se sent plein d'énergie. Mais lorsqu'il met toutes sortes d'engrais et que le sol reste sec et sans vie, c'est affreux. Il ne ressent aucune joie, il perd son inspiration, il se demande pourquoi il devrait se donner tant de peine.

Soyez très circonspect avant de manger. Le jour de wan phra ou tout autre jour où vous avez tendance à vous endormir, ne laissez pas votre corps manger, donnez la nourriture à quelqu'un d'autre. Vous devez vous reprendre. Ne mangez pas du tout. "Si tu veux être si méchant, alors aujourd'hui tu ne dois pas manger". Dites-lui ça. Si vous laissez votre estomac vide, alors l'esprit peut être vraiment paisible. C'est le chemin de la pratique. Si vous restez assis là, aussi stupide qu'un crétin, ne sachant pas distinguer le sud du nord, vous pouvez rester ici jusqu'au jour de votre mort et ne rien en tirer ; vous pouvez rester aussi ignorant que vous l'êtes maintenant. Réfléchissez bien à cette question. Que devez-vous faire pour que votre pratique soit une "bonne pratique" ? Regardez. Des gens viennent d'autres endroits, d'autres pays pour voir notre façon de pratiquer ici, ils viennent écouter le Dhamma et s'entraîner. Leur pratique leur est bénéfique. Votre propre bénéfice et le bénéfice des autres sont interdépendants. Il ne s'agit pas seulement de faire des choses pour frimer devant les

autres, mais aussi pour votre propre bénéfice. Lorsque les laïcs voient le Sangha pratiquer correctement, ils se sentent inspirés. Que penseraient-ils s'ils venaient et voyaient les moines et les novices comme des singes. En qui les laïcs pourraient-ils placer leurs espoirs à l'avenir ?

Pour ce qui est de proclamer le Dhamma, vous n'avez pas besoin de faire grand-chose. Certains disciples du Bouddha, comme le Vénérable Assaji, parlaient à peine. Ils faisaient leur tournée d'aumônes de manière calme et paisible, marchant ni vite ni lentement, vêtus de robes aux couleurs sobres. Que ce soit en marchant, en se déplaçant, en avançant ou en reculant, ils étaient mesurés et posés. Un matin, alors que le Vénérable Sariputta était encore le disciple d'un maître brahmane appelé Sanjaya, il aperçut le Vénérable Assaji et fut inspiré par son comportement. Il l'approcha et lui demanda un enseignement. Il demanda qui était son maître et reçut la réponse suivante : "Vénérable Gotama".

"Qu'enseigne-t-il qui vous permette de pratiquer de la sorte ?"

"Il n'enseigne pas grand-chose. Il dit simplement que tous les dhammas découlent de causes. S'ils doivent cesser, leurs causes doivent cesser tout d'abord".

C'est tout. C'était suffisant. Il a compris. C'est tout ce qu'il a fallu au Vénérable Sariputta pour réaliser le Dhamma.

Alors que beaucoup d'entre vous font la tournée d'aumône comme une bande de pêcheurs turbulents qui partent attraper du poisson. Le bruit de vos rires et de vos plaisanteries s'entend de loin. La plupart d'entre vous ne savent pas ce qui est quoi ; vous perdez votre temps à penser à des choses sans intérêt et sans importance.

Chaque fois que vous faites la tournée d'aumônes, vous pourriez rapporter beaucoup de Dhamma. Ici aussi, pendant que vous mangez le repas de nombreux sentiments surgissent ; si vous êtes calme et maîtrisé, vous en serez conscient. Vous n'avez pas besoin de vous asseoir les jambes croisées en méditation pour que ces choses se produisent. Vous pouvez réaliser l'éveil dans la vie quotidienne ordinaire. Ou bien voulez-vous débattre de la question ?

Une fois que vous avez retiré un morceau de charbon de bois du feu, il ne refroidit pas tout de suite. Dès que vous le ramassez, il est chaud. La pleine conscience conserve son dynamisme de la même manière que le charbon de bois conserve sa chaleur ; la conscience de soi est toujours présente. Dans ces conditions, comment l'esprit pourrait-il devenir confus ?

Maintenez un regard attentif sur votre esprit. Cela ne veut pas dire le fixer sans sourciller comme un fou. Cela signifie suivre constamment vos sensations. Faites-le souvent, concentrez-vous beaucoup, développez cette aptitude : c'est ce qu'on appelle le progrès. Vous ne savez pas ce que j'entends par ce regard sur l'esprit, ce genre d'effort et de développement. Je parle de connaître l'état actuel de votre esprit. Si l'avidité ou la mauvaise volonté, ou quoi que ce soit d'autre, surgit dans votre esprit, alors vous devez tout savoir à ce sujet. En pratique, l'esprit est comme un enfant qui rampe et le sens de la connaissance est comme le parent. L'enfant rampe comme le font les enfants et le parent le laisse errer, mais il garde un œil constant sur lui. Si l'enfant semble sur le point de tomber dans une fosse, dans un puits ou de se trouver en danger dans la jungle, le parent le sait. Ce type de conscience est appelé "celui qui sait, celui qui est clairement conscient, celui qui rayonne".

L'esprit non entraîné ne comprend pas ce qui se passe, sa conscience est comme celle d'un enfant. Savoir qu'il y a un désir dans l'esprit et ne rien faire à ce sujet, savoir que vous profitez de quelqu'un d'autre, manger plus que votre part, savoir comment soulever le poids léger et laisser quelqu'un d'autre prendre le poids lourd, savoir que vous avez plus que l'autre personne - c'est un type de connaissance insensé. Les personnes égoïstes ont ce genre de savoir. Cela transforme la clarté de la conscience en obscurité. Beaucoup d'entre vous ont tendance à avoir ce genre de connaissance. Tout ce qui vous semble lourd, vous le repoussez et partez à la recherche de quelque chose de léger à la place. Ce genre de connaissance !

Nous formons nos esprits comme les parents s'occupent de leurs enfants. Vous les laissez faire leur chemin, mais s'ils sont sur le point de mettre une main au feu, de tomber dans le puits ou de se mettre en danger, vous êtes prêts. Qui pourrait aimer un enfant comme ses parents ? Parce que les parents aiment leur enfant, ils veillent sur lui en permanence. Ils ont une conscience constante dans leur esprit, qu'ils développent continuellement. Le parent ne néglige pas l'enfant, mais il ne le surveille pas non plus en permanence. Parce que l'enfant n'a pas la connaissance de la façon dont les choses sont, le parent doit le surveiller, suivre ses mouvements. Quand il semble qu'il va tomber dans le puits, il l'attrape et l'emmène loin du danger. Ensuite, le parent retourne à son travail mais continue à garder un œil sur l'enfant, et continue à développer consciemment cette habileté et cette conscience de ses mouvements. Lorsqu'il se rapproche à nouveau du puits, il le saisit et le ramène dans un endroit sûr.

Entraîner l'esprit, c'est la même chose. Si ce n'était pas le cas, comment le Bouddha pourrait-il s'occuper de vous ? "Buddho" signifie celui qui sait, qui est éveillé et rayonnant. Si votre conscience est celle d'un petit enfant, comment pourriez-vous être éveillé et rayonnant ? Vous ne feriez que mettre votre main dans le feu. Si vous connaissez votre esprit mais que vous ne l'entraînez pas, comment cela pourrait-il être de l'intelligence ? La connaissance du monde signifie la ruse, savoir comment cacher ses erreurs, comment s'en sortir. Le monde dit que c'est bien. Le Bouddha n'était pas d'accord.

Quel est l'intérêt de regarder à l'extérieur de soi ? Regardez de très près, juste ici. Regardez votre esprit. Ce sentiment surgit et il est malhabile, cette pensée surgit et elle est habile. Vous devez savoir quand l'esprit est malsain et quand il ne l'est pas. Abandonnez ce qui est malhabile et développez ce qui est habile. C'est ainsi que cela doit se passer si vous voulez comprendre. Cela se produit en prenant soin de la pratique, y compris les règles concernant le logement.

Le matin, dès que vous entendez le son de la cloche, levez-vous rapidement. Une fois que vous avez fermé la porte et les fenêtres du kuti, allez au service du matin. Faites les tâches de groupe. Et en ce moment ? Dès que vous vous levez, vous vous précipitez, portes et fenêtres laissées ouvertes, morceaux de tissu laissés dehors sur le fil. Vous n'êtes pas du tout préparés à la pluie. Dès qu'elle commence ou que vous entendez un coup de tonnerre, vous devez revenir en courant. Chaque fois que vous quittez votre kuti, fermez la porte et les fenêtres. Si votre robe est sur le fil, rentrez-la et rangez-la soigneusement. Je ne vois pas beaucoup de gens faire cela. Mettez votre linge de bain dans votre kuti pour le faire sécher. Pendant la saison des pluies, mettez-le sous le kuti.

N'ayez pas beaucoup de linge. J'ai vu des bhikkhus aller laver des robes à moitié ensevelis dans du linge. Soit ça, soit ils allaient faire un feu de joie quelconque. Si vous en avez

beaucoup, c'est un problème. Il suffit d'un *jiwon*, d'un *sanghati*, d'un *sabong* ou deux. Je ne sais pas ce qu'est ce gros tas désordonné que vous transportez. Le jour du lavage des robes, certains d'entre vous arrivent après tout le monde, quand l'eau a bouilli, et vont directement laver leurs robes sans se soucier de rien. Quand vous avez fini, vous vous empressiez de partir et n'aidez pas à nettoyer. Les autres sont sur le point de vous assassiner, en êtes-vous conscient ? Quand tout le monde aide à couper les copeaux de bois et à faire bouillir l'eau, s'il y a quelqu'un qui n'est pas là, c'est vraiment déplorable.

Laver un ou deux morceaux de tissu chacun ne devrait pas être un si gros problème. Mais d'après le son "*dterng dterng*" de la coupe des copeaux de bois de jacquier, on dirait que vous coupez un arbre énorme pour faire un poteau pour construire une maison. Soyez économe. Si vous n'utilisez les copeaux de bois qu'une ou deux fois et que vous les jetez ensuite, où pensez-vous que nous allons continuer à nous procurer du bois ? Ensuite, il y a les bols de cuisson. On augmente le feu de plus en plus et quand le bol se fissure, on le jette. Maintenant, il y a tout un tas de bols jetés qui s'entassent au pied du manguier. Pourquoi faites-vous cela ? Si vous ne savez pas comment cuire un bol, demandez. Demandez à un moine expérimenté. Discutez avec lui. Il y a eu des bhikkhus qui sont allés de l'avant et ont cuit leurs bols alors qu'ils ne connaissaient pas la bonne méthode ; puis, quand le bol s'est fendu, ils sont venus en demander un nouveau. Comment pouvez-vous avoir ce culot ? Tout cela sont des actions erronées et un mauvais kamma.

Prenez soin des arbres du monastère du mieux que vous le pouvez. Ne faites en aucun cas du feu près des arbres pour éviter de brûler leurs branches et leurs feuilles. Prenez soin des arbres. Je n'autorise même pas les laïcs à faire du feu pour se réchauffer les matins d'hiver. Une fois, certains d'entre eux l'ont fait quand même et se sont retrouvés avec la tête pleine de puces. Pire encore, les cendres s'envolaient partout et rendaient tout sale. Il n'y a que les pêcheurs qui font des choses comme ça.

Quand je suis allé jeter un coup d'œil autour du monastère, j'ai vu des boîtes de conserve, des paquets de détergent, des emballages de savon, éparpillés sur le sol de la forêt. Cela ressemble plus à l'arrière-cour d'un abattoir qu'à un monastère où les gens viennent rendre hommage. Ce n'est pas de bon augure. Si vous devez jeter quelque chose, faites-le à l'endroit approprié, puis tous les déchets peuvent être emportés et incinérés. Mais que se passe-t-il maintenant ? Dès que vous sortez de la zone immédiate de votre kuti, vous jetez vos déchets dans la forêt. Nous sommes des moines, des pratiquants du Dhamma. Faites les choses proprement - proprement au début, proprement au milieu et proprement à la fin ; proprement de la manière dont le Bouddha nous l'a enseigné. Cette pratique consiste à abandonner les souillures. Donc si vous les accumulez, vous prenez un chemin différent de celui du Bouddha. Il élimine les souillures et vous en ajoutez. C'est de la pure folie.

La raison n'est pas difficile à trouver : c'est tout simplement que vous ne réfléchissez pas de manière assez systématique pour que les choses deviennent claires. Pour que la réflexion sur la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort ait un réel effet, il faut que cette réflexion soit poussée au point que, le matin au réveil - vous frémisiez. Reconnaissez le fait que la mort peut survenir à tout moment. Vous pouvez mourir demain. Vous pouvez mourir aujourd'hui. Et si c'est le cas, alors vous ne pouvez pas continuer à vivre allègrement. Vous devez vous lever. Pratiquez la méditation en marchant. Si vous avez peur de la mort, alors vous devez

essayer de réaliser le Dhamma dans le temps qui vous est imparti. Mais si vous ne méditez pas sur la mort, vous ne penserez pas ainsi.

Si la cloche ne sonnait pas si vigoureusement et si longtemps, je ne sais pas s'il y aurait une seule personne à la réunion du matin, ou si vous chanteriez. Certains d'entre vous se lèvent à l'aube, prennent leur bol et se précipitent directement sur l'une des courtes tournées d'aumônes. Chacun quitte le monastère quand il en a envie. Discutez de la question de savoir qui va à quelle tournée d'aumônes : à quelle heure ceux qui sont sur la route de Ban Glang doivent partir ; à quelle heure ceux qui sont sur la route de Ban Gor doivent partir ; à quelle heure ceux qui sont sur la route de Ban Bok doivent partir. Prenez cette horloge comme étalon. Lorsque la cloche sonne, partez immédiatement. De nos jours, ceux qui partent en premier attendent à la sortie du village ; ceux qui partent plus tard courent pour les rattraper. Parfois, un groupe a traversé le village de part en part et est déjà sur le point de partir lorsqu'un deuxième groupe arrive. Les villageois ne savent pas quoi mettre dans les bols du deuxième groupe. C'est une façon épouvantable de procéder. Discutez-en encore une fois entre vous. Décidez qui va prendre quel chemin. Si quelqu'un est malade ou a un problème et veut changer de route, dites-le. Il y a une façon convenue de faire les choses. Qu'est-ce que vous croyez faire en suivant vos désirs comme ça ? C'est une véritable honte ! Ça vous servirait bien si tout ce que vous obteniez en faisant la tournée d'aumônes était un burin. [Un burin est couramment utilisé comme une arme. Un burin placé dans le bol d'un bhikkhu serait une menace de violence].

Si vous avez besoin de plus de sommeil, ne vous couchez pas si tard. Dans quelles activités formidables êtes-vous impliqué qui vous font avoir besoin de tant de sommeil ? Le simple fait de faire des efforts, de pratiquer la méditation assise et en marchant ne vous fait pas manquer de sommeil à ce point. Par contre, le fait de passer son temps à se livrer à des activités sociales le fait. Lorsque vous avez fait suffisamment de méditation en marchant et que vous vous sentez fatigué, allez-vous coucher. Répartissez correctement votre temps entre les activités du Sangha et vos activités privées afin de vous reposer suffisamment.

Certains jours de la saison chaude, par exemple, lorsqu'il fait très humide, nous pouvons faire une pause dans le service du soir. Après le ravitaillement en eau, vous pouvez prendre votre bain et ensuite pratiquer comme vous le souhaitez. Si vous voulez faire de la méditation en marchant, mettez-vous au travail. Vous pouvez marcher aussi longtemps que vous le souhaitez. Essayez ! Même si vous marchez jusqu'à sept heures, vous avez encore toute la nuit devant vous. Vous pourriez marcher jusqu'à huit heures et vous coucher ensuite si vous le vouliez vraiment. Il n'y a aucune raison de ne pas dormir. Le problème est que vous ne savez pas comment gérer votre temps. Cela ne dépend que de vous. C'est à vous de décider si vous vous levez tôt ou tard. Comment pouvez-vous réussir quoi que ce soit sans vous entraîner et sans vous perfectionner ? L'entraînement est indispensable. Si vous le faites, cela ne posera aucune difficulté. Vous ne pouvez pas vous contenter de jouer. Faites en sorte que votre pratique soit bénéfique pour vous-même et pour les autres.

Entraînez-vous bien à la pratique. Si vous développez votre esprit, la sagesse ne manquera pas de surgir. Si vous mettez tout votre cœur à marcher sur le jongrom, après trois longueurs de chemin, le Dhamma coulera avec force. Mais au lieu de cela, vous vous traînez de haut en bas dans un état de somnolence, la tête pendante, comme si vous aviez la nuque brisée : Si vous allez dans une forêt ou dans une montagne, on dit que les esprits vont vous attraper.

Si vous avez sommeil lorsque vous êtes assis, levez-vous ! Faites de la méditation en marchant ; ne restez pas assis. Debout, en marchant ou assis, vous devez vous débarrasser de la somnolence. Si quelque chose se produit et que vous ne faites rien pour résoudre le problème ou pour vous dépasser, comment cela pourra-t-il s'améliorer ?

Mémorisez le *Patimokkha* [les 227 règles de formation des moines en pāli] pendant que vous pratiquez la méditation en marchant. C'est vraiment agréable, et paisible aussi. Entraînez-vous. Allez faire la tournée d'aumônes à Ban Gor, restez seul, loin de ceux qui aiment discuter. Laissez-les passer devant, ils marchent vite. Ne parlez pas avec ceux qui sont bavards. Parlez beaucoup avec votre cœur, méditez beaucoup. Le genre de personnes qui aiment parler toute la journée sont comme des oiseaux bavards. Ne supportez pas leurs bêtises. Enfilez vos robes avec soin et partez faire la tournée d'aumônes. Dès que vous aurez pris votre rythme de croisière, vous pourrez commencer à mémoriser le *Patimokkha*. Il rend votre esprit clair et rayonnant. C'est une sorte de manuel. L'idée n'est pas d'en faire une obsession, mais simplement qu'une fois que vous l'aurez mémorisé, le *Patimokkha* illuminera votre esprit. En marchant, vous vous concentrez dessus. En peu de temps, vous l'avez compris et il surgit automatiquement. Entraînez-vous ainsi.

Entraînez-vous. Vous devez vous entraîner. Ne vous contentez pas de traîner. Dès que vous faites ça, vous êtes comme un chien. En fait, un vrai chien, c'est mieux : il aboie quand vous passez devant lui tard dans la nuit - vous ne faites même pas ça. Pourquoi vous ne vous intéressez vous qu'au sommeil ? Pourquoi ne vous levez-vous pas ?" C'est en vous posant ces questions que vous apprendrez. Pendant la saison froide, certains d'entre vous s'enveloppent dans leurs robes au milieu de la journée et s'endorment. Ça ne va pas.

Quand vous sortez pour aller aux toilettes, prosternez-vous d'abord. Prosternez-vous le matin au son de la cloche avant de partir. Après le repas, une fois que vous avez lavé votre bol et rassemblé vos affaires, prosternez-vous avant de retourner à votre kuti. Ne laissez pas passer ces occasions. La cloche sonne pour le transport de l'eau, prosternez-vous d'abord avant de quitter votre kuti. Si vous oubliez et que vous avez marché jusqu'à la zone centrale du monastère avant de vous en rendre compte, retournez-y et prosternez-vous. Vous devez amener l'entraînement à ce niveau. Entraînez votre cœur et votre esprit. Ne vous laissez pas aller. Chaque fois que vous oubliez et que vous ne vous prosternez pas, retournez-y et prosternez-vous. Comment allez-vous oublier si vous êtes aussi assidu, quand vous devez continuer à faire des allers-retours. Quelle est l'attitude maintenant ? J'ai oublié. Ça n'a pas d'importance. Ne t'en fais pas. C'est pourquoi le monastère est dans l'état où il est. Je fais référence ici aux anciennes méthodes traditionnelles. Aujourd'hui, on dirait qu'elles ont disparu ; je ne sais pas comment on appelle la façon dont on fait les choses de nos jours.

Reprenez les anciennes méthodes, les pratiques ascétiques. Quand vous vous asseyez au pied d'un arbre, prosternez-vous. Même s'il n'y a pas d'image de Bouddha, prosternez-vous. Si vous faites cela, vous serez en pleine conscience. Lorsque vous êtes assis, maintenez une posture appropriée ; ne restez pas assis en vous agrippant aux genoux comme un idiot. S'asseoir comme ça, c'est le début de la fin.

S'entraîner ne vous tuera pas ; c'est la paresse qui est le problème. Ne la laissez pas entrer dans votre tête. Si vous êtes vraiment somnolent, allongez-vous, mais faites-le en pleine conscience, en vous rappelant de vous lever dès que vous vous réveillez et - soyez sévère avec vous-même - "si je ne le fais pas, que je tombe en enfer !"

Un estomac plein vous fait sentir las et la lassitude fait que s'allonger semble une chose merveilleuse. Puis, si vous êtes allongé confortablement et facilement lorsque vous entendez le son de la cloche, vous êtes très en colère de devoir vous lever - peut-être même avez-vous envie de tuer le sonneur de cloche. Comptez ! Dites à votre esprit : "Si j'arrive à trois et que je ne me lève pas, je tomberai peut-être en enfer." Vous devez vraiment le penser. Vous devez saisir la souillure et la tuer. Ne vous contentez pas de taquiner votre esprit.

Lisez les biographies des grands maîtres. Ce sont des personnes singulières, n'est-ce pas ? Ils sont différents. Réfléchissez bien à cette différence. Entraînez votre esprit de manière correcte. Vous ne devez dépendre de personne d'autre ; découvrez vos propres moyens habiles pour entraîner votre esprit. S'il commence à penser aux choses du monde, maîtrisez-le rapidement. Arrêtez-le. Levez-vous. Changez de position. Dites-vous de ne pas penser à de telles choses, il y a de meilleures choses auxquelles penser. Il est essentiel que vous ne cédiez pas à ces pensées. Une fois qu'elles auront disparu de votre esprit, vous vous sentirez mieux. Ne vous imaginez pas que vous pouvez vous la couler douce et que votre pratique se fera d'elle-même. Tout dépend de l'entraînement.

Certains animaux sont capables de trouver la nourriture dont ils ont besoin et de se maintenir en vie parce qu'ils sont si rapides et adroits. Mais regardez les varans et les tortues. Les tortues sont si lentes que vous vous demandez comment elles peuvent survivre. Ne vous y trompez pas. Les créatures ont une volonté, elles ont leurs méthodes. C'est la même chose avec la méditation en marchant ou assise. Les grands maîtres ont leurs méthodes, mais elles sont difficiles à communiquer. C'est comme ce vieil homme qui vivait à Piboon. Chaque fois que quelqu'un se noyait, c'est lui qui plongeait à la recherche du cadavre. Il pouvait rester longtemps à plonger - jusqu'à ce que les feuilles des branches cassées soient toutes flétries par le soleil - et il trouvait les corps à chaque fois. S'il y avait une noyade, il était l'homme à voir. Quand je lui ai demandé comment il faisait, il me répondit qu'il avait ses méthodes mais qu'il ne pouvait pas les mettre en mots. C'est comme ça : une affaire individuelle. C'est difficile à communiquer, il faut apprendre à le faire soi-même. Et c'est la même chose avec l'entraînement de l'esprit.

Dépêchez-vous de suivre cette formation ! Je vous dis cela mais je ne vous dis pas que le Dhamma est quelque chose après lequel vous pouvez courir, ou que vous pouvez le réaliser par le seul effort physique, en vous privant de sommeil ou en jeûnant. Il ne s'agit pas de vous épuiser, il s'agit de rendre votre esprit "juste" pour le Dhamma.