

La paix qui est en nous

par Ajahn Liem

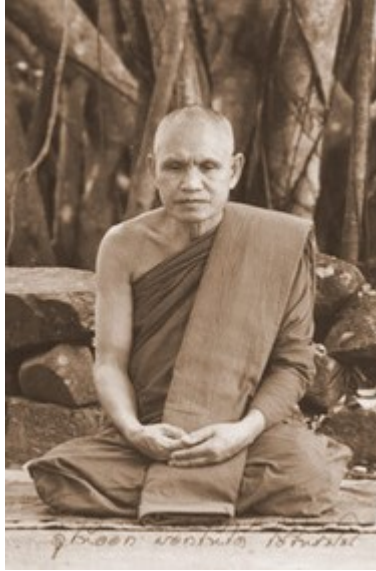


Traduction de Jeanne Schut, Juin 2017

Titre original : *Santi*.

www.dhammadelaforet.org

LUANG POR LIEM



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

et l'influence se sont répandus dans le monde entier jusqu'à ce jour. Très vite, les capacités de méditation d'Ajahn Liem font de lui l'un des disciples les plus avancés d'Ajahn Chah.

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

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

La paix qui est en nous

Ajahn Liem

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

Avant que la pratique de *vipassana* puisse éclairer et illuminer notre compréhension, il est nécessaire de mettre en place des conditions favorables. Nous devons tenir compte aussi bien des circonstances extérieures de notre environnement que des conditions intérieures de notre état d'esprit, faute de quoi nous ne pourrions pas progresser. On peut comparer cette pratique au travail d'un fermier : avant de faire ses plantations, le fermier doit prendre en considération la saison,

l'environnement et le terrain. Les cultures dépendent de la saison parce qu'elles ont besoin d'eau ; la saison des pluies est donc la plus appropriée pour planter le riz. Mais le champ doit aussi être bien préparé, et c'est par là que le fermier commencera son travail. Les outils et les moyens de travailler dans les rizières sont évidemment nombreux et variés. Il faudra de nombreux mois de soins avant que le riz pousse, et encore beaucoup d'efforts pour transformer les grains de riz en un produit consommable. Tout ce travail devra être accompli avec soin, selon les méthodes justes et les techniques adéquates. Il en va de même pour notre pratique de la méditation.

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

Santi, ce sentiment de paix, est le fruit d'un processus de préparation qui implique un entraînement à l'application et à l'effort, aussi bien à un niveau élémentaire qu'à un niveau plus raffiné. Au niveau élémentaire, cela signifie être attentif à son comportement physique, à ses manières de faire, à ses paroles. Au niveau raffiné, il s'agit d'être conscient de ses pensées et des ressentis qui se présentent, la plupart étant

pollués, malsains ou empoisonnés – ce que le Bouddha a appelé les *asava*. Travailler avec eux exige énormément de finesse.

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

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

négatifs et nous nous engageons à pratiquer avec révérence et respect, avec énergie et motivation.

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

Lorsque nous arrivons dans la salle de méditation, c'est avec l'intention de nous asseoir ensemble. Nous nous inclinons devant le Bouddha pour lui rendre hommage, puis nous nous asseyons pour méditer. Nous nous efforçons d'avoir une posture correcte. Cette posture très particulière nous permet d'atteindre, dès le début, un état de connaissance et de vision intérieure. Une fois assis, nous découvrons qu'il y a encore des difficultés à dépasser. Parfois c'est le corps qui fait obstacle – le Bouddha a appelé cela *khandamara* (*khanda* se traduit par « groupes » ou « agrégats », tandis que *mara* est ce qui fait obstacle). Le corps demeure un obstacle pour ceux qui ne sont pas encore fermes et résolus dans leur engagement. Toutes sortes de ressentis peuvent apparaître – faiblesse, nausée, fièvre, maux et douleurs, faim, soif, inconfort dû aux mouches et aux moustiques, au chaud et au froid, etc. – et les plus timorés les considèrent comme des obstacles. Mais ceux dont l'esprit est ferme, centré, sincère et déterminé, savent qu'il s'agit simplement de faits naturels de ce monde. Si nous nous libérons du monde conditionné, il n'y aura pas de *khanda* et, par conséquent, ni maux ni douleurs car ceux-ci sont invariablement liés aux *khandas*. La fièvre, la maladie, tout ce qui menace notre santé arrive avec cet ensemble d'éléments

que nous appelons « le corps ». Il est impossible d'avoir un corps sans avoir de tels problèmes. Où pourraient-ils apparaître sinon dans le corps ? Alors, nous observons ces situations avec un certain recul, en considérant qu'elles ne constituent pas un problème pour nous, qu'elles sont simplement une composante nécessaire de la vie dans ce corps. Il n'est pas nécessaire que nous les considérions comme des difficultés ou des entraves. Dans notre entraînement, nous devons faire preuve de retenue et de tolérance.

Lorsque nous nous asseyons pour méditer, notre esprit peut aussi être soumis aux cinq obstacles comme, par exemple, l'attachement aux diverses formes de sensualité. Si nous nous angoissons du fait de notre attachement à certains objets matériels parce que nous craignons de les perdre ou qu'ils nous soient volés, pensant qu'ils nous manqueront terriblement, de telles pensées exacerbées nous priveront de détermination. Voilà pourquoi nous mettons de côté tous ces soucis. Ils sont comme les couches extérieures de l'écorce d'un arbre, pas son cœur, et ils ne nous conduiront pas à la paix, à *santi*. Alors, nous les tranchons et nous en faisons abstraction. Nous apprenons à considérer les sensations physiques désagréables et les inconforts comme des situations normales du corps. Il est naturel que nous ressentions la douleur et la maladie parce qu'elles sont des composantes de l'état ordinaire de tout être conditionné et, de ce fait, elles sont inévitables. Avec cet état d'esprit déterminé, nous nous efforçons d'abandonner les obstacles à la pratique, notamment les différents *khandamara*, de façon à être libres de tout souci, libres des inquiétudes qui ternissent l'esprit. Nous nous appliquons avec détermination pour pratiquer avec diligence, pour assumer notre responsabilité en créant les

conditions nécessaires pour qu'apparaissent la connaissance et la vision pénétrante, les causes de *santi*.

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

Jusqu'à présent, nous avons permis à l'esprit de suivre librement toutes les pensées qui lui venaient, ce qui a créé excitation et stimulation, et ne lui a pas permis de se stabiliser. Nous allons maintenant essayer de développer l'attention et la sagesse en prenant un seul objet mental pour nous aider dans cette bataille : le processus de la respiration. Il y aura des obstacles mais nous nous appuierons sur la force de notre détermination pour nous appliquer de notre mieux. Le fait de concentrer notre attention sur un seul objet apporte de l'énergie à notre pratique et lui donne un fondement solide. C'est aussi un moyen très efficace de repousser toutes les distractions possibles. L'objet de méditation qui nous sert de base pour développer la conscience de soi, est déjà présent dans cet ensemble corporel ; c'est l'un des éléments qui le composent. L'élément air que nous inspirons et expirons est un moyen efficace pour apaiser l'esprit, le libérer des obstacles et le préparer ainsi à la pratique de *vipassana* ou vision pénétrante.

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

D'ordinaire, si nous avons réussi à abandonner les différentes formes d'inquiétude qui ont tendance à apparaître, nous risquons de trop relâcher l'attention, permettant ainsi à l'obstacle de la torpeur de prendre le dessus. Nous devons maintenir une présence consciente en pointant clairement notre attention sur l'activité de l'esprit. Les pensées et les ressentis qui lui parviennent, de même que les impressions et les formations mentales, peuvent nous faire dévier et nous faire perdre notre attention. Nous sommes alors piégés par une bonne ou une mauvaise humeur, ou par une façon de penser, ou bien nous sommes distraits par des objets extérieurs via les oreilles ou les yeux. Si notre attention n'est pas fermement établie, nous risquons d'être éloignés de la voie et d'être ensuite assaillis de tous côtés par les obstacles :

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

Notre attention se pose donc maintenant sur l'esprit et se focalise pour savoir ce qu'est la « conscience mentale ». On pourrait croire que l'on se réfère à l'esprit comme à un objet matériel mais ce n'est pas le cas. Le processus de prise de conscience est la fonction immatérielle de l'esprit recevant des impressions sensorielles comme la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher et les formations mentales. Nous observons cette conscience sensorielle et nous reconnaissons qu'il s'agit

simplement d'une partie des composantes matérielles et immatérielles que nous prenons pour « moi ».

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

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

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

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

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

Notre pratique fait la distinction entre l'esprit et ses objets, les objets de l'esprit et l'esprit lui-même. Ainsi, « celui qui voit » et « celui qui est » sont considérés comme des aspects séparés. Ils existent ensemble en tant qu'états de connaissance – de vision – et d'être qui peuvent être observés dans ce processus. Telle est la méthode de notre pratique : faire nettement la distinction entre l'état de voir et l'état d'être. Une fois cette distinction faite, rien ne peut plus obscurcir l'esprit. L'état de l'esprit et son objet peuvent être reconnus et identifiés. « Celui qui sait » est celui qui sait que l'esprit est l'esprit et que l'objet de l'esprit est l'objet de l'esprit. Par conséquent, les objets mentaux ne sont pas en

mesure de le perturber ni de le tromper. Voilà le type de connaissance qui apparaît. On voit chaque objet de l'esprit comme étant vide de toute substance, comme un leurre, une simple illusion, quelque chose d'insignifiant, comme un jouet d'enfant. On ne lui accorde aucune valeur. On a juste envie de poser ce genre de chose, de déposer les objets mentaux. On n'a aucun plaisir à les voir apparaître mais aucun déplaisir non plus. C'est la paix.

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

Si, dans cette pratique, nous sommes confrontés à des obstacles, des entraves et des difficultés, si nous ne parvenons

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

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

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

sérieusement à cela et ne pas boudier nos efforts. Si nous ne faisons rien ou si nous croyons que nous n'en sommes pas capables, c'est stupide, vraiment stupide, parce que l'enseignement du Bouddha n'a rien d'inabordable, il est tout à fait praticable et c'est la raison pour laquelle nous devons nous y employer.

Quand vous êtes assis en méditation, essayez de rester proches de votre objet d'attention. Essayez de pacifier tout ce qui peut apparaître d'autre. Ne vous attachez pas à des états de concentration (*samādhī*). Que votre but soit simplement de pacifier tout ce qui se présente – c'est suffisant. Le simple fait d'être en mesure de calmer toutes les pensées qui apparaissent suffit à éveiller motivation et énergie. Si vous avez des difficultés, c'est à cause de la foison d'entraves et de croyances erronées qui sont restées ancrées dans le passé. Ces pensées et ces souvenirs insistent pour vous faire croire qu'ils appartiennent à un « moi » ; ils vont vous perturber au point de vous empêcher de rester immobiles, que vous soyez assis ou debout. Vous ne ressentez aucune paix ; seulement frustration, fièvre et agitation. (C'est surtout vrai pour ceux qui viennent se faire ordonner pour un temps limité. Ils ont l'impression qu'ayant revêtu l'habit de moine, ils ont déjà atteint leur but et qu'il ne leur reste qu'à attendre que le temps passe.) Il est inévitable que des pensées et des émotions négatives apparaissent ; ces sentiments sont un obstacle à la pratique, ils nous empêchent d'assumer nos responsabilités. Malgré tout, nous devons faire l'effort d'entreprendre cet entraînement de l'esprit.

Moi aussi, selon la tradition, j'ai commencé par une courte période d'entraînement au Dhamma et à la discipline monastique. Mais la pratique de la méditation m'a vite permis

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

En fin de compte, mes premières tentatives ne m'ont conduit nulle part. Je ne savais pas ce que je faisais, de sorte que mes efforts ne portaient pas de fruits. Je pratiquais comme un négociant sans qualifications, « qui a deux mains gauches », comme on dit dans notre région de l'Isan, et qui n'utilise que la force brute. Je me contentais de faire de gros efforts sans savoir si je réussissais ou pas. À l'heure de la méditation assise, je m'asseyais mais je ne trouvais aucune paix en moi ; je ne voyais que du chaos et de vieux souvenirs ; des images et des pensées qui affluaient dans mon esprit. Parfois, dans ces moments-là, le désir me poussait à développer des systèmes et des projets, comme si je devais planifier comment arriver à ceci ou cela. Un instant, j'étais en train de développer une idée, et l'instant d'après, elle s'écroulait et se désintérait. Voilà l'impression que j'avais. Si jamais je me saisisais de l'une de ces pensées, la prolifération mentale se poursuivait inlassablement, nuit et jour. Mais je continuais à faire l'effort de pratiquer. Même s'il ne devait y avoir aucun résultat, je me

sentais obligé de continuer à essayer, à persévérer avec patience et endurance. C'est à ce stade-là qu'il faut creuser pour trouver le trésor. Mais si, après avoir creusé, on ne trouve que de la terre sèche et aucun signe d'un trésor, la terre paraît bien dure, sans compter les rochers... et on peut se décourager. Mais je continuais à essayer. Parfois toutes sortes d'obstacles et de souvenirs me faisaient penser que j'étais un cas désespéré et que je n'arriverais à rien, assis là comme un idiot, sans attention, à me demander à quoi tout cela servait. Mais, malgré tout, je persévérais. Et quand je regardais en arrière, que je voyais tous les efforts déjà accumulés, cela devenait une source d'inspiration de plus en plus grande.

En méditation assise, ne sachant plus quoi utiliser pour me concentrer, j'allumais une bougie et je fixais mon regard dessus. Au début, ce n'était pas une bougie très longue, juste une de ces bougies blanches ordinaires que les gens offrent quand ils viennent au monastère. C'était mon objet d'attention : je restais assis là jusqu'à ce qu'elle soit complètement consumée. Je ne m'asseyais pas dans un courant d'air. J'allumais la bougie dans un endroit où il n'y avait pas un souffle de vent, où la flamme pouvait s'élever bien droite. Assis, je regardais la flamme et, pour éloigner toutes les distractions et les images du passé, je réfléchissais ainsi : « Qu'est-ce qui cause cette flamme ? » Je regardais la flamme et le halo autour d'elle. Je regardais et je songeais : « Cette flamme a un combustible, c'est pour cela qu'elle s'allume... sans combustible elle ne s'allumerait pas. » Je prenais le feu et la perception de la flamme comme objets de méditation. Cela me permettait d'éliminer les pensées du passé et m'aidait à ancrer ma conscience dans le présent. J'ai fait de gros efforts dans cette pratique, aussi bien le jour que

la nuit. Dès que j'en avais le temps et que je n'avais pas d'obligations extérieures à remplir, je m'entraînais ainsi, pendant quatre ou cinq jours d'affilée – mais c'était beaucoup de souffrance. Parfois certains sentiments apparaissaient, imprégnés de pollutions mentales et d'avidité, et il me semblait que je n'en verrais jamais la fin. Je ne savais pas d'où venaient tous ces désirs. Il y en avait tellement, tellement de choses à endurer, c'était comme une énorme montagne qui m'écrasait et me réduisait en poussière. Il n'y avait pas d'issue, aucun moyen d'y échapper. Observer tout cela ne faisait qu'éveiller la souffrance ; que je sois assis, debout ou allongé, la souffrance était là. Mais j'ai tenu bon en m'appuyant sur le principe que le Bouddha n'avait pas pu mentir et en me souvenant que mon maître encourageait cette pratique. J'ai donc poursuivi sans voir la moindre piste qui puisse me sortir de ce tunnel, en persévérant tout simplement. Un jour, je suis arrivé à un point où j'ai senti que les obstructions et les distractions s'étaient calmées et un peu apaisées. De temps en temps je parvenais à avoir un peu de recul sur moi-même. Je pouvais percevoir un certain degré de paix intérieure. Bien que l'objet de *samādhi* ne fût encore ni constant ni régulièrement présent, il apparaissait parfois comme un scintillement lointain lorsque la conscience de moi-même était assez claire pour que la paix s'installe. Je continuais à pratiquer. À ce stade, j'avais quelques outils pour dépasser les différents obstacles qui se présentaient. J'avais aussi un bon maître qui donnait des instructions et qui enseignait en montrant l'exemple, de sorte que tous ces obstacles n'étaient pas trop envahissants.

C'est ainsi que j'ai poursuivi ma pratique. Après les méditations de groupe, je retournais à mon kouti et je continuais à m'entraîner à ma manière. J'utilisais tous les

moyens possibles pour faire naître la tranquillité intérieure et la paix. Dans ces périodes de lutte, tandis que je me battais contre les proliférations mentales, j'utilisais comme arme tout ce qui pouvait m'aider à survivre. Si, parmi toutes les réflexions et les contemplations que nous lisions ou psalmodions ensemble, certaines éveillaient en moi une réaction ou une autre, je focalisais ma méditation sur cette réaction. Je pratiquais pour atteindre la paix mais aussi pour avoir une vision profonde et pénétrante. Là où se trouve notre travail d'étude et d'investigation se trouve aussi le travail de contemplation pour développer la vision pénétrante. Ainsi, je pratiquais avec diligence tout ce qui pouvait m'aider à renforcer un sentiment de présence et de conscience. Mais j'étais encore conscient de certains obstacles comme, par exemple, les différents ressentis qui apparaissent dans les petites choses – comme dans le fait de manger. Même des points mineurs comme celui-ci peuvent être difficiles à régler. À cette époque-là, chaque moine recevait une portion égale de chaque plat de nourriture ; ainsi nous n'avions pas l'occasion de suivre nos préférences ou nos désirs. Cette façon de faire était de rigueur parce qu'il y avait peu de moines et de novices, et que la nourriture n'était pas très abondante. D'ailleurs, c'est ce que prescrit la règle monastique concernant la distribution de nourriture. Mais aujourd'hui il est clair que la nourriture offerte est suffisante pour que chacun fasse ses choix. La limite, alors, consiste à ne prendre que la juste quantité nécessaire. C'est un art appelé *bhojane mattaññuta*, qui est difficile à maîtriser. Plusieurs d'entre nous qui pratiquent cette méthode depuis longtemps n'y arrivent toujours pas parfaitement. Nous devrions considérer que nous mangeons simplement pour donner au corps le soutien dont il a besoin pour vivre un jour de plus. Il est ridicule de s'attacher

à dire qu'un plat est bon, qu'un autre est mauvais, que celui-ci est raffiné tandis que tel autre est grossier, ou même de considérer ce que nous mangeons comme de la nourriture. C'est simplement un nutriment pour le corps, pour qu'il reste fonctionnel et utile. Il n'y a aucune raison pour que la nourriture devienne un problème ; ce n'est pas un sujet dont nous devrions nous préoccuper. Et il est futile de s'inquiéter que le corps devienne comme ceci ou comme cela. Inutile de nous encombrer de tels soucis. Nous ne devons pas considérer que ce corps nous appartient. C'est simplement un état de la nature, une manifestation de la forme matérielle, rien de plus. Même si on nourrissait le corps en satisfaisant tous ses désirs, il finirait inévitablement par disparaître. Cela, nous pouvons tous le constater. Pourtant des questions secondaires comme celle-ci demeurent délicates ; il ne faut pas croire qu'elles soient faciles à régler.

À ce moment-là, je continuais à croire qu'un certain type de nourriture était bon et qu'un autre ne l'était pas, qu'un certain type de nourriture me convenait et qu'un autre ne me convenait pas, et ces pensées refusaient de se calmer. C'était encore un souci, encore un obstacle, même si cela n'aurait pas dû être. Nous devrions nous intéresser à des choses plus profondes, plus importantes que cela. Ce sujet ne concerne que les éléments matériels grossiers, rien de plus. Ce n'est pas un problème grave mais il reste difficile à dominer. Savoir se modérer en mangeant, c'est ne pas permettre que la nourriture devienne une cause de souci. Nous consommons ce que l'on nous donne, de manière simple et ordonnée, et nous faisons en sorte de ne pas être une charge pour ceux qui nous offrent la nourriture. Si nous choisissons ce que nous mangeons, nous devons être attentifs à nous servir une

quantité juste, qui convient à notre corps. C'est quelque chose que nous devons tous essayer de faire.

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

Quand c'était presque l'heure, nous devions commencer par contempler la nourriture. Nous ne séparions pas les différents mets dans des plats différents ; tout était mélangé dans notre bol. Le fait de tout amalgamer ainsi avait pour but de décourager tout sentiment de « c'est bon », « ce n'est pas très bon » ou « ce n'est pas bon du tout ». Tous les aliments devaient être mélangés. Nous contemplions alors la nature dégoûtante de la nourriture pour nous débarrasser du plaisir,

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

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

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

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

On peut traduire le mot *anicca* par « incertain, instable et impermanent ». Qu'il s'agisse du bonheur, du malheur, de la

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

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

Anicca se traduit par « instabilité » ; *dukkha* représente tout ce qui est difficile à supporter ; et *anatta* signifie « ne pas constituer un 'moi' ». Cette compréhension des choses doit être à la base de notre pratique. Tout est incertain et, que les choses soient agréables ou désagréables, elles sont sans

identité, sans 'moi' – elles sont *anattadhamma*. Nous devons accorder nos ressentis à ces caractéristiques. Ainsi, rien ne pourra créer en nous panique, chaos ou confusion.

Pour que la connaissance directe apparaisse, il faut qu'elle soit basée sur les Trois Caractéristiques. Si notre vision des choses doit devenir la vision juste, il faut qu'elle s'appuie sur les Trois Caractéristiques. Sans l'aide de cet outil fondamental, il est difficile d'y parvenir. C'est pourquoi le Bouddha nous a recommandé de le garder à portée de main quand nous méditons.

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

Je me sens très à l'aise quand je vis seul, dans la tranquillité intérieure. Il n'y a rien qui m'attache, rien qui occasionne un souci. C'est très différent de ce que ressentent la plupart des gens. C'est un sentiment de solitude paisible en soi. C'est comme une personne qui ne serait ni malade ni indisposée, libre de toute tension et de toute préoccupation. Quelqu'un de malade, qu'il soit couché, debout, assis ou en train de marcher, est toujours inquiet ; il a peur d'être en danger de

mort. Mais si on n'est ni inquiet ni soucieux pour sa santé, on est calme et détendu. Il y a donc une différence que j'illustre ici par une comparaison : d'un côté, nous avons une personne qui n'a aucune inquiétude à propos de quoi que ce soit ; et d'un autre côté, nous avons une personne malade qui s'inquiète et s'angoisse, qui ne pense qu'à sa maladie, même si on lui parle de choses agréables et intéressantes.

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

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

L'eau propre contient naturellement encore beaucoup d'impuretés. Dans de l'eau propre et claire, on peut voir toutes les particules de poussière, aussi minuscules soient-elles. De même, tant que nos ressentis sont grossiers, notre regard sur les choses l'est aussi. Mais si nos ressentis s'affinent, notre vision devient plus claire et plus fine jusqu'au

moment où l'attention vigilante est toujours présente au point que la saleté ne peut plus interférer avec la propreté. La propreté existe en tant que propreté, la saleté existe en tant que saleté. Elles sont séparées. La propreté n'est pas présente dans la saleté et la saleté n'est pas présente dans la propreté. C'est exactement la même chose. Dans la paix intérieure il n'y a aucune forme de perturbation, de sorte que tous les états de perturbation arrivent à leur fin. Du point de vue d'une personne qui vit dans le monde, il y a toujours forcément des perturbations. Mais du point de vue de celui qui est intériorisé et en paix, il n'y a aucune trace de perturbation. De même, une personne dont le cœur et l'esprit sont débarrassés de tout fardeau n'a plus rien qui pèsera sur elle. Quand aucun souci n'étreint l'esprit et le cœur, un sentiment d'ouverture spacieuse et de liberté apparaît.

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

conséquence, notre vie sera récompensée par *santi*, la paix et la tranquillité intérieure.

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