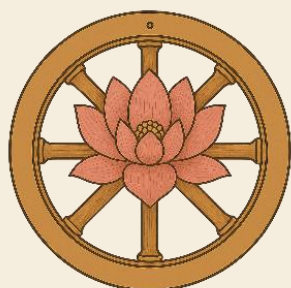


Les livrets de Vivekārāma



**L'ENSEIGNEMENT
À ROHITASSA**
**Comprendre la
souffrance et le chemin
vers la libération**

AJAHN KHEMASIRI

Transcription d'un enseignement – n°8



Cet enseignement s'appuie sur le dialogue entre le Bouddha et le devatā Rohitassa pour montrer qu'on ne peut pas atteindre la fin de la souffrance en cherchant une limite extérieure au monde et à l'univers. Le Bouddha affirme que c'est dans ce corps, avec ses perceptions et son esprit, que se trouvent le monde, son origine, sa cessation et le chemin qui y mène. La pratique consiste donc à reconnaître nos attachements, nos résistances et nos identifications aux pensées et émotions. Par la pleine conscience, nous découvrons un refuge intérieur plus vaste que les expériences passagères. En lâchant les impulsions égotiques, les qualités du cœur — bienveillance, compassion, joie et équanimité — peuvent s'épanouir.

Cet enseignement a été donné par Ajahn Khemasiri, devant les membres de l'association bouddhique Theravāda (Française) [Vivekārāma](#) le 12 Décembre 2021.

Ces livrets sont en diffusion et partage libres, ils ne peuvent en aucun cas être l'objet de démarche commerciale.

L' ENSEIGNEMENT À ROHITASSA

Comprendre la souffrance et
le chemin vers la libération

(À la suite de cette traduction française, le texte original en Anglais)

Cet après-midi, j'aimerais offrir quelques paroles d'encouragement et des réflexions tirées des enseignements du Bouddha. Pour commencer, je souhaite partager une histoire tirée des écritures, les suttas. Ceux qui connaissent les textes bouddhistes, en particulier les Suttas en Pāli, savent qu'ils ne sont pas de simples œuvres théoriques abstraites ; ils contiennent une forte dimension humaine. En fait, ils vont même au-delà du domaine humain, impliquant parfois des êtres appartenant à d'autres plans d'existence.

De nombreux devas, ces êtres célestes, viennent souvent demander conseil au Bouddha. Même les plus fortunés de ces êtres, qui mènent généralement une vie très heureuse, finissent par réaliser que leur existence paradisiaque prendra fin. En termes bouddhistes, cela reste dans le domaine conditionné. Non seulement le domaine humain est conditionné, mais aussi les royaumes célestes, ainsi que les royaumes inférieurs tels que ceux des fantômes affamés et des enfers.

Ces récits peuvent être interprétés de deux manières. Si l'idée de différents royaumes vous parle, vous pouvez les considérer comme des lieux réels. Sinon, vous pouvez les voir comme des analogies pour des états d'esprit, des états du cœur que nous expérimentons en tant qu'êtres humains. Nous pouvons vivre des états magnifiques, de la béatitude, voire de l'extase, parfois à travers les sens, mais surtout dans des états méditatifs.

Nous avons tous, au moins une fois dans notre vie, connu le malheur, la douleur ou la souffrance. Certains d'entre vous ont peut-être vécu des situations extrêmes, peut-être la violence, la guerre, la torture ou des violations graves. On pourrait qualifier ces expériences d'expériences « infernales », des enfers temporaires.

Qui parmi nous n'a jamais ressenti le sentiment de « ce n'est pas assez », de « je n'en ai jamais assez » ou de « ce n'est jamais suffisant » ? Dans la mythologie bouddhiste, cela correspond au royaume des fantômes affamés, un sentiment persistant de manque, d'insatisfaction ou d'inassouvissement.

Ainsi, vous pouvez voir ces royaumes soit de manière littérale, soit comme des analogies. Ces dernières nous aident à mieux saisir le sens des royaumes conditionnés d'existence en relation avec notre propre expérience.

Cet après-midi, je souhaite partager une rencontre que le Bouddha eut avec un devatā nommé Rohitassa (AN 4.45). Ces êtres lumineux venaient généralement voir le Bouddha avec respect et lui posaient des questions. Rohitassa demanda : « Est-il possible, Seigneur, en voyageant, d'atteindre l'extrémité de l'univers où l'on ne naît pas, ne vieillit pas, ne meurt pas, ne disparaît pas, ni ne réapparaît ? » Le Bouddha répondit franchement : « Non, Rohitassa, je déclare qu'en voyageant jusqu'à la fin du monde, il n'est pas possible de connaître, voir, ou atteindre l'état où il n'y a pas de naissance, pas de vieillissement, pas de mort, l'état sans apparition ni disparition. »

Rohitassa raconta alors que dans une vie antérieure, il possédait des pouvoirs surnaturels, il était un marcheur céleste et pouvait faire d'énormes enjambées. Il croyait qu'en persévérant suffisamment, il pourrait atteindre la fin du monde. Il passa toute sa vie, cent ans, à marcher, ne s'arrêtant que pour les besoins essentiels. Il n'atteignit jamais son but et mourut en chemin.

Le Bouddha réitéra : « Il n'est pas possible, en voyageant, de connaître, de voir ou d'atteindre une extrémité de l'univers où l'on ne naît pas, ne vieillit pas, ne meurt pas, ne disparaît pas, ne réapparaît pas. »

Cependant, le Bouddha ajouta quelque chose d'intéressant : « Il n'y a pas de fin à la souffrance et au stress sans atteindre la fin de l'univers. » Il poursuivit : « Pourtant, c'est dans ce corps long d'une toise, avec sa perception et son intellect, que je déclare qu'il y a l'univers, l'origine de l'univers, la cessation de l'univers, et le chemin de pratique menant à la cessation de l'univers. »

En écoutant cela, il devient clair que c'est une autre façon d'exprimer l'enseignement central du bouddhisme : les Quatre Nobles Vérités. Le Bouddha poursuit en disant : « Ainsi, vraiment, le sage, un connaisseur des mondes, a atteint la fin des mondes par la vie sainte, apaisé, il n'a plus de désir pour ce monde ni pour aucun autre. » Il fait ici référence aux moines et aux nonnes qui ont apaisé leur esprit et ne désirent plus ce monde ni aucun autre. Ils ont atteint la fin de la souffrance. C'est ainsi que se termine le dialogue entre le Bouddha et Rohitassa. Le Bouddha faisait spécifiquement référence à la vie sainte, dont le but est de mettre fin à toute souffrance.

Quel effet cela a-t-il sur vous lorsque vous entendez un tel dialogue et sa conclusion ? Souhaitez-vous atteindre la fin du monde non pas en voyageant, mais dans le sens de mettre fin à la souffrance ? Il y a ici un point encore plus subtil : il ne s'agit pas seulement de mettre fin à la souffrance dans cette vie, mais de mettre fin à tout désir d'existence, y compris au désir de renaître dans un royaume de félicité.

Tout le monde ne sera pas d'accord avec cela. Certains ne voudront pas renoncer à de tels désirs. Mais si nous gardons à l'esprit l'analogie entre les royaumes d'existence et les états d'esprit, cet enseignement devient plus compréhensible.

Nous avons tous connu la souffrance. Nous avons tous observé ce qui se passe lorsque notre ego prend le dessus et que nous nous identifions complètement à un état mental ou émotionnel. Souvent, cela se produit si rapidement que nous ne le remarquons pas. Nos habitudes et nos schémas de caractère, acquis tout au long de notre vie, se répètent. Si nous ne faisons rien pour les changer, ils se solidifient avec le temps. Parfois, les personnes âgées deviennent si enracinées dans leurs habitudes qu'il ne reste plus de place pour le changement.

Avec l'âge, certaines personnes deviennent figées. Il n'y a absolument aucune place pour le changement, aucun espace pour l'altération. Elles restent ainsi jusqu'à leur mort.

Mais nous ne sommes pas encore morts. Il y a quelque chose que nous pouvons faire, quelque chose que nous pouvons développer et cultiver. Nous pouvons apprendre à reconnaître où nous sommes bloqués, où nous résistons, où nous nous accrochons, où nous sommes submergés, ainsi que toutes les innombrables expériences mentales et émotionnelles que nous vivons.

Nous avons le Noble Chemin Octuple, comme le Bouddha l'a indiqué à Rohitassa, le chemin menant à la cessation de la souffrance. La plupart d'entre vous connaissent probablement les facteurs du chemin, donc je ne vais pas les détailler un à un. Je vais plutôt mettre en avant les aspects pratiques, en particulier ce que nous faisons en méditation.

Nous avons tous la merveilleuse capacité d'être conscients, attentifs et lucides. Tous les êtres humains ont cette capacité. Sans capacité, nous ne pourrions rien percevoir par les sens. La plupart des gens, cependant, prennent ce qu'ils perçoivent par les sens, y compris l'esprit et l'intellect, au pied de la lettre, croyant que cela constitue ce qu'ils sont. Ils pensent « c'est ce que je suis. Je suis toutes les activités et objets qui défilent jour après jour, heure après heure, minute après minute, instant après instant sur l'écran de ma conscience. C'est ce que je suis. »

Du point de vue du Dhamma, il s'agit d'une erreur de perception. Il existe aussi en nous cette faculté, ce lieu, cette fonction qui peut être consciente de l'ensemble de ce processus mental et émotionnel qui se déroule jour après jour, heure après heure, minute après minute, instant après instant.

Pour la plupart d'entre nous, un entraînement est nécessaire pour développer cette faculté. C'est pourquoi nous parlons d'entraînement à la pleine conscience ou à la conscience. Même si la faculté de conscience est toujours présente, elle ne fonctionne pas toujours de manière à nous aider à savoir qui nous sommes vraiment. Elle croit la voix, les murmures et les suggestions du moi égotique.

Lorsque nous nous entraînons à la pleine conscience ou à la méditation, nous prenons du recul. Cela ne signifie pas se dissocier de l'expérience ni filtrer quoi que ce soit. Au contraire, nous devenons plus connectés à nos expériences les plus intimes. Ce qui est conscient est plus vaste que ce dont il est conscient. La conscience elle-même est plus vaste que ce dont elle est consciente.

Si nous nous familiarisons avec cette possibilité, elle devient progressivement notre demeure, notre refuge. Nous commençons à l'apprécier comme une ressource réelle et digne de confiance. Même lorsque la vie est turbulente, lorsque nous sommes ballotés par les événements, les relations, le travail ou les changements politiques, nous avons toujours ce refuge. En l'appréciant, nous nous sentons motivés à le renforcer et à le développer davantage, nous sentant vraiment chez nous.

Le flot incessant de pensées, de sentiments et d'impulsions émotionnelles tout au long de la journée n'est pas notre refuge ou notre demeure. Pensez à toutes les pensées, sentiments et sensations que vous avez eus aujourd'hui : où sont-ils passés ? Étaient-ils vraiment les vôtres ? Combien d'entre eux avez-vous considérés comme importants, pour ensuite vous rendre compte qu'ils ne l'étaient pas ?

Nous apprenons à lâcher prise sur ce qui n'est pas pertinent pour notre cheminement vers la liberté. Nous cessons de renforcer nos mauvaises habitudes, celles basées sur le moi égotique. Un effet secondaire merveilleux est que, en prenant du recul par rapport à ces habitudes, les belles qualités du cœur, bienveillance, compassion, joie et équanimité, peuvent émerger. Elles sont déjà présentes mais souvent recouvertes par des souillures, comme des nuages cachant le soleil. Parfois, les nuages sont légers et laissent passer un peu de soleil. Mais même dans ce cas, il faut cultiver ces qualités. La manière la plus efficace de les faire émerger est de se détacher des impulsions égotiques.

C'est ce que signifie l'orientation ou l'attitude juste sur le Noble Chemin Octuple. L'attitude juste repose sur la bienveillance, la compassion et le renoncement. Au départ, nous adoptons cette orientation, puis, avec le temps et la pratique, elle s'intériorise. Nous commençons à détecter les moments où l'ego se manifeste dès qu'ils surviennent. Au début, nous devons peut-être nous dire consciemment : « Non, je ne suivrai pas cela ; c'est malsain. » Avec le temps, nous devenons capables de reconnaître presque intuitivement ce qui est sain ou malsain, à condition que notre pratique spirituelle soit fondée sur une base éthique solide. Ces éléments nous conduisent finalement à la cessation ultime : la cessation de l'attachement au monde.

VERSION ANGLAISE

This afternoon I would like to offer some words of encouragement and reflections drawn from the teachings of the Buddha. To begin, I'd like to share a story from the scriptures, the suttas. Those familiar with the Buddhist texts, especially the Pāli Suttas, will know that they are not just abstract theoretical works; they contain a strong human element. In fact, they even extend beyond the human realm, sometimes involving beings from other planes of existence.

There are numerous devas, heavenly beings, who often seek advice from the Buddha. Even the most blissful of these beings, who usually lead very happy lives, eventually realise that their blissful existence will come to an end. In Buddhist terms, this is still within the conditioned realm. Not only is the human realm conditioned, but so are the heavenly realms, as well as the lower realms such as the hungry ghost and hell realms.

These stories can be interpreted in two ways. If you appreciate the idea of different realms, you may take them as real places of existence. Alternatively, you can see them as analogies for states of mind, states of the heart that we experience as humans. We can experience beautiful, blissful states, even rapture, sometimes through the senses, but more so in meditative states.

All of us have, at least once in our lives, experienced unhappiness, pain, or suffering. Some may have endured extreme situations, perhaps violence or living in war zones or being tortured or violated in some ways. These experiences could be described as a "hellish" experience, a temporary hell realm.

Who among us hasn't known the feeling of "it's not enough" or "I can't get enough" or "it's never enough"? In Buddhist mythology, this is akin to the Hungry Ghost Realm, a constant sense of lack, dissatisfaction, or unfulfillment.

So, you can view these realms as either literal or as analogies. These analogies help us understand what conditioned realms of existence mean in relation to our personal experience.

This afternoon, I want to share an encounter the Buddha had with a Devata named Rohitassa (AN 4.45). These luminous beings would usually approach the Buddha respectfully and ask questions. Rohitassa asked, "Is it possible, Lord, by travelling, to reach the far end of the cosmos where one does not take birth, age, die, pass away, or reappear?" The Buddha replied frankly, "No, Rohitassa, it is not possible to reach the end of the world or cosmos by travelling."

Rohitassa then recounted that in a previous life, he had supernormal powers, he was a skywalker and could walk with enormous strides. He believed that if he tried hard enough, he could reach the end of the world. He spent his entire hundred-year lifespan walking, only

stopping for basic needs, but he never reached his goal and died along the way. The Buddha reiterated, “it is not possible by traveling to know or see or reach a far end of the cosmos where one does not take birth, age, die, pass away, or reappear.”

However, the Buddha added something interesting: “There is no making an end of suffering and stress without reaching the end of the cosmos.” He continued, “Yet it is just within this fathom-long body, with its perception and intellect, that I declare that there is the cosmos, the origination of the cosmos, the cessation of the cosmos, and the path of practice leading to the cessation of the cosmos.”

Listening to this, it becomes clear that this is another way of expressing Buddhism’s central teaching: the Four Noble Truths. The Buddha then said “So, truly, the wise one,

A knower of the cosmos, a knower of the end of the cosmos, having fulfilled the holy life, calmed, knowing the cosmos' end, doesn't long for this cosmos or for any other.” He is referring to monks and nuns who have pacified their minds and no longer long for this world or any other. They have reached the end of suffering. That was the end of the Buddha’s dialogue with Rohitassa. The Buddha referred specifically to the holy life, whose purpose is to end suffering altogether.

So, what effect does this have on you when you hear such a dialogue and its conclusion? Do you wish to reach the end of the world not by travelling, but in the sense of ending suffering? There is an even subtler point: it is not just about ending suffering in this life, but ending all craving for existence, even the desire to be reborn in a blissful realm.

Not everyone may agree with this. Some may not wish to give up such cravings. But remember the analogy between realms of existence and states of mind. If we equate them, we can probably relate to the teaching.

We have all experienced suffering. We have all seen what happens when our ego takes over and we become completely identified with a mental or emotional state. Often, this happens so quickly that we don’t notice it. Our habits and character patterns, learned over a lifetime, play themselves out. If we do nothing, these patterns solidify as we age. Sometimes, older people become so set in their ways that there is no room for change until death.

Sometimes, with age, you can see people that have become petrified. There is absolutely no room for change, no space for alteration. That’s how they remain until the day of their death.

But we are not dead yet. There is something we can do, something we can develop and cultivate. We can notice where we get stuck, where we resist, grasp, or become overwhelmed, and all the myriad mental and emotional experiences we have.

We have the Eightfold Path, as the Buddha pointed out to Rohitassa, the path leading to the cessation of suffering. Most of you are probably familiar with the factors of the path, so I won’t go through them one by one. Instead, I’ll highlight the practical aspects, especially what we do in meditation. We all have the wonderful ability to be aware, mindful, and conscious.

All human beings have this ability. Without it, we couldn't perceive anything through the senses. Most people, however, take what they perceive through the senses, including the mind and intellect, at face value, believing this is who they are. They think 'this is who I am. I am all the activities and objects which run day by day, hour by hour, minute by minute, moment by moment on the screen of my consciousness. This is who I am.'

From a Dhamma perspective, this is a misperception. There is also within us this entity, this place, this function that can be aware of all this, this whole process of mental-emotional events as they unfold day by day, hour by hour, minute by minute, moment by moment.

For most of us, some training is needed to develop this faculty. That's why we talk about training in mindfulness or awareness. Even though the faculty of awareness is always present, it does not always function in a way that helps us know who we really are. It believes the voice, the murmurs and the suggestions of the ego self.

That's why, when we're training or in mindfulness or awareness meditation, we take a step back. This does not mean dissociating from experience or screening things out. On the contrary, we become more connected to our most intimate experiences. That which is aware is larger than that which it is aware of. The awareness itself is vaster than what it is aware of.

If we become familiar with this possibility, it becomes more and more our home, our refuge. We begin to appreciate it as a real, trustworthy resource. Even when life is turbulent, when we are tossed about by events, relationships, work, or political changes, we still have this refuge. As we appreciate it, we feel motivated to strengthen and develop it further, feeling truly at home there.

The passing show of random thoughts, feelings, and emotional impulses throughout the day is not our refuge or home. Consider all the thoughts and feelings you've had today: where have they gone? Were they really yours? How many did you consider important, only to later realise they were not?

We learn to let go of what is irrelevant to our journey to freedom. We do not reinforce our bad habits, those based on the egoic self. A wonderful side effect is that as we step back from these habits, the beautiful qualities of the heart, benevolence, compassion, joy, and equanimity, can emerge. They are already present but are often covered by defilements, like clouds covering the sun. Sometimes the clouds are light, and a little sun comes through. But even here, cultivation is needed. The most effective way to bring forth these qualities is to disengage from egoic impulses.

This is what is meant by the right orientation or attitude on the Eightfold Path. The right attitude is based on benevolence, compassion, and renunciation. Initially, we take this as an orientation, and over time, through cultivation, it becomes internalised. We begin to detect egoic moments as soon as they arise. At first, we may have to consciously say, "No, I won't follow that; it's unwholesome." Over time, we can almost intuitively sense what is wholesome and unwholesome, provided our spiritual practice is based on ethical integrity. These strong elements lead us to the final cessation—the cessation of clinging to the world.

L' ENSEIGNEMENT À ROHITASSA

Comprendre la souffrance et le chemin vers la libération

Transcription d'un enseignement

L'enregistrement audio de cet enseignement est également disponible sur la page de notre médiathèque :

<https://vivekarama.fr/mediatheque#Ajahn%20Khemasiri>

Réalisé et offert pour un partage et une distribution gratuite par l'association bouddhique Theravāda Vivekārama

Courriel : contact@vivekarama.fr

[Vivekarama.fr](https://vivekarama.fr)

Ajahn Khemasiri est un moine bouddhiste de la tradition Theravada du Sud –Est asiatique, connue sous le nom de Tradition de la Forêt, où l'importance est mise sur la pratique de la méditation et son intégration dans un style de vie contemplative. Il fut accepté dans cet ordre monastique en 1986, par son précepteur Ajahn Sumedho, qui fut le premier disciple occidental du très renommé maître de méditation Ajahn Chah. Ajahn Khemasiri passa ses premières années de moine dans différents monastères en Angleterre, puis il vint en Suisse en 1993. Son temps au monastère de Dhammapala à Kandersteg fut interrompu par un séjour de presque quatre ans dans des monastères et des ermitages en Thaïlande et en Birmanie. Il est retourné au monastère suisse à la fin de 1999, et y est devenu abbé en 2005. En 2018, il a repris ses fonctions d'abbé et a effectué un intermezzo de près de deux ans dans divers monastères d'Europe et d'Amérique du Nord. À l'été 2020, il est retourné vivre en tant qu'ainé émérite à Dhammapala.

Transcription d'un enseignement

