

DHAMMA EN FRANÇAIS

2014 & 2015

Phra Ajhan Suchart Abhijāto
Wat Yannasangwararam, Chonburi

DHAMMA EN FRANÇAIS 2014 & 2015

Une collection de conférences sur le Dhamma en Français à la Chula-dhamma Sala sur Khao Chi-On de Wat Yannasangwararam, Chonburi.

par

Phra Ajahn Suchart Abhijāto

Traduction Olivier Sayag

Lecture et Correction Aurélien Verschueren

Pour une distribution gratuite uniquement

"Le Dhamma ne devrait pas être vendu comme une marchandise sur le marché."

La permission de reproduire du contenu de cette publication de quelque manière que ce soit à des fins non commerciales - en tant que cadeau du Dhamma - est par les présentes accordée. Aucune autre autorisation ne doit être obtenue. Toute reproduction à des fins commerciales est strictement interdite. Le contenu de cette publication ne peut en aucun cas être modifié.

Traduction Olivier Sayag

Ce livre est disponible en téléchargement gratuit sur:

www.phrasuchart.com

www.kammatthana.com

Table des matières

1. Les Lycéens, 20 octobre 2014	05
2. Laïc Américain, le 13 novembre 2014	13
3. Laïcs de Singapour et de Malaisie, le 14 novembre 2014	16
4. Laïcs de Malaisie, le 17 janvier 2015	36
5. Laïcs d'Angleterre , Le 3 février 2015	48
6. Les moines Australiens de Sydney, le 19 février 2015	51
7. Laïc du Canada, le 8 mars 2015	65
8. Laïc de Singapour, le 28 avril 2015	68
9. Les moines de Wat Pah Nanachat, le 9 juin , 2015	81
10. Laïcs de Singapour, le 14 juin 2015	98
11. Laïcs d'Indonésie, le 23 juin 2015	103
12. Laïcs d'Espagne et du Kazakhstan, le 30 juin 2015	110
13. Laïc de Sydney, Australie, le 6 juillet 2015	117
14. Singapour via Skype, le 9 août 2015	128
15. Des laïcs de Singapour, le 24 août 2015	145
16. Observer un cadavre pour la contemplation d'<i>asubha</i>, le 7 Sept 2015	154
17.Des laïcs de Malaisie, le 5 novembre 2015	161
18. Laïcs de États-Unis, le 17 novembre 2015	178
19. Laïcs des États-Unis, le 26 novembre 2015	187
20. Laïcs d'Ecosse, le 26 novembre 2015	190
21. Laïcs de Malaisie, le 10 décembre 2015	201
22. Laïc d'Irak, le 13 décembre 2015	213
23. Laïcs de Finlande, le 26 décembre 2015	215
Biographie de Phra Ajahn Suchart Abhijāto	217
Itinéraire de la tournée d'aumône	219

Les Lycéens

24 Octobre 2014

Than Ajahn: Que voulez-vous étudier après avoir obtenu votre diplôme ?

Étudiant: Je ne suis pas sûr.

Than Ajahn: Etudiez ce que vous aimez. Tout sera facile si vous étudiez ce que vous aimez. Si vous étudiez ce que vous n'aimez pas, tout vous semblera difficile. Ne vous forcez pas à faire quelque chose que vous n'aimez pas, vous ne réussirez pas dans ce domaine. Vous réussirez dans les choses avec lesquelles vous êtes à l'aise, les choses que vous appréciez. Qu'est-ce que vous aimez faire ? Si vous aimez cuisiner, faites une école culinaire. Quel sujet trouvez-vous facile ?

Étudiant: J'aime tout faire !

Than Ajahn: Finalement, vous allez devoir décider si vous aimez les mathématiques, les sciences ou les arts. Vous avez deux ans avant d'obtenir votre diplôme. Quoi que vous décidiez, si vous y mettez votre cœur, vous réussirez. Tout est en vous. Si vous vous engagez à faire quelque chose et si vous vous poussez vers cet objectif, vous y arriverez. Personne ne peut vous pousser, sauf vous-même. Vos parents ne peuvent que vous soutenir, mais si vous ne vous poussez pas, vous ne pourrez pas terminer ce que vous voulez accomplir. Tout est en vous.

Le Bouddha a dit que vous êtes votre propre refuge; vous ne devez compter que sur vous-même. En définitive, vous êtes votre propre refuge. À l'heure actuelle, vous avez besoin de vos parents pour vous soutenir, mais pour finir, vous ne pourrez compter que sur vous-même. Pour pouvoir compter sur vous-même, vous devez être fort et vous devez vous pousser autant que possible. N'abandonnez pas. Peu importe que les choses soient difficiles, continuez à vous pousser. Si vous avez du savoir, de la connaissance alors il sera plus facile de vous pousser. Vous

aurez les outils pour diriger votre vie. Si vous n'avez pas de connaissance, les choses peuvent devenir beaucoup plus difficiles, alors essayez maintenant d'étudier autant que vous le pouvez. Si vous pouvez obtenir un doctorat, faites-le. C'est le meilleur moment pour vous d'étudier autant que possible. Une fois que vous aurez grandi, vous aurez d'autres choses à faire et vous ne pourrez pas vous concentrer sur vos études. Plus vous aurez de connaissances, plus vous obtiendrez des bénéfices.

Si vous voulez avoir une vie heureuse, vous devez étudier certains des enseignements du Bouddha car le Bouddha est le maître du sujet : « comment être heureux ». Selon le Bouddha, vous pouvez être heureux où que vous soyez, quoi que vous soyez. Vous ne devez pas être spécialement intelligent, vous ne devez pas être spécialement riche, pour être heureux. Le bonheur, c'est se contenter. Pour trouver le contentement, vous devez avoir la paix de l'esprit. Pour avoir la paix de l'esprit, il faut apprendre à méditer. Vous vous asseyez, fermez les yeux et concentrez votre esprit sur un seul objet, concentrez votre esprit, en essayant d'empêcher votre esprit de penser. Lorsque vous réfléchissez, votre esprit crée toutes sortes de sentiments, bons ou mauvais. Vos sentiments proviennent généralement de vos pensées. Si vous pensez à une bonne chose, vous vous sentez bien. Si vous pensez à une mauvaise chose, vous vous sentez mal. Si vous cessez de penser, ces bons et ces mauvaises sensations disparaîtront. Ce qui restera, c'est le vide. Ce vide est épanouissant. Il est satisfaisant. Donc, si vous avez le temps, essayez d'étudier la méditation Bouddhiste. Vous pouvez chercher sur internet. Il existe de nombreux livres et articles qui expliquent comment méditer.

La méditation, c'est contrôler vos pensées. Pour le moment, vous ne savez pas comment arrêter vos pensées. À partir du moment où vous vous levez jusqu'au moment où vous vous endormez, vous n'arrêtez jamais de penser. Quand vous pensez à de bonnes choses, ça va, il n'y a pas de problème, mais quand vous pensez à de mauvaises choses, et que vous ne pouvez pas les arrêter, vous continuez à créer des sentiments négatifs en vous-même. Si vous savez comment arrêter vos mauvaises pensées, quand vous pensez à de mauvaises choses, des choses qui vous rendent malheureuse, vous pourrez alors les arrêter. Mais si vous n'apprenez pas à méditez, vous ne pourrez pas les arrêter. Vous devriez essayer d'étudier ce sujet. C'est très important pour votre bien-être car

peu importe combien vous avez, vous serez toujours malheureuse. Donc, peu importe ce que vous avez ou ce que vous n'avez pas, c'est ce que vous pensez qui est important.

Tout d'abord, vous devez empêcher votre esprit de penser à de mauvaises choses. Car vous ne voulez pas que votre esprit pense et vous fasse vous sentir mal, n'est-ce pas ? Une fois que vous savez comment arrêter cela, la prochaine chose à faire est d'apprendre à votre esprit à penser de manière que vous puissiez vous sentir bien tout le temps. Pour se sentir bien tout le temps, il faut penser conformément à la réalité. La réalité est quelque chose que vous devez étudier. Il concerne la vie. Quelle est votre vie ? Quel est votre avenir ? Qu'est-ce qu'il va vous arriver ? Qu'est-ce qui va arriver à votre corps ? C'est quelque chose que nous expérimenterons tous tôt ou tard. Si nous pouvons apprendre à notre esprit à penser selon la réalité, notre esprit ne sera pas triste quand ces choses arriveront. Par exemple, tout le monde finira par vieillir, comme votre père ou votre mère. Plus ils vieillissent, plus ils tombent facilement malades et ils finissent par décéder. Si nous ne pouvons pas accepter cette réalité et si nous essayons de résister, cela ne fera que créer beaucoup de sentiments négatifs. Si vous pouvez accepter cette réalité, si vous pouvez méditer, vous pourrez découvrir quelque chose que vous ne connaissiez pas auparavant, cette chose est : que vous n'êtes pas le corps. Le corps est juste une extension que nous utilisons comme un outil. Le corps est comme un serviteur. Nous sommes le maître.

Qui sommes-nous ? Nous sommes celui qui pense. Lorsque vous méditez, vous découvrez votre véritable moi, c'est-à-dire que vous n'êtes pas le corps. Lorsque votre esprit devient complètement calme et immobile, sans aucune pensée, vous découvrez alors qu'il y a une autre personne derrière votre corps. Cette personne est celle qui pense, qui sait, qui communique actuellement entre vous et moi. Ce n'est pas le corps qui communique. Le corps n'est qu'un médium, le mental communique avec l'autre mental. Je parle, ma voix va à vos oreilles et le son va dans votre esprit. C'est l'esprit qui reconnaît ce que je dis, pas le corps. Finalement, si vous étudiez, vous réaliserez le véritable Moi. Ce véritable moi est celui qui continue après la mort du corps. Si vous connaissez cette vérité, vous n'aurez pas peur du décès du corps, parce que ce n'est pas vous, c'est votre serviteur. Votre corps est comme votre serviteur. Vous ne mourrez pas avec votre corps. Si vous ne méditez pas

et que vous n'étudiez pas cette réalité, vous pensez que vous êtes le corps. Donc, quoi qu'il arrive à votre corps, vous vous sentirez triste, ou quoi qu'il advienne du corps de la personne que vous aimez, comme vos parents, vous vous sentirez triste. Vous devez réaliser que c'est juste un serviteur, ce n'est pas l'esprit. Le mental en lui-même existe toujours mais sans le serviteur. Lorsque le corps décède, l'esprit existe toujours. Cet esprit continue, il prendra une nouvelle naissance, un nouveau corps. Tout comme ce que vous avez fait il y a 15 ou 17 ans lorsque vous êtes venu au monde, vous avez laissé votre ancien corps derrière vous. Vous êtes venu et vous avez trouvé un nouveau corps dans le ventre de votre mère. C'est le cycle de la renaissance que nous traversons tous. Quand il est temps de changer de corps, nous éprouvons beaucoup de tristesse. Mais si nous connaissons la vérité, nous ne serons plus tristes car nous savons qu'il s'agit simplement d'un changement de corps, comme le changement d'une nouvelle voiture. Si votre vieille voiture tombe en panne, vous ne pouvez plus la conduire, vous la changez et vous achetez une nouvelle voiture. Le conducteur ne part pas avec la voiture. C'est quelque chose que vous devez apprendre et essayer de voir dans votre méditation.

Voir est plus important qu'entendre. Ce que vous entendez n'est pas aussi convainquant que ce que vous voyez. La seule façon de voir, c'est quand vous méditez. Lorsque vous arrêtez de penser avec votre esprit, alors votre esprit sera temporairement détaché de votre corps. Parfois, votre corps disparaîtra de votre conscience. Tout ce qui restera est votre soi, vous êtes celui qui sait. La conscience est celui qui sait, celui qui pense. C'est le mental. Parfois, nous l'appelons l'esprit. Lorsque le corps se décompose, l'esprit passe dans un autre corps. En chemin, vous allez peut-être vivre de bonnes et de mauvaises expériences. Cela dépend de ce que vous avez fait pendant que vous étiez encore en vie. Si vous faites de mauvaises choses, si vous tuez, vous volez, vous commettez de mauvais actes, vous aurez de mauvaises expériences comme des mauvais rêves.

Lorsque vous n'avez pas de corps, l'esprit est comme dans un état de rêve. C'est comme si vous traversiez des rêves, il y a des bons rêves et des mauvais rêves. Si vous faites du bon *Kamma*, comme donner de l'argent à d'autres personnes, aider les autres, rendre les autres heureux,

vous ferez de bons rêves avant que vous ne vous réveilliez avec un nouveau corps. Quand le corps meurt, c'est comme si on dormait longtemps. Pendant que vous dormez vous faites de bons et de mauvais rêves jusqu'à ce que vous obteniez un nouveau corps. Parfois vous n'obtenez pas de corps humain, vous obtenez un corps d'animal à la suite de votre mauvais *Kamma*. Parfois, vous pouvez avoir un corps de chat, d'oiseau ou de chien, vous devrez alors attendre que ce chat ou ce chien meurt avant de partir chercher un nouveau corps. Essayez de ne pas faire de mauvais *Kamma* comme tuer, voler, mentir. Ce sont les *Kamma* qui vous feront passer par la naissance d'un animal. Si vous voulez revenir en tant qu'être humain, vous devez essayer de respecter les cinq préceptes: s'abstenir de tuer, voler, inconduite sexuelle - rapports sexuels hors mariage, mentir et boire de l'alcool. Ce sont les mauvaises actions qui vous feront faire de mauvais rêves et ensuite renaître avec un corps d'animal jusqu'à ce que vous ayez payé votre mauvais *Kamma*, puis vous pourrez revenir et prendre naissance en tant qu'être humain. C'est comme avant de renaître dans ce corps, vous pourriez avoir été un animal ou quelque chose d'autre pendant un moment, mais vous ne pouvez pas vous en souvenir. Si vous avez fait du bon *Kamma*, vous avez peut-être été dans un environnement différent, vous pourriez avoir été une sorte différente d'être spirituel, nous l'appelons « être céleste ». Soit un être céleste ou une autre sorte d'être, ils finissent par revenir et redeviennent un être humain. Si vous voulez un meilleur futur, vous devriez éviter de faire du mauvais *Kamma*, respecter les cinq préceptes, faites du bon *Kamma*, comme aider les autres ou rendre les autres heureux. Sans faire de mal aux autres.

Laïc: Pourquoi fait-on parfois des cauchemars ?

Than Ajahn: C'est l'une des causes de notre mauvais *Kamma*. Si vous avez fait quelque chose de mal dans le passé, cela pénètre dans l'esprit. Quand on dort, cette chose revient. C'est dans le subconscient.

Laïc: Pouvons-nous résoudre ce problème ?

Than Ajahn: Vous ne pouvez pas réparer ce qui a été fait. La seule façon de le gérer est de simplement reconnaître que ce n'est qu'un rêve, n'essayez pas de vous en débarrasser, car cela peut vous rendre encore plus malheureux. Acceptez-le. C'est comme quand vous n'étudiez pas, vous avez de mauvaises notes. Vous ne pouvez rien y faire. Vous devez

juste l'accepter. Si vous ne voulez pas avoir une mauvaise note, vous devez mieux étudier. Si vous ne voulez pas faire de mauvais rêves, essayez d'être compatissant, d'être utile, de rendre les autres heureux, d'aider les autres. Ne faites pas de mal aux autres. Quoi que vous fassiez, cela sombre dans votre esprit et quand vous allez vous coucher, cette chose revient en sens inverse. Quoi que vous ayez fait à d'autres personnes, cela vous reviendra dans l'autre sens, c'est comme si vous vous regardez dans un miroir. Lorsque vous souriez, l'image dans le miroir vous sourit. Lorsque vous faites quelque chose de mal à d'autres personnes, cela revient vers vous. Les autres personnes à qui vous faites du tort vous feront du mal en retour.

Faire du bon *Kamma*. Cela signifie ne pas blesser les autres, rendre les autres heureux, aider les autres. Si vous voyez quelqu'un qui a besoin d'aide et que vous pouvez aider, faites-le. Si vous en avez plus qu'il n'en faut partagez avec d'autres personnes. Ne vous attachez pas à ce que vous avez, car quand vous allez mourir, vous ne pourrez rien prendre avec vous. Si vous partagez, cela crée de bonnes émotions et de bons souvenirs, et quand on rêvera, on fera de bon rêve. Vous rêverez de personnes vous aidants, partageants des choses avec vous. Dans votre vie réelle, lorsque vous rencontrez des problèmes, il y a des gens qui viennent vous aider. C'est le travail du *Kamma*. Quoi que vous fassiez, vous obtiendrez un résultat. Est-ce que vous comprenez ?

Le Bouddhisme est la connaissance la plus avancée. Vous pouvez étudier toutes sortes de sujets, mais tous ces sujets ne peuvent pas vous apprendre à vivre heureux, car ils ne comprennent pas la nature active de l'esprit. Seul le Bouddha a vraiment compris le fonctionnement de l'esprit, comment l'esprit peut vous rendre heureux et comment l'esprit peut vous rendre triste. Aucune autre connaissance ou sujet dans ce monde vous apprendra à traiter cet esprit. Vous devriez vous considérer chanceux de connaître l'enseignement du Bouddha. Nous avons des gens ici qui vivaient en occident, après avoir étudié l'enseignement, ils sont venus ici pour approfondir leurs études et devenir moine. En ce moment nous avons deux étrangers qui étudient et restent ici. Ils sont prêts à devenir moines. L'un vient d'Amérique, l'autre de France. Ils ont étudié le bouddhisme à l'étranger et ils voulaient approfondir leurs études. Les études ne sont qu'une partie du voyage, l'autre partie consiste à appliquer ce que l'on étudie. Ils veulent devenir moines pour avoir tout

le temps de méditer. Vous avez besoin de beaucoup de temps pour méditer, pour empêcher l'esprit de penser et pour pouvoir découvrir votre véritable soi, découvrir votre véritable esprit. À l'heure actuelle, vous ne voyez pas votre esprit, car vous ne faites que regarder votre corps, vous pensez donc que vous êtes le corps. Lorsque vous méditez, le corps disparaît, puis l'esprit apparaît. Si vous ne pouvez pas encore méditer, vous devriez au moins croire ce que le Bouddha a dit. Vous devriez croire cette vérité et essayer de faire du bon *Kamma* afin de pouvoir au moins créer de bons sentiments, de bons rêves. Si vous faites du mauvais *Kamma*, vous aurez de mauvais ressentiments et lorsque vous rêverez, vous ferez des mauvais rêves.

Avez-vous d'autres questions ? Voulez-vous faire une pause et être une nonne bouddhiste pendant un an ? Vous allez apprendre beaucoup, vous savez.

Laïc: Avez-vous des conseils pour les étudiants qui termineront cette année et participeront au concours de sauts équestre ?

Than Ajahn: Quoi que vous fassiez, essayez de vous concentrer sur ce que vous faites. Ne laissez pas votre esprit penser à autre chose. Vous obtiendrez de meilleurs résultats si vous vous concentrez sur l'activité que vous faites en ce moment. Si vous ne vous concentrez pas, vous pouvez vous tromper. Si vous montez à cheval et que vous pensez à ce que votre mère vous a dit ce matin, vous ne vous concentrez pas sur ce que vous faites et les choses peuvent mal tourner. Essayez de vous concentrer sur le présent, oubliez le passé, oubliez le futur, soyez toujours dans l'ici et maintenant. Alors quoi que vous fassiez, ce sera toujours correct, rien ne pourra aller mal. Les choses vont mal parce que vous ne vous concentrez pas sur ce que vous faites. Par exemple, lorsque vous conduisez et que vous rêvez et pensez à autre chose, et que quelqu'un traverse la route, vous ne pouvez pas arrêter votre voiture à temps. Essayez toujours de vous concentrer sur ce que vous faites.

Than Ajahn: (demande à un jeune garçon, élève de troisième année):
Que veux-tu faire quand tu seras grand ?

Le Jeune étudiant: Je ne suis pas sûr.

Than Ajahn: Sois un bon garçon. C'est tout ce que tu dois être. Un bon garçon qui fait du bon *Kamma*. Ne fais pas de mal aux autres. Traites les

autres comme tu voudrais qu'ils te traitent. Si vous voulez que les gens soient gentils avec vous, vous devez être gentils avec eux.

Fin du *Desanā*.

Laïc Américain

13 Novembre 2014

Le bouddhisme est une science de l'esprit, basée sur les relations de causes à effets qui peuvent être prouvées. Le Bouddha fut la première personne à le prouver.

Nous sommes constitués de l'esprit et du corps. Ils sont comme des jumeaux: l'esprit est éternel, mais le corps est temporaire. L'esprit vient de vies précédentes et prend possession du corps à sa conception. Après la cessation du corps, l'esprit passe à un autre corps. C'est aussi simple que ça.

À un certain niveau, toutes les religions sont semblables: elles vous enseignent toutes à faire le bien et à s'abstenir de blesser les autres. Elles sont basées sur la cause à effet. Le bonheur ou les bonnes sensations découlent du fait de faire le bien; la souffrance ou les mauvaises sensations découlent du fait de faire le mal.

Il y a trois actions principales: action par la pensée (l'action mental), action par la parole et action par le corps. Les résultats de ces actions reviennent toutes à l'esprit qui est l'acteur principal. La bouche et le corps sont des acteurs secondaires. Pour les tenir, nous avons besoin d'un «système de freinage». Ce système de freinage est la «pleine conscience». Avec la pleine conscience, nous saurons si nous sommes en train de bien penser ou de mal penser. Penser mal, c'est se faire du mal. Mais parfois nous ne savons pas ce qui est mauvais pour nous parce que nous nous dupons, c'est comme lorsque nous prenons des drogues. Donc, nous avons besoin de la vérité pour arrêter de tomber dans l'illusion.

Nous devons étudier la vérité des personnes qui connaissent déjà la vérité, comme le Bouddha ou ses disciples éveillés. Les personnes qui n'ont pas éprouvé la vérité devront apprendre de celles qui l'ont déjà éprouvé. Les connaissances que nous acquérons à l'université ne nous enseignent pas sur ce qui est bon et sur ce qui est mauvais. C'est une connaissance trompeuse.

Laïc: Que faire avec les personnes qui sont déjà dans l'illusion ?

Than Ajahn: Si elles ne peuvent pas comprendre, vous devez les laisser tranquille. Le bouddhisme ne cherche pas à convertir les gens. S'ils veulent bien écouter, vous pouvez leur apprendre. Nous considérons les choses logiquement dans le bouddhisme. Nous devons éduquer l'esprit pour savoir ce qui est juste et ce qui ne l'est pas, puis éviter les mauvaises actions et ne faire que de bonnes actions.

Nous devons faire preuve de retenue dans l'acquisition des biens, car nous acquérons habituellement plus que ce dont nous avons besoin. L'avidité vient de l'illusion qui engendre la haine. Lorsque vous n'obtenez pas ce que vous voulez, vous vous fâchez. Si vous avez expérimenté le pouvoir calmant de votre esprit, vous serez toujours satisfait. Vous ne voudrez rien d'autre que les quatre nécessités de la vie : nourriture, vêtements, logement et médicaments.

Le corps vieillit, tombe malade et meurt, mais pas l'esprit. Le mental est éternel et ne se dissout pas comme le corps. L'esprit passe d'une existence à une autre à cause du désir d'un nouveau corps. Le *Kamma* décidera du type de corps que vous aurez dans la prochaine vie. L'esprit peut exister par lui-même sans avoir de corps. Nous avons tous un corps parce que nous avons toujours des désirs sensuels. Nous avons besoin que le corps expérimente les cinq objets sensuels: vues, sons, odeurs, saveurs et les objets tactiles. Si nous pratiquons la méditation, nous pouvons éliminer ces désirs et il n'est alors plus nécessaire d'avoir un corps. Par conséquent, il n'y a pas de renaissance. Pour réussir, nous devons vivre comme un moine - une vie sans plaisirs sensuels.

Laïc : Pouvons-nous encore méditer sans devenir moine ?

Than Ajahn: Oui, j'ai commencé à méditer en tant que laïc et je suis devenu accro à la méditation. Pour pouvoir pratiquer toute la journée,

j'ai dû quitter mon travail et devenir moine. Lorsque vous devenez moine, vous n'avez pas à travailler car tout est payé par les fidèles laïcs.

Vous êtes heureux et contenté lorsque vous méditez. Quand vous méditez vous échangez votre ancien mode de vie pour un nouveau. Puis en fin de compte, vous faites un changement complet. Pour le moment nous avons deux occidentaux qui attendent d'être ordonnés le mois prochain. L'un est d'Atlanta, Géorgie, l'autre vient de Coutras, en France.

Je suis ici depuis 27 ans et moine depuis 39 ans. Février prochain (2015), cela fera 40 ans. J'ai passé neuf ans dans le nord-est de la Thaïlande à étudier la méditation, puis je me suis installé ici pour être près de chez moi à Pattaya. Les gens deviennent des moines parce que la vie laïque est pleine de problèmes. En tant que moine, je dois être frugal et austère, prendre les choses comme elles viennent, sans eau courante, sans électricité et sans commodités. Je n'ai qu'un seul ensemble de robes.

Laïcs de Singapour et Malaisie

14 Novembre 2014

Than Ajhan : Dans le bouddhisme, nous avons deux niveaux de pratique: le niveau de celui qui fait des dons et le niveau de celui qui médite. Si vous êtes dans la première catégorie, alors vous faites des *dāna* (dons) et gardez les cinq préceptes. Si vous êtes un méditant, vous gardez les huit préceptes et vous méditez, vous développez *samatha-bhāvanā* et *vipassanā-bhāvanā*. Si vous êtes un méditant, vous devriez rester au même endroit, sur place, sans vous déplacer car votre esprit ne peut pas être calme ou immobile si vous vous déplacez tout le temps.

Si vous allez dans différents monastères pour faire des mérites ou pour donner, vous ne pouvez pas développer efficacement la méditation. Vous devez décider ce que vous voulez être. Si vous voulez toujours faire des *dāna* alors vous devez accepter le fait que vous ne pourrez pas développer efficacement la méditation. Si vous voulez être un méditant, alors vous devez oublier le fait d'aller dans différents monastères pour faire des *dāna*, vous devez rester dans un endroit isolé, être seul et vous concentrez sur votre développement de la pleine conscience. Parce que si vous n'avez pas d'attention vous n'obtiendrez pas de résultat dans votre méditation. Vous pourrez vous asseoir pendant des heures et vous n'obtiendrez rien parce que votre esprit ne cessera de penser à ceci et cela.

Si vous voulez calmer votre esprit, rendre votre esprit paisible et heureux, vous devez vous concentrer sur un seul objet. Vous ne pouvez pas penser à ceci et cela sans cesse. Vous devez réciter par exemple, le nom de Bouddha: "*Buddho, Buddho, Buddho*" tout le temps, pas seulement

quand vous vous asseyez, mais vous devez le développer à partir du moment où vous vous levez jusqu'au moment où vous allez vous coucher. Donc, quand vous vous réveillez, vous ouvrez les yeux, et vous devez commencer à développer la pleine conscience tout de suite. Vous devez commencer à réciter mentalement le nom du Bouddha: *Buddho, Buddho*, tout de suite. Quoi que vous fassiez, à partir du moment où vous ouvrez les yeux, vous commencez à réciter le nom du Bouddha: *Buddho, Buddho*. Lorsque vous vous levez, vous allez à la salle de bain pour faire votre toilette, prendre une douche, vous habiller, vous devez réciter *Buddho, Buddho* tout le temps. C'est ce que vous devez faire si vous voulez avoir une pleine conscience, si vous voulez réussir dans votre méditation.

Le but de la méditation est d'empêcher votre esprit de penser. Lorsque vous arrêtez de penser, votre esprit va converger et devenir un, et vous deviendrez paisible et heureux. Vous découvrirez votre véritable moi, l'esprit, qui n'est pas le corps. Quand l'esprit cesse de penser, vous verrez votre véritable esprit, « celui qui sait ». Si vous continuez à penser, vous ne verrez pas « celui qui sait », mais vous verrez vos pensées, comme lorsque vous voulez voir l'écran de télévision, vous devez éteindre la télévision, vous pouvez voir alors l'écran car il n'y a pas d'image sur l'écran. Si vous allumez la télévision, vous ne pouvez pas voir l'écran car les images seront superposées à l'écran et vous ne saurez pas à quoi ressemble l'écran. C'est la même chose avec le mental. Vous ne verrez pas l'esprit dans sa forme véritable si vous continuez à penser. Vous verrez vos pensées à la place de votre esprit et vous ne saurez pas ce que l'esprit est réellement.

Lorsque vous méditez et que vous empêchez votre esprit de penser alors vous apprenez à connaître l'esprit, celui qui sait, le connaisseur. C'est là que vous apprendrez à être l'esprit au lieu d'être vos pensées. Vous devez être le mental parce que vos pensées ne sont que des illusions, elles ne sont pas réelles. Nous pensons que nous sommes quelqu'un. Nous pensons que nous sommes des hommes, des femmes, des Singapouriens, des Thaïlandais, mais ce ne sont que des illusions, ce n'est pas réelles. La vérité est que nous sommes tous « celui qui sait », nous sommes le connaisseur. Le mental est le connaisseur.

Si nous savons tous que nous sommes les mêmes, alors il n'y aura pas de problèmes. Le problème est que nous pensons être différents et que nous

commençons à nous quereller parce que nous avons des pensées différentes. Nous pensons comme ça et ils pensent comme cela, et quand les différentes pensées se rencontrent, cela crée des problèmes. Mais si nous savons tous que fondamentalement nous sommes identiques, que nous sommes le connaisseur et que nous avons tous besoin de la même chose, c'est-à-dire la tranquillité de l'esprit. Nous n'avons pas besoin de la richesse, de l'argent, de statut, de choses ou d'autres personnes. Ces choses ne nous rendent pas heureux, elles nous rendent tristes parce qu'elles sont temporaires et impermanentes. Quand nous les obtenons, nous sommes heureux. Quand quelqu'un nous donne de l'argent, nous sommes heureux, mais lorsque nous perdons cet argent, nous sommes tristes. Mais tôt ou tard, peu importe l'argent dont nous disposons, nous le perdrons un jour, car la vie est temporaire, nos corps le sont aussi.

Lorsque vous perdez votre corps, vous perdez tout ce que vous avez acquis. Donc, ces choses ne sont pas le véritable bonheur. Le véritable bonheur est quand l'esprit est dans un état paisible. Vous devez rendre l'esprit paisible, pour cela arrêter de penser. Une fois arrivé à ce point, vous n'aurez plus besoin d'argent, de statut social, d'un mari ou d'une femme, vous n'aurez plus besoin de rien.

Donc, c'est le but de la méditation, trouver votre véritable « moi », la chose qui est vraiment bonne pour vous. Lorsque vous méditez, lorsque votre esprit devient paisible et calme, vous découvrez la tranquillité de l'esprit. Vous trouvez un véritable bonheur à partir de la tranquillité de l'esprit. Ce vrai bonheur, cette tranquillité d'esprit n'est pas temporaire; elle dure pour toujours parce que ça reste avec l'esprit et que l'esprit dure pour toujours. Le mental n'est pas la même chose que le corps.

Quand le corps meurt, qu'advient-il de l'esprit ? Le mental part à la recherche d'un nouveau corps, il renaît. Le mental ne meurt pas avec le corps. Mais puisque l'esprit est toujours trompé, il poursuit la mauvaise sorte de bonheur, en voulant obtenir le bonheur en accumulant de l'argent, ou ayant un bon statut social, et vous avez besoin d'un corps pour acquérir toutes ces choses. Quand le corps meurt, votre esprit veut toujours avoir ce qu'il avait auparavant, donc il est toujours à la recherche d'un nouveau corps. C'est pourquoi nous continuons à renaître tout le temps.

Lorsque nous perdons ce corps, nous allons chercher un nouveau corps, mais avant de pouvoir obtenir un nouveau corps, nous devons d'abord payer notre *kamma*. Si nous avons construit un mauvais *kamma*, nous renaîtrons comme des créatures indésirables telles que des animaux ou nous irons en enfer. Si nous faisons du bon *kamma*, nous irons d'abord au paradis avant de redescendre et de renaître en tant qu'humain. C'est donc ce qui se passe après la mort du corps. L'esprit doit rembourser ce qu'il a fait, en payant la dette due au *kamma* qui lui est due. Si vous faites du mauvais *kamma*, vous devez payer votre dette. Si vous faites du bon *kamma*, vous allez recevoir vos récompenses. Et lorsque vous avez expiré vos dettes ou vos récompenses, vous revenez pour redevenir un humain.

Mais si vous pouvez méditer et rendre votre esprit calme et paisible, si vous pouvez éliminer votre désir qui vous fait renaître encore et encore, alors vous n'aurez plus à renaître, comme le Bouddha et ses nobles disciples. Ils n'ont pas eu besoin de renaître de nouveau. L'état dans lequel ils sont, s'appelle le *Nibbāna*. C'est le but de la méditation, atteindre le *Nibbāna*.

Le *Nibbāna* est paisible et permanent. Cela dure longtemps et vous n'avez pas à subir une seule goutte de souffrance. Mais tant que vous renaîtrez encore, vous devrez subir toutes sortes de souffrances. Vous souffrez en vieillissant, en tombant malade et en mourant. Nous ne saurions pas ces choses sans l'enseignement du Bouddha. Si nous n'avions pas le bouddhisme pour nous enseigner, nous ferions les mêmes choses encore et encore. Nous courrons après la mauvaise sorte de bonheur. De fausses sortes de bonheur tel que l'argent, le statut, les biens, les gens et le plaisir que vous obtenez de voir, d'entendre, de sentir, de goûter et de toucher. Mais ce genre de bonheur est temporaire, il ne vous remplit jamais complètement, vous voulez toujours plus. Et ce désir vous poussera à renaître lorsque ce corps mourra.

Lorsque vous rencontrez l'enseignement du Bouddha, vous avez la foi et suivez son enseignement en abandonnant le faux bonheur que vous avez acquis. C'est parce que vous savez que le bonheur des sens n'est pas le véritable bonheur. Si vous voulez développer la véritable sorte de bonheur, vous devez abandonner votre argent, vos possessions, vos statuts et devenir un méditant. C'est le but de *dāna*.

Le véritable objectif de *dāna* est d'abandonner tout votre argent, et non de compter sur votre argent pour vous rendre heureux, car c'est impossible. Au lieu de vous rendre heureux, cela vous rendra malheureux car chercher de l'argent n'est pas facile. Vous devez travailler dur pour gagner de l'argent et lorsque vous obtenez de l'argent, vous le dépensez rapidement. Le bonheur que vous obtenez en dépensant de l'argent est très bref. Vous le dépensez, c'est parti et puis il n'y a plus d'argent qui reste, alors vous devez revenir en arrière et travailler dur à nouveau pour obtenir de l'argent. Donc, ce n'est pas la bonne sorte de bonheur.

Pour avoir le véritable bonheur, vous devez méditer jusqu'à ce que votre esprit devienne paisible et calme. Vous n'avez pas besoin d'argent pour avoir ce vrai bonheur. Tout ce que vous avez à faire est d'avoir du temps pour méditer. Vous avez besoin d'un endroit calme pour méditer, c'est tout ce dont vous avez besoin. Être un moine est le meilleur moyen. Lorsque vous devenez moine, vous avez un endroit calme pour méditer. Vous n'avez pas à vous soucier de payer votre nourriture, votre loyer, vos vêtements, vos médicaments parce qu'ils sont tous fournis par la communauté bouddhiste, par des gens qui aiment faire des *dāna* mais n'aiment pas méditer, comme vous. Vous aimez donner des *dāna* à des moines alors les moines peuvent méditer, mais quand vous voulez devenir moine ou méditant, vous devez cesser de donner des *dāna*, vous devez donner tout l'argent que vous avez comme cela vous n'avez pas besoin de vous en inquiéter. Vous n'êtes plus obligé de vous inquiéter pour votre argent, alors vous avez toute votre vie pour méditer. Lorsque vous avez le temps et un endroit calme pour méditer, vous finissez par apaiser votre esprit, calmer votre esprit pour qu'il devienne un. Quand votre esprit ne fait plus qu'un, vous savez comment prendre soin de votre esprit, comment le garder paisible et heureux tout le temps. C'est donc ce que vous devez faire.

Quand on commence à être bouddhiste, c'est comme aller à l'école. Vous devez commencer par aller à la maternelle, puis passer au primaire, secondaire et éventuellement au collège et à l'université. Ainsi, lorsque vous commencez à être un bouddhiste, on vous dit de donner *dāna* et de respecter les cinq préceptes, car les cinq préceptes sont plus faciles à garder que les huit préceptes ainsi que de méditer. Après avoir fait un *dāna* et gardé les cinq préceptes, vous devez alors développer la force

intérieure nécessaire pour passer au niveau suivant. Si vous pouvez maintenir les cinq préceptes et donner généreusement, et que vous ne voulez pas dépenser d'argent pour acheter du bonheur, alors vous n'avez pas à travailler beaucoup. Vous pouvez travailler juste assez pour exister, vous ne travaillez pas pour être riche, pour acheter une grande maison, pour acheter une grosse voiture ou pour aller dans certains endroits. Donc, vous n'avez pas à travailler dur. Vous avez juste besoin de travailler suffisamment pour que vous puissiez vivre et garder les huit préceptes.

Si vous méditez et que vous obtenez des résultats, cela vous donnera envie de pratiquer davantage et ensuite vous voudrez devenir moine, si vous êtes un homme ou une maychee (nonne), si vous êtes une femme, afin que vous puissiez pratiquer à plein temps sans avoir à vous soucier d'aller travailler, gagner de l'argent pour payer votre nourriture, votre loyer et autres dépenses. Vous n'avez aucune dépense parce que vos dépenses sont payées par d'autres bouddhistes. C'est ce que vous devriez viser, pas seulement faire des *dāna* année après année. Vous devriez essayer de garder les huit préceptes sur une base hebdomadaire, comme le jour du Bouddha. C'est le jour où les bouddhistes gardent les huit préceptes au lieu de seulement les cinq préceptes. Ils méditent au lieu de sortir pour trouver le bonheur en dehors de l'esprit. C'est ce que vous devez faire, amener l'esprit à trouver le bonheur en lui-même. C'est donc ce que les gens font normalement en Thaïlande. Ils restent au temple pendant un jour par semaine pour observer les huit préceptes, écouter les discours sur le Dhamma et méditer, soit en marchant, soit en étant assis.

Avant de pouvoir méditer efficacement, vous devez développer la pleine conscience. Vous devez être constamment attentif en récitant le nom du Bouddha ou être attentif à vos mouvements corporels. Quoi que votre corps fasse, concentrez-vous uniquement sur cette action et ne laissez pas votre esprit penser à autre chose. Si vous pouvez maintenir cela, alors quand vous serez assis en méditation, vous serez capable de maintenir votre concentration sur un seul objet et votre esprit deviendra paisible et calme. Quand vous aurez la paix et le bonheur d'avoir la tranquillité d'esprit, vous découvrirez qu'il s'agit du plus grand bonheur, bien meilleur que n'importe quelle sorte de bonheur que vous avez déjà vécu dans votre vie. Lorsque vous expérimentez cela, vous en

voulez davantage. Donc, au lieu de garder les huit préceptes une fois par semaine, vous pouvez augmenter à deux ou trois fois par semaine. Vous continuerez à augmenter et à essayer de méditer davantage. Vous pourrez réduire vos heures de travail et, éventuellement, vous arrêtez de travailler si vous pensez que vous avez assez d'argent pour soutenir votre pratique.

Si vous êtes un méditant, vous ne dépenserez pas trop d'argent parce que vous ne dépenserez que pour des produits de première nécessité et non pour des articles de luxe. Tout ce dont vous avez besoin est juste de manger une fois par jour. Vous avez assez de vêtements. Vous avez un endroit pour vivre et vous n'êtes pas malade. Donc, vous n'avez pas à dépenser d'argent. Si vous n'avez pas à dépenser d'argent, vous n'avez pas à travailler pour obtenir de l'argent. Au lieu de passer du temps à gagner de l'argent, vous passerez votre temps à créer la tranquillité d'esprit en développant la pleine conscience. Vous devez développer la pleine conscience tout le temps dans tout ce que vous faites, à partir du moment où vous vous levez jusqu'au moment où vous allez dormir. Lorsque vous avez le temps, vous vous asseyez et méditez. Essayez de vous asseoir aussi longtemps que vous le pouvez, autant de fois que vous le pouvez car plus vous le faites, plus vous obtiendrez des résultats, plus vous serez heureux et finalement vous ressentirez le bonheur tout le temps.

Le bonheur que vous obtiendrez de votre méditation ne durera que lorsque vous êtes assis en méditation, lorsque votre esprit devient concentré et paisible. Cependant, lorsque votre esprit se retirera de cet état et retournera à un état normal, il commencera à penser et à avoir de nouveau des désirs. Lorsque cela se produit, la tranquillité d'esprit que vous avez acquise grâce à votre méditation disparaîtra. Si vous voulez protéger cette tranquillité d'esprit, vous devez arrêter vos désirs, vous devez cesser de suivre ce que vos désirs vous demandent de faire. Afin de pouvoir faire cela, vous devez développer *vipassanā* ou la sagesse.

Si vous ne pouvez pas encore méditer, essayez de garder les cinq préceptes, essayez de faire un *dāna* d'abord et essayez de donner l'argent dont vous n'avez pas besoin. Au lieu d'utiliser l'argent pour acheter des choses qui vous rendent heureux, le Bouddha a dit que vous devriez le partager avec d'autres personnes. Le bonheur que vous obtenez en partageant votre argent est beaucoup plus grand que le bonheur que

vous obtenez en dépensant de l'argent pour acheter des choses pour vous-même. Et quand vous aurez ce bonheur, vous aurez une certaine satisfaction à un certain niveau et vous pourrez maintenir les cinq préceptes facilement. Si vous ne pouvez pas faire un *dāna* et que vous voulez gagner de l'argent et le garder pour vous-même, vous aurez du mal à garder les cinq préceptes, car lorsque vous travaillez, vous constatez parfois que le respect des cinq préceptes peut être un obstacle. Mais si vous n'avez pas besoin de dépenser de l'argent pour acheter des choses qui vous rendent heureux, vous n'êtes pas obligé de gagner de l'argent. Ensuite, vous pourrez garder les cinq préceptes. Mais si vous êtes désireux d'acquérir de l'argent facilement et rapidement, vous trouverez facile de mentir ou de tromper les autres pour obtenir l'argent que vous souhaitez. Mais si vous n'avez pas besoin d'argent, alors vous pourrez garder les préceptes. Vous travaillerez que pour gagner de l'argent de telle manière à ne pas avoir à tricher, à mentir ou à être malhonnête.

Donc *dāna* est le premier niveau qui vous aidera à passer au niveau suivant, à respecter les cinq préceptes. Si vous êtes généreux et gentil, au lieu d'acquérir de l'argent pour vous-même, vous le partagerez avec les autres. Cela vous donnera un sens de ce qu'est la gentillesse, un sens des responsabilités. Quoi que vous fassiez, vous ne voudrez pas faire de mal aux autres. Si vous gagnez de l'argent, vous vous assurez que cet argent est propre, qu'il n'est pas corrompu et qu'il ne nuit pas aux autres. Donc, en faisant un don, votre esprit est compatissant, gentil et a de la considération pour les autres. Alors, vous serez capable de garder les cinq préceptes.

Lorsque vous pourrez maintenir les cinq préceptes, vous pourrez ensuite garder les huit préceptes. Commencez par le faire une fois par semaine, un jour spécial comme le jour du Bouddha (*wan phra* en Thai). Une fois par semaine, les bouddhistes cessent de travailler, cessent de gagner de l'argent et utilisent cette journée pour partager l'argent qu'ils ont gagné. Ils viennent au temple pour écouter les discours sur le Dhamma et pour méditer. Lorsque vous restez au temple, vous avez un environnement approprié, exempt de distractions. Si vous essayez de méditer à la maison, vous pouvez trouver cela difficile. Vous pouvez rencontrer des distractions telles que des gens qui mangent le soir, regardent la télévision, allument la radio, jouent de la musique, et il vous sera difficile

alors de méditer dans un tel environnement. Mais si vous restez au temple, ou dans un monastère de forêt comme sur cette colline, vous n'aurez pas beaucoup de distraction. Sur cette colline, nous n'avons même pas d'électricité. La raison pour laquelle nous ne voulons pas d'électricité, c'est que nous voulons nous couper des sources de distractions. Si vous avez de l'électricité, vous pouvez avoir la télévision et toutes sortes de gadgets qui peuvent générer des distractions. C'est cela à quoi sert un temple, un lieu de méditation et de paix, car le bonheur qui découle de la tranquillité d'esprit est la plus grande chose que vous pourrez expérimenter.

Si vous avez déjà expérimenté le bonheur qui découle de la tranquillité d'esprit, vous ne voulez plus d'autres types de bonheur, par exemple si vous étiez habitué à avoir du bonheur en vivant avec votre conjoint, à ce moment-là vous voudrez le quitter; si vous aviez du bonheur en dépensant de l'argent et en achetant des choses, vous voudrez arrêter cela. Parce que ce n'est pas aussi bien que le bonheur que vous procure la tranquillité d'esprit. C'est pourquoi ceux qui ont découvert ce genre de bonheur, veulent quitter la vie de famille et devenir moine. Ils veulent devenir un méditant professionnel parce qu'ils veulent ressentir ce genre de bonheur tout le temps. Et vous pouvez le faire seulement lorsque vous devenez moine. Parce que quand vous devenez moine, vous n'avez pas à faire toutes ces activités laïques. Vous pouvez méditer toute la journée, du lever au coucher, et ainsi vous ressentez le bonheur tout le temps.

Vous devez donc comprendre que votre travail en tant que bouddhiste ne consiste pas simplement à faire un *dāna* et à respecter les cinq préceptes. C'est juste le point de départ. Vous devez d'abord aller au temple pour faire des dons et écouter les discours sur le Dhamma ou recevoir des livres sur le Dhamma. En lisant ces livres sur le Dhamma ou en écoutant ces discours sur le Dhamma, vous comprendrez mieux ce que vous devez faire, comment garder les huit préceptes, développer la pleine conscience, être assis en méditation, méditer en marchant afin de calmer votre esprit. Une fois que vous avez calmé votre esprit, lorsque vous sortez de votre méditation et que votre esprit recommence à réfléchir, vous devez essayer de l'empêcher de désirer quelque chose d'inutile, comme de regarder la télévision ou sortir pour voir des choses, écouter de la musique, etc. Vous devriez arrêter, parce que vous

obtiendrez un bonheur bref en ayant de plus le risque de devenir accro, en voulant le faire encore et encore. Si vous avez un désir et que vous suivez ce désir, alors vous aurez un conflit. D'une part, vous voudrez sortir et d'autre part, vous voudrez méditer. À ce moment-là, vous devez développer la sagesse ou *vipassanā*.

Vipassanā, c'est apprendre que le bonheur de suivre votre désir est bref et vous nuit. Parce que si vous ne pouvez pas obtenir ce genre de bonheur quand vous le voulez, vous allez devenir malheureux et misérable. Si vous pouvez résister à votre désir et ne pas suivre vos désirs, vos désirs finiront par disparaître. Ils ne reviendront pas et ne vous dérangeront pas. Et le moyen d'éliminer vos désirs est de résister à vos désirs. Chaque fois que votre désir vous demande de faire quelque chose qui n'est pas nécessaire, qui n'a rien à voir avec le maintien de votre existence, ne le faites pas, c'est un piège. C'est comme les gens qui commencent à fumer une cigarette ou à boire. Une fois qu'ils commencent à fumer ou à boire, ils ne peuvent plus s'arrêter. Ils doivent continuer à le faire. Et quand ils doivent s'arrêter, ils éprouvent de mauvaises sensations, voilà ce que vous devez faire si vous voulez guérir.

Si vous voulez être guéri de vos désirs, vous devez résister à vos désirs. Quand vos désirs surgissent, et que vous n'avez aucune tranquillité d'esprit, il vous sera très difficile de résister à votre désir. Mais si votre esprit est paisible, votre esprit sera assez fort pour résister à votre désir et votre esprit n'éprouvera aucune douleur. Vous devez vous souvenir de ne pas suivre vos désirs, de ne pas faire ce que votre désir veut que vous fassiez parce que quoi que vous fassiez, il est impermanent. Tout ce que vous obtenez est impermanent. Quand vous l'obtenez, vous êtes heureux, mais quand vous le perdez, vous devenez malheureux. Par exemple, quand vous avez un petit ami ou une petite amie, vous devenez heureux, mais lorsque vous la ou le perdez, vous devenez triste. Il est donc préférable de ne pas avoir de petit ami ou petite amie dès le départ. Il vaut mieux méditer et avoir la tranquillité d'esprit à la place.

Lorsque vous désirez et que vous ne pouvez pas y résister en raisonnant, il vous suffit alors de méditer, pour calmer votre esprit. Lorsque votre esprit est calme, votre désir disparaîtra. C'est donc ce que vous devez faire après votre méditation. Vous devez protéger votre tranquillité d'esprit en résistant à vos désirs. Si vous avez la sagesse, vous verrez que vos désirs sont la cause de votre souffrance mentale. Dans les Quatre

Nobles Vérités, le Bouddha dit que la souffrance mentale provient de vos désirs. Lorsque vous commencez à vouloir quelque chose, votre esprit devient nerveux et agité, et lorsque vous n'obtenez pas ce que vous voulez, vous vous énervez, vous vous mettez en colère. Si vous n'avez aucune envie alors il n'y aura aucune souffrance.

Ainsi, lorsque vous avez un désir, vous devez le raisonner. Peu importe ce que vous voulez, ce n'est que temporaire. Ce n'est bon que pour un moment et vous devez en obtenir plus pour vous rendre heureux à nouveau. C'est comme fumer une cigarette, quand vous fumez une cigarette, vous êtes heureux, mais après un certain temps, vous voulez fumer une autre cigarette pour être heureux à nouveau et si vous ne fumez pas, vous devenez malheureux. Il est préférable d'être malheureux en résistant à votre désir de fumer car après y avoir résisté quelques fois, votre désir disparaîtra, vous ne rencontrerez plus de problème du fait de fumer ou pas. C'est ce que vous devez faire après être sorti de votre méditation.

Le but de la pratique bouddhiste est d'éliminer vos désirs, principalement trois groupes de désir. L'un est le désir des objets sensuels tels que le désir de voir, d'écouter, de sentir, de goûter et de ressentir au travers du corps. C'est ce qu'on appelle *kāma-taṇhā*: le désir des objets sensuels. Le deuxième est le désir d'être quelque chose, d'être quelqu'un, d'être riche, d'être célèbre. C'est ce qu'on appelle *bhava-taṇhā*: le désir de devenir et d'avoir. Le troisième est d'avoir le désir de ne pas devenir, de ne pas avoir: ne pas vouloir vieillir, de ne pas vouloir tomber malade, de ne pas vouloir mourir, de ne pas vouloir être pauvre et de ne pas vouloir traverser des épreuves. Mais parfois dans la vie, vous ne pouvez pas choisir. Ces choses viennent et vous devez leur faire face en éliminant votre désir qui ne veut pas y faire face. Si vous pouvez empêcher votre désir de ne pas vouloir les affronter, si vous pouvez les affronter tranquillement, cela n'affectera en rien votre esprit. Donc, ce sont les trois sortes de désir que le Bouddha nous a demandé d'éliminer.

Fumer une cigarette tombe dans le premier groupe de désir, le désir pour les objets sensuels, parce que quand vous fumez, vous touchez la cigarette, vous goûtez la cigarette, vous sentez la cigarette et vous devenez heureux grâce à ce processus, mais cela vous rend accro et vous voulez ensuite avoir une autre cigarette et vous devez continuer à en avoir de plus en plus. Puis, quand votre corps est malade à cause du

tabagisme, vous devez arrêter de fumer parce que le médecin dit que si vous continuez de fumer, vous mourrez où vous aurez un cancer des poumons et le médecin devra retirer une partie de vos poumons. Il est donc préférable d'utiliser le bon sens, d'utiliser *vipassanā* pour voir ce qui est bon ou mauvais pour vous. Arrêtez de faire des choses qui sont mauvaises pour vous. Le Bouddha dit que les trois formes de désirs sont mauvais pour vous.

N'ayez aucune envie d'objets sensuels. N'ayez aucune envie d'être riche, d'être célèbre, d'être beau ou d'être belle. Laissez le corps être ce qu'il est. Tant que vous avez tout ce dont vous avez besoin pour votre existence, cela suffit. Si vous avez assez de nourriture à manger, un logement, c'est suffisant, c'est tout ce dont vous avez besoin. Vous n'avez pas besoin de plus que cela. Si vous avez plus que ce dont vous avez besoin, cela vous fera souffrir et vous rendra malheureux.

De même avec le désir de ne pas être. Une fois que vous êtes né, vous devez vieillir, tomber malade et mourir. Vous ne pouvez rien faire pour empêcher cela. Si vous n'avez pas le désir de ne pas vieillir, tomber malade ou mourir, vous pouvez vivre avec. Vous pouvez y faire face sans aucun problème. Le désir est le problème, pas le fait de tomber malade, de vieillir ou de mourir. Si vous n'avez aucun désir, vous serez en paix. Quand vous serez vieux, vous serez en paix. Quand vous serez malade, vous serez en paix. Quand viendra le moment de mourir, vous serez en paix. C'est l'état d'esprit du Bouddha et de tous ses nobles disciples parce qu'ils ont éliminé toutes sortes de désirs de leurs esprits.

Le but de la pratique bouddhiste est d'éliminer les désirs néfastes de l'esprit. Une fois que vous avez fait cela, votre esprit sera tranquille tout le temps, et être tranquille tout le temps s'appelle le *Nibbāna*. Vous pouvez connaître le *Nibbāna* avant de mourir. Le *Nibbāna* ne se produit pas quand vous mourez ou après la mort. Cela arrive maintenant. Ici et maintenant. Au moment où vous pouvez éliminer tous vos désirs de votre esprit, vous avez atteint le *Nibbāna*. C'est ce qui s'est passé avec le Bouddha sous l'arbre de la Bodhi. Le sixième mois du calendrier lunaire, une nuit de pleine lune, il a réalisé l'élimination de tous les désirs de son esprit. À partir de ce moment, il n'avait plus de souffrance, plus de stress, plus de malheur, plus de tristesse, plus de souci, plus d'angoisse, plus de peur, plus rien. Tout ce qu'il avait, c'était la paix et le bonheur pour toujours. L'esprit du Bouddha était comme cela, même jusqu'à

aujourd'hui, et ce sera pour toujours comme cela. Votre esprit et mon esprit seront les mêmes si nous pouvons développer cette pratique de méditation et éliminer tous les désirs de notre esprit.

C'est donc ce que vous êtes censé faire, pas seulement aller de temple en temple et oublier tout le reste. Ceci est juste un point de départ. Vous allez au temple pour écouter le discours sur le Dhamma, pour donner afin que vous puissiez partager votre argent, et être heureux en partageant votre argent ce qui est une meilleure sorte de bonheur que d'avoir le bonheur de dépenser de l'argent rien que pour soi. Dans ce processus, vous éliminez une partie de vos désirs. Lorsque vous souhaitez acheter un nouveau sac ou une nouvelle paire de chaussures, vous vous dites que vous avez suffisamment de sacs et de chaussures. Pourquoi avez-vous besoin de dépenser plus d'argent pour acheter quelque chose que vous possédez déjà ? Peut-être devriez-vous donner l'argent aux personnes qui en ont besoin à la place. Lorsque vous donnez de l'argent aux personnes qui en ont vraiment besoin, vous ressentez un sentiment de bonheur, vous avez le sentiment d'avoir donné du bonheur à d'autres personnes. Vous voyez que d'autres personnes deviennent heureuses par vos actions, par votre sacrifice, votre esprit devient alors paisible et heureux. Alors, la prochaine fois que vous voulez dépenser de l'argent de la même manière, vous ne recommencerez pas. Vous finirez par ne rien acheter qui puisse vous rendre heureux pendant quelques jours seulement. Il vaut mieux être heureux plusieurs jours après parce que les dons que vous faites même si cela s'est passé il y a plusieurs mois, vous y penserez, et cela vous rendra heureux. Mais le sac ou la chose que vous avez achetée il y a quelques mois, quand vous y pensez, cela ne vous rend plus heureux, au contraire cela vous donne envie d'acheter un nouveau sac pour ressentir un bonheur bref de nouveau. Voilà donc le but du don. Être gentil, généreux et compatissant. Et cela vous permettra de garder les cinq préceptes.

Une fois que vous pourrez garder les cinq préceptes, vous en constaterez l'avantage parce que votre esprit deviendra paisible et tranquille. Vous n'avez pas à vous inquiéter. Lorsque vous enfreignez les cinq préceptes, vous vous sentirez mal et aurez peur de devoir payer pour ce que vous avez fait. Par exemple, lorsque vous volez d'autres personnes ou que vous trompez votre femme ou votre mari, vous vous sentez mal tout de suite. Mais si vous pouvez maintenir les cinq préceptes, vous n'aurez pas

ce mauvais ressentiment. Vous aurez la tranquillité d'esprit. Vous constaterez que le respect des cinq préceptes vous est bénéfique, puis ensuite vous voudrez conserver les huit préceptes car vous constaterez que vous serez encore plus heureux et encore plus paisible. Si vous pouvez garder les huit préceptes et méditer, et que vous pouvez rester au temple, vous n'aurez pas besoin de regarder la télévision, vous n'aurez pas besoin de sortir faire la fête, faire du tourisme, d'aller dans des discothèques, des pubs et des bars. Vous pourrez rester au temple et méditer, et vous pourrez atteindre une sorte de bonheur bien supérieur. C'est donc ce que vous devez faire. Essayez de gravir les échelons et pas seulement de rester au premier niveau. Chaque année, vous revenez ici et faites des dons, mais si vous ne respectez pas les cinq préceptes, si vous n'allez pas au temple et ne méditez pas, vous n'avancerez jamais, vous serez coincés au même endroit. Ce n'est pas le but du bouddhisme. Le but du bouddhisme est d'aller de l'avant, pour finalement devenir un noble disciple.

Je pense en avoir assez dit. J'espère que vous pourrez tous méditer et devenir éveillé un jour.

Questions et Réponses

Laïc : Si nous voulons méditer, pouvons-nous venir ici et méditer ?

Than Ajahn: Nous avons des places pour les femmes, mais vous devez faire une réservation, il y a une longue file d'attente. Je pense qu'il s'agit de quelques mois d'attente pour l'instant. L'endroit est un kuti, qui n'est pas loin d'ici, dans le même quartier où vous pouvez rester 7 jours d'affilés. C'est là que vous restez et faites votre propre méditation. Il n'y a pas de groupe assis en commun, rien. Vous êtes censé vous isoler et rester à votre place. Vous pouvez commander de la nourriture. Il y aura un cuisinier qui cuisinera et livrera la nourriture pour vous. Vous mangez une fois par jour ou, si vous le souhaitez, vous pouvez jeûner. Beaucoup de gens viennent ici et jeûnent. Ils aiment jeûner car cela résout le problème des empêchements à la méditation. Si vous mangez, vous vous sentez parfois somnolent, mais si vous jeûnez, vous vous sentez alerte. Beaucoup de gens aiment jeûner quand ils viennent ici pour méditer.

Laïc: Et pour les hommes laïcs?

Than Ajahn: Nous avons des plates-formes avec un sentier dans la forêt, ici. C'est une installation très basique. Il n'y a pas d'eau courante, pas d'électricité. Vous devez apporter votre propre équipement de couchage, comme une moustiquaire, etc. Et nous voulons seulement que les gens viennent seuls, parce que si les gens se rencontrent, ils ont tendance à perturber leur méditation et celle des autres. S'ils le souhaitent, ils peuvent parler aux moines qui viennent ici après 16 heures.

Laïc: Si j'ai de mauvaises pensées qui vont à l'encontre des préceptes, mais que je n'agis pas en conséquence, que dois-je faire avec ces pensées ? Est-ce que je dois dire à l'esprit que ce n'est pas mon « moi »?

Than Ajahn: Si vous n'avez encore fait aucune action, alors vous n'avez rien fait de mauvais. Vous pouvez utiliser un mantra pour arrêter (vos pensées). Quand vous commencez à penser à de mauvaises choses, vous continuez à répéter le mantra, *Buddho Buddho Buddho*. Finalement, la mauvaise pensée va perdre de sa force.

Vous n'avez pas à dire à l'esprit que ce n'est pas vous, parce qu'il ne vous écoutera pas de toute manière. Si vous continuez à parler

intérieurement, il débattrait avec vous. Mieux vaut utiliser un mantra et oublier tout cela. Juste *Buddho Buddho Buddho* et finalement cela disparaîtra.

Laïc: Le sermon d'aujourd'hui est le meilleur que je n'ai jamais écouté. Le sermon était très clair et facile à comprendre. J'ai eu une meilleure méditation assise après que vous nous ayez appris à méditer et à utiliser la récitation du mantra mentalement, mais j'ai utilisé *Arahang*.

Than Ajahn: Vous pouvez utiliser n'importe quoi. Vous avez besoin de quelque chose pour contrôler vos pensées. Vous devez continuer à le faire, continuellement. Le mantra est comme un frein, pour empêcher votre esprit de penser, car en général, vous ne l'empêchez jamais de penser.

Mais votre esprit ne convergera pas en un seul point et ne restera pas immobile tant que vous ne serez pas assis. Vous devez vous asseoir. Votre corps doit rester immobile avant que votre esprit ne puisse l'être à nouveau car c'est l'esprit qui dirige le corps. Tant que l'esprit dirige le corps, il ne peut pas être immobile. Quand le corps est immobile, alors l'esprit peut laisser le corps seul et l'esprit peut devenir totalement immobile. Lorsque vous avez atteint cela, vous avez atteint la paix maximale de l'esprit, le bonheur maximum.

Vous devez essayer. Ce n'est pas quelque chose que vous pouvez faire du jour au lendemain. Pour certaines personnes, cela prend des années, pas seulement des jours. Mais au moins vous avez un certain ressenti. C'est donc la bonne direction, c'est là que vous voulez aller, tout en sachant que vous n'êtes pas encore arrivé.

Quand vous méditez, vous devez être seul pour pouvoir vous concentrer sur votre objet de méditation et ne pas laisser l'esprit errer.

Vous pouvez méditer à la maison. Vous n'êtes pas obligé de vous rendre au temple, car ce n'est pas toujours aussi calme que votre propre maison. Au temple, il est possible que d'autres personnes soient au niveau « débutant ». Elles sont donc soumises à une méditation de groupe ou à un chant en groupe, ce qui peut ne pas être propice à une méditation de niveau avancé. Si vous êtes à un niveau avancé, vous devez être seul. C'est pourquoi j'ai fait construire ces plateformes pour les méditant plus

avancés, qui veulent être seuls et se concentrer sur leur pratique. Ils n'ont pas besoin de chanter en groupe ou de méditer en groupe.

Laïc: Selon votre enseignement d'aujourd'hui, on peut atteindre le *Nibbāna*, si l'on essaie.

Than Ajahn: Oui, si vous pratiquez. Ce n'est pas une question d'être un homme ou une femme ou d'être moine ou laïc. Ce n'est pas important. Si vous pratiquez le noble chemin octuple, vous pouvez devenir un *Arahant*. C'est la cause à effet. Si vous avez ça, vous obtiendrez ceci. Si vous ne l'avez pas, vous ne l'obtiendrez pas. C'est tout. La plupart des gens ne l'ont pas, alors ils ne récoltent rien. Pour les personnes qui ont cela, ils l'obtiennent. C'est comme tous ces enseignants à qui nous rendons hommage, ils ont pratiqué le noble chemin octuple, ils sont donc devenus des *Arahants*, aussi simplement que cela.

Rien ne vous empêche de devenir un *Arahant*, sauf vos propres actions et vos attitudes. Si vous pensez que vous ne pouvez pas devenir un *Arahant*, vous vous empêchez de le devenir. Mais si vous pensez que si quelqu'un d'autre peut le faire, vous pouvez également le faire, vous le deviendrez un jour, car nous sommes tous les mêmes. Il n'y a pas de différence.

Laïc: Votre enseignement est en anglais simple et facile à comprendre. Parfois, certains enseignants enseignent dans une langue difficile à comprendre.

Than Ajahn: C'est le but de l'enseignement. Il faut qu'il soit clair, précis et facile à comprendre, j'évite tous les mots pâlis parce que pour moi, quand j'ai étudié, je n'ai pas étudié en Pâli, j'ai étudié seulement les textes déjà traduits.

Laïc: Je récite habituellement : *kesa, loma, nakha, danta, taco* tout le temps jusqu'à ce que je sois un peu en paix. Cela s'appelle les cinq *kammaṭṭhāna*. Est-ce la bonne façon de pratiquer ?

Than Ajahn: Si cela peut éliminer votre désir, alors c'est correct. S'il cela ne peut pas éliminer votre désir, alors ce n'est pas correct. Le but est d'éliminer votre désir de ne pas vouloir vieillir. Lorsque vous regardez vos cheveux, vous voyez qu'ils finiront par blanchir et que vous allez perdre vos cheveux, et que finalement vous allez devenir chauve. Quand vous regardez votre peau, vous pourriez penser que votre peau ne sera

pas comme ça pour toujours. Finalement, elle va se rider et quand vous mourrez, ils vous mettront dans l'incinérateur et vous serez brûlé. Voici comment vous devriez regarder le corps pour voir ce qui va lui arriver et vous ne pouvez rien faire pour l'arrêter. Pensez que vous n'êtes pas le corps, vous êtes juste celui qui possède le corps temporairement. Vous n'êtes pas le véritable possesseur du corps. Vous ne pouvez pas posséder le corps pour toujours. À un moment donné, le corps ne vous laissera plus le posséder. Il voudra revenir vers les quatre éléments. Voilà comment vous devriez observer ce corps qui est impermanent.

Anattā signifie qu'il n'y a pas de soi dans le corps, ce sont juste des éléments ou ce ne sont que les 32 parties du corps. Et d'où viennent ces 32 parties ? Elles proviennent de la nourriture que vous mangez, de l'air que vous respirez, de l'eau que vous buvez, ils sont tous des éléments. Il n'y a rien vers quoi on peut s'identifier comme étant ce corps. C'est une illusion. L'esprit est trompé et réclame ce «je» comme étant le soi et c'est cette illusion qui vous fait avoir de l'attachement et avoir du désir pour que le corps ne disparaisse pas, ne tombe pas malade, ne vieillisse pas, ne meurt pas. Lorsque vous avez ce désir, vous créez un stress dans votre esprit, vous créez une souffrance dans votre esprit. Mais si vous voyez clairement que ce n'est pas vous et que rien ne pourra vous arrêter de tomber malade, de vieillir et de mourir, alors vous arrêtez juste de résister, cesser d'avoir le désir de ne pas devenir.

Lorsque vous n'avez plus aucun désir, votre esprit deviendra paisible. C'est comme quand on regarde le corps de quelqu'un d'autre, quelqu'un que l'on ne connaît pas. Comment vous sentez-vous, quand le corps de quelqu'un d'autre tombe malade, vous ne sentez rien, n'est-ce pas ? Parce que vous n'avez aucune relation avec ce corps, vous n'avez pas d'attachement, vous n'avez aucune relation envers ce corps. Mais vous avez de l'attachement envers votre corps, c'est le problème. Donc, vous devez vous détacher. Vous devez détacher l'esprit de ce corps. Vous devez regarder votre corps comme une voiture de location que vous louez à l'aéroport. Lorsque vous avez terminé votre voyage, vous la rendez à l'entreprise de location. Le corps est comme ça, c'est comme une voiture que vous louez. Ce corps vous amène au restaurant, au cinéma, à faire toutes sortes d'activités, mais finalement ce corps se détériorera et il ne vous servira plus. Quand il ne peut plus vous servir, vous le retournez à son propriétaire d'origine, retournez-le aux quatre éléments.

Mais vous n'êtes pas capable de voir cela jusqu'à tant que vous méditez. Lorsque votre esprit converge en un seul point, il se sépare temporairement du corps.

Lorsque l'esprit converge en un seul point, la connaissance du corps disparaît de l'esprit, de sorte que vous savez que l'esprit et le corps sont deux choses différentes. Ils sont rassemblés que lorsque l'esprit sort de la méditation. Mais quand l'esprit se concentre, il devient un, l'esprit se détache du corps. Vous savez alors qu'il n'y a pas de problème lorsque on se détache du corps. Vous pensez maintenant que si vous abandonnez le corps, vous risquez de ressentir toutes sortes de tristesses ou de misères, mais en fait, lorsque vous abandonnez le corps, vous avez l'esprit tranquille. Vous laissez aller quelque chose qui vous inquiète tout le temps, dont vous devez toujours prendre soin, mais une fois que vous la laissez aller, vous continuez à exister et vous êtes heureux sans elle. Donc, quand vous savez cela, vous pouvez facilement vous détachez du corps quand il le faut.

Vous devez méditer pour obtenir ce *Samatha*, cet *appanā* ou le quatrième *jhāna*, c'est là où vous voulez que l'esprit aille, car dans cet état d'esprit, l'esprit est détaché de tout. Il n'a aucune demande envers quoi que ce soit. Cependant, cet état n'est que temporaire. Vous pouvez rester dans cet état pendant un moment et après, vous devez revenir vers votre corps. Lorsque vous revenez au corps, vous devez constamment vous rappeler que ce corps ne vous appartient pas. C'est juste un serviteur. Vous vous en occupez du mieux que vous le pouvez, mais quand vous ne pouvez plus le faire, vous le laissez partir, car un jour, vous devrez le laisser partir. Si vous êtes prêt à le laisser tomber, vous ne souffrirez ni de la douleur ni du stress mental. Le stress mental se produit parce que vous y résistez, vous ne voulez pas le laisser partir, vous vous y accrochez. Vous devez éliminer cet attachement, détruire ce désir du corps. Vous pouvez le faire. Si vous continuez à enseigner à votre esprit cela, vous finirez par comprendre la différence entre l'attachement et le détachement. Vous verrez que vous obtenez la tranquillité de l'esprit lorsque vous êtes détaché et vous constaterez que vous êtes stressé lorsque vous êtes attaché. Alors lequel choisissez-vous, stress ou tranquillité d'esprit ?

Je pense que cela suffit pour aujourd'hui. Je vais vous laissez partir.
Fin du *Desanā*.

Un laïque de Malaisie

17 Janvier 2015

Vous connaissez *dāna*, *sīla*, *samatha-bhāvanā* et *vipassanā-bhāvanā*. Ce sont les principales activités sur lesquelles les bouddhistes doivent se concentrer s'ils veulent éliminer les souillures (*kilesas*) - la cause de leur anxiété, de leur stress, de leur agitation et de toutes les mauvaises sensations. C'est le chemin du véritable bonheur. Le bonheur que nous acquérons en ayant de l'argent, en pouvant tout faire, en achetant tout, n'est que temporaire et peut se transformer en tristesse lorsque vous ne pouvez plus faire ce que vous voulez faire, car ce type de bonheur dépend de beaucoup de choses, par exemple, un corps en bonne santé et beaucoup d'argent. Si vous manquez d'argent ou si votre santé se dégrade, vous ne pouvez plus faire ce que vous aimiez faire. Quand vous ne pouvez pas faire ce que vous voulez faire, alors vous êtes triste. Cependant, si vous connaissez un autre type de bonheur, un bonheur qui ne repose ni sur l'argent, ni sur un corps fort et en bonne santé, alors même quand vous n'aurez plus d'argent ou quand votre corps ne sera ni fort ni en bonne santé, vous pourrez quand même être heureux. C'est le bonheur du cœur ou de l'esprit qui découle de la pratique de la méditation (*bhāvanā*).

Il y a deux niveaux de méditation. Le premier niveau consiste à calmer l'esprit, le deuxième niveau consiste à apprendre à l'esprit à devenir sage, *vipassanā*. Avant de pouvoir éveiller l'esprit, l'esprit doit d'abord être paisible et calme. Le premier pas consiste donc à calmer l'esprit, à apporter du bonheur à l'esprit. Lorsque l'esprit est calme et en paix, l'esprit est heureux et ce bonheur ne dépend ni du corps ni de l'argent. Vous pouvez être heureux sans avoir d'argent. Vous pouvez être heureux même si votre corps est malade ou en mauvaise santé. Vous devez donc essayer d'atteindre d'abord cet objectif, qui est de garder votre esprit paisible et calme. La façon de le faire est d'avoir une pleine

conscience. La pleine conscience peut diriger l'esprit pour qu'il devienne calme et paisible. La pleine conscience consiste à se concentrer sur un seul objet mental, tel qu'un mantra, "*Buddho*". Si vous pouvez réciter mentalement '*Buddho, Buddho*' tout le temps, du lever au coucher, et ne faire une pause que lorsque vous devez penser à quelque chose d'important, comme lorsque vous devez travailler, alors à ce moment-là vous arrêtez votre mantra, mais quand vous n'avez aucun travail ou pensée à faire, alors vous ne devriez pas laisser l'esprit penser sans but. Lorsque vous réfléchissez sans but, vous avez tendance à aller dans le sens des *kilesas* (souillures mentales), à vouloir devenir plus riche, à être plus heureux et à avoir ceci et cela. Lorsque vous avez ce type de réflexion, cela crée de l'agitation et de l'anxiété. Votre esprit ne sera plus paisible, calme et heureux. Pour empêcher votre esprit de penser ainsi, continuez à réciter un mantra "*Buddho*". Alors l'esprit ne sera pas capable de penser de la manière dont les *kilesas* veulent qu'ils pensent, et l'esprit ne sera plus agité ou impatient. L'esprit sera paisible, calme et heureux, et lorsque vous serez assis en méditation, votre esprit pourra facilement se concentrer, devenir un, entrer en *Jhāna*, entrer en *Samādhi*, c'est là que vous trouverez le bonheur qui naît de la paix et du calme. Vous saurez alors qu'il n'y a pas d'autre bonheur dans le monde qui soit égal à ce genre de bonheur. Vous saurez que vous pouvez vous débarrasser de l'attachement à votre argent, à votre corps. Dans le passé, vous en aviez besoin pour vous rendre heureux, mais maintenant vous avez une autre sorte de bonheur qui n'a besoin ni du corps ni de l'argent, alors vous n'aurez plus à vous soucier de votre santé ni de votre santé financière. Peu importe que vous soyez riche ou pauvre. Cela n'aura plus d'importance. Peu importe que vous soyez malade ou en bonne santé. Ce bonheur provient toujours de la pleine conscience. Il est très important de développer l'attention tout le temps.

Le Bouddha a enseigné au vénérable Ananda, son disciple et attendant, la chose suivante : «Ananda, tu devrais être attentif à la mort tout le temps (*maraṇānussati*) ». Si vous pouvez penser à la mort tout le temps, votre esprit sera paisible et calme. Parce que quand vous pensez à la mort, vous n'avez aucun désir d'être riche ou d'avoir quoi que ce soit. Vous savez que vous ne pouvez rien emporter avec vous lorsque vous mourrez. Tout ce que vous voulez, c'est la tranquillité d'esprit. Essayez de réfléchir à cela de temps en temps, ou encore mieux tout le temps. Vous avez besoin d'un esprit fort pour pouvoir réfléchir à la mort, car la

mort est quelque chose à quoi l'esprit s'oppose. Les souillures n'aiment pas que l'esprit pense à la mort, mais penser à la mort est un médicament puissant qui peut guérir l'esprit des *kilesas*. Il peut tuer les *kilesas*. Si votre esprit n'est pas assez fort, vous devez faire preuve de vigilance et utiliser le mantra '*Buddho*' pour le rendre d'abord paisible et calme. Une fois que votre esprit est paisible et calme et que vous sortez du *Samadhi*, vous pouvez utiliser cet esprit qui est sans *kilesas* - pas dans le sens où les *kilesas* ont été détruits, mais dans le sens où ils ont été affaiblis, de sorte qu'ils n'empêchent pas l'esprit de voir la vérité.

Normalement, les *kilesas* n'aiment pas voir la vérité du *Ti-lakkhaṇa*, les trois caractéristiques de l'existence à savoir *aniccam*, *dukkham*, *anattā*. Tout dans ce monde est *aniccam* - tout est temporaire, *dukkham* - tout continue de changer, et *anattā* - tout échappe à notre contrôle. Vous ne pouvez pas leur dire d'être avec vous tout le temps ou d'être bon tout le temps. Ils changent en fonction de la nature environnante. Vous devez être conscient de ces trois caractéristiques. Si vous êtes attentif à eux, vous ne compterez pas sur eux pour vous donner du bonheur. Regardez votre corps comme ayant trois caractéristiques. Le corps est *aniccam*, il va tomber malade, vieillir et mourir. Continuez simplement à penser comme cela, pour que vous puissiez cesser de compter sur votre corps. Au fil du temps, vous pouvez remplacer votre pleine conscience par le *Samadhi*. Si vous avez un *Samadhi*, vous aurez un bonheur qui ne repose pas sur le corps. Lorsque vous ne comptez pas sur le corps, alors quand le corps tombe malade, vieillit et meurt, cela ne vous dérangera pas. Voilà ce que vous devriez faire dans votre pratique. La première étape consiste à développer la pleine conscience. C'est comme avoir la clé de votre voiture. Avant de pouvoir conduire la voiture, vous devez d'abord monter dans la voiture, non ? Vous avez besoin de la clé pour déverrouiller la porte. Une fois que vous avez la clé, vous pouvez alors insérer la clé dans le commutateur d'allumage, puis démarrer la voiture et la conduire où vous le souhaitez. Il en va de même pour conduire votre esprit au *Nibbāna*. Vous avez besoin de la pleine conscience qui est la clé pour ouvrir la porte du *Samādhi*. Une fois que vous avez atteint le *Samādhi*, vous pouvez alors développer la sagesse ou *paññā*. Une fois que vous avez *paññā*, vous pouvez éliminer le désir qui est la cause de votre souffrance mentale. Lorsque vous avez éliminé tous vos désirs, alors il

n'y aura plus de souffrance mentale qui restera dans votre esprit, alors votre esprit sera pur et paisible pour toujours.

Le mental est permanent. Il n'est pas temporaire comme le corps. Lorsque le corps meurt, l'esprit ne meurt pas avec le corps. Si l'esprit désire toujours un nouveau corps, il en prendra un nouveau. Si vous pouvez éliminer le désir d'avoir un nouveau corps, vous n'êtes pas obligé de revenir et naître de nouveau. Si vous n'êtes pas né, alors vous ne serez pas malade, ne vieillirez pas et ne mourrez pas, ni ne serez séparé de ceux que vous aimez ou des choses que vous aimez. Donc, il n'y aura plus de souffrance pour vous. C'est fondamentalement ce que le Bouddha nous a appris à faire. Faire des dons. Vous arrêtez d'utiliser l'argent pour acheter le bonheur. Au lieu d'acheter des choses pour vous rendre heureux, vous donnez de l'argent, vous aidez les autres, vous rendez les autres heureux et vous obtiendrez un meilleur type de bonheur, le bonheur (du cœur) qui résulte de pouvoir aider les autres personnes, de rendre les autres heureux. Vous pouvez alors cesser d'utiliser de l'argent pour acheter du bonheur, qui n'est qu'un bonheur temporaire. Vous achetez quelque chose qui vous rend heureux pendant quelques jours, puis ce bonheur disparaît, puis vous avez un nouveau désir d'acheter plus de choses. Si vous donnez de l'argent à une œuvre de charité, vous éliminez le désir d'acheter des choses pour vous rendre heureux, et lorsque vous n'avez pas l'argent nécessaire pour acheter quelque chose, vous n'êtes pas affecté par ces choses. Vous n'avez aucune envie d'acheter quoi que ce soit. Si vous continuez à acheter des choses, vous devez continuer à acheter encore et encore, en achetant de plus en plus jusqu'à ce que vous ne puissiez plus rien acheter. Vous devenez triste et malheureux. Utilisez votre argent à bon escient. La meilleure façon de l'utiliser est de le donner à une œuvre de charité. Vous devez avoir du mettā (bienveillance) et de la compassion pour les autres êtres humains, il sera alors plus facile pour vous de respecter les cinq préceptes.

Si vous ne faites pas de charité, cela signifie que vous êtes égoïste. Vous voulez gagner plus d'argent et créer plus de bonheur rien que pour vous, et quoi que vous fassiez, vous ne vous inquiétez pas si d'autres personnes sont blessées par ce que vous faites, car tout ce que vous voulez, c'est votre propre bonheur. Si vous aidez les autres, vous rendez les autres heureux, peu importe ce que vous faites, même lorsque vous

devez travailler pour acquérir de l'argent, pour maintenir votre vie, vous examinerez si vos actions n'affectent pas d'autres personnes. Si ce que vous faites peut faire du mal à d'autres personnes, vous ne le ferez pas parce que vous avez du *mettā* (bienveillance), vous avez *karuṇā* (compassion) qui découle de *dāna* (le don). *Dana* vous aidera à développer *mettā* et *karuṇā* et vous permettra de garder les cinq préceptes. Si vous pouvez garder les cinq préceptes, votre esprit sera beaucoup plus paisible parce que si vous ne faites rien de mal, votre esprit ne se sentira pas mal. Lorsque vous faites des mauvaises actions, votre esprit se sent mal. C'est donc le moyen d'éviter de créer des sentiments négatifs dans l'esprit et de garder l'esprit paisible et heureux en respectant les cinq préceptes. Une fois que vous pouvez conserver les cinq préceptes, vous pouvez passer aux huit préceptes. Les huit préceptes sont nécessaires à votre pratique de *bhāvanā* car vous limitez votre désir de regarder en dehors de votre esprit pour trouver le bonheur. Si vous gardez les huit préceptes, vous ne pourrez pas aller faire la fête, vous ne pourrez pas aller au cinéma, vous ne pourrez pas aller à l'extérieur mais vous devrez rester dans un endroit sans toutes ces activités, comme dans un temple. Vous ne pourrez pas dormir avec votre mari ou votre femme. Vous ne pourrez pas manger après midi. Toutes ces choses sont des activités qui perturbent votre pratique de la méditation. Si vous pouvez arrêter ces activités alors vous aurez le temps de vous concentrer sur votre méditation vous pourrez alors obtenir des résultats dans votre pratique de la méditation. C'est la méthode étape par étape que le Bouddha nous a enseignée à partir de *dāna* à *sīla*, de *sīla* à *bhāvanā*. Une fois toutes ces étapes franchies, le résultat sera *magga*, *phala* et le *nibbāna*. Ce sera le résultat final.

C'est mon message pour vous aujourd'hui et j'espère que vous le saisirez et le pratiquerez autant que vous le pourrez.

Questions et Réponses

Question (M): Au lieu d'utiliser «*Buddho*», pouvons-nous être attentif à notre respiration ?

Than Ajahn: Oui. Il y a environ 40 sujets de méditation. Vous devez choisir celui qui vous convient. En fonction de vos activités quotidiennes, vous pouvez passer d'un objet à un autre. Si vous utilisez la respiration comme objet de votre méditation, vous aurez peut-être du mal à vous concentrer sur votre respiration lorsque vous effectuez vos activités quotidiennes. Vous devrez peut-être vous concentrer sur vos activités physiques, telles que les mouvements de votre corps. Tout dépend de votre capacité à vous concentrer sur l'objet.

Certaines personnes aiment utiliser un mantra en tant qu'objet, elles continuent simplement à utiliser un mantra. D'autres personnes, peuvent se concentrer ou regarder leurs corps, elles continuent sans cesse à le surveiller. Chaque mouvement du corps est observé pour que l'esprit ne s'égare pas ailleurs. Toute méthode que vous jugez utile pour ramener votre esprit au présent, pour être dans l'ici et maintenant, et pour ne pas penser à autre chose, est celle qui vous convient.

Question (F): Quand on récite le mantra "*Buddho*", est-ce que je dois me concentrer sur le son ?

Than Ajahn: Concentrez-vous uniquement sur la récitation du mot, car c'est une forme de pensée. Si vous vous concentrez sur cette pensée, vous ne penserez à rien d'autre. C'est comme quand vous chantez, que faites-vous ? Vous vous concentrez sur la chanson et vous chantez, non ? C'est la même chose. C'est comme chanter, vous vous concentrez sur le chant. Si vous trouvez qu'il est trop difficile de vous concentrer sur un mantra parce que c'est répétitif et si vous voulez quelque chose de plus varié, vous pouvez utiliser un autre chant, comme *Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa*. Continuez à répéter cela. Vous faites cela pour garder l'esprit occupé, afin que l'esprit ne puisse pas penser à autre chose. Lorsque vous vous asseyez, vous pouvez soit continuer à chanter ou à réciter votre mantra, ou si vous vous sentez fatigué et que vous voulez arrêter de chanter, vous pouvez simplement regarder votre

respiration. Soyez conscient de votre respiration intérieur et extérieur. N'essayez pas de contrôler votre souffle. Laissez le souffle être seul. Vous voulez juste utiliser le souffle comme une ancre pour que l'esprit n'erre pas et ne pense pas sans but. Vous devez vous concentrer sur une seule chose à la fois.

Question (M): Cela signifie-t-il que nous pouvons passer d'un objet à un autre tant que cela a quelque chose à voir avec notre corps ?

Than Ajahn: Oui. Quelque chose qui est dans l'ici et maintenant. C'est-à-dire dans le présent. Ne vous égarez pas dans le passé ou le futur. Ne pensez pas au passé, ne pensez pas à l'avenir, car lorsque vous le faites, vos *kilesas* ont tendance à apparaître. Si vous ne regardez que votre corps, en y prenant conscience, cela empêchera votre esprit de penser. Lorsque vous êtes assis, vous ne pouvez plus observer le corps car celui-ci ne fait rien. Alors, vous observez votre respiration ou vous pouvez utiliser un mantra à la place. Parfois, vous ne pouvez pas observer votre souffle, vous ne pouvez pas utiliser un mantra, alors vous pouvez utiliser le chant en premier pour calmer votre esprit. Cela dépend de la façon dont votre esprit se comporte à ce moment-là. Vous devez trouver le bon type de sujet de méditation pour calmer l'esprit.

Question (M): Quand on observe notre état mental comme une aversion, regardons-nous la cause de l'aversion ?

Than Ajahn: Oui. La cause de votre aversion est votre désir. Vous voulez quelque chose et quand vous ne l'obtenez pas, l'aversion se fait jour. Vous vous sentez en colère. Si vous pouvez réduire votre désir, votre colère diminuera.

Question (M): Si nous avons mal et que nous observons l'aversion envers la douleur, nous voulons une position plus confortable pour soulager la douleur, comment abordons-nous cette situation ?

Than Ajahn: Vous devriez amener votre esprit dans un état neutre, amenez-le en *samâdhi*, en *upekkhā*. C'est la raison pour laquelle vous avez d'abord besoin du *samâdhi* avant de pouvoir vous plonger dans la contemplation de *vipassanā*. Lorsque vous entrez dans la contemplation de *vipassanā* telle que la nature de la douleur, vous devez voir que c'est *annicam*, *dukkham*, *anattā*. Vous ne pouvez pas contrôler la douleur, vous

ne pouvez pas lui dire de partir. Mais vous pouvez contrôler votre esprit pour pouvoir vivre avec la douleur.

Question (M): À quel niveau de *samâdhi* pouvons-nous commencer à faire la contemplation de *vipassanā* ?

Than Ajahn: À tous les niveaux. Vous pouvez essayer par vous-même une fois que vous avez atteint un état de *samâdhi*. Après vous être retiré de votre *samâdhi*, si vous avez un problème telle qu'une souffrance ou un désir, essayez d'utiliser *vipassanā* pour résoudre ce problème. Par exemple, si vous avez mal, le but est de laisser la douleur tranquille, car si vous voulez que la douleur disparaisse, vous créez de la souffrance dans votre esprit. Vous créez le désir qui est la cause de la souffrance mentale, qui est beaucoup plus fort que la souffrance physique. Si vous ne créez pas de souffrance mentale, alors votre esprit peut résister à la souffrance physique. On peut coexister avec la souffrance physique. L'esprit ne peut pas coexister avec sa propre souffrance, le but ici est d'empêcher l'esprit de créer de la souffrance mentale qui est déclenchée par la souffrance physique.

Donc, vous devez d'abord avoir un *samâdhi* fort. Lorsque vous avez un *samâdhi*, votre esprit a la capacité de rester immobile, de rester tranquille. Une fois que vous avez cette capacité, lorsque l'esprit est confronté à la douleur physique, vous pouvez simplement dire à l'esprit que tout va bien, que ce n'est pas si grave, que vous pouvez vivre avec. Vous pouvez le faire tant que vous n'avez pas envie de faire disparaître cette douleur. Si vous avez le désir de faire disparaître la douleur, vous créez une douleur mentale qui est beaucoup plus forte que la douleur physique. Vous ne devez pas créer cette douleur mentale. Le Bouddha connaissait la nature de la souffrance mentale. Elle est créée par votre propre désir, votre désir de vous débarrasser de la douleur physique, qui est hors de votre contrôle. La douleur physique survient parfois en raison de circonstances qui sont parfois impossible d'éliminer. Lorsque nous pratiquons, nous devons supposer que cela ne peut pas être éliminé, alors nous apprenons à la laisser tranquille. Tout comme lorsque vous tombez malade, vous savez que vous ne pouvez pas vous débarrasser de la douleur tant que vous ne la soignez pas. La seule chose qui puisse empêcher la souffrance est d'accepter la douleur et de ne pas avoir le désir de l'éliminer.

Vous devez voir que la nature de la douleur est *aniccam*. Elle est temporaire, elle va et vient. C'est *anatta*, quand elle vient vous ne pouvez pas lui dire de partir. Vous devriez juste attendre qu'elle s'en aille toute seule. Lorsque vous avez envie de vous en débarrasser, vous créez encore plus de douleur mentale ce qui est beaucoup plus fort que la douleur physique. Vous pouvez arrêter de créer la douleur mentale en gardant votre esprit calme et paisible et en ne réagissant pas à la douleur physique. Vous devez être en *samâdhi* pour pouvoir rester calme et ne pas réagir à la douleur et ensuite étudier la vérité de la douleur c'est-à-dire que la douleur est *aniccam*, *dukkham*, *anattā*. Il vaut mieux laisser la douleur tranquille, il n'y aura pas de *dukkham* dans l'esprit. Lorsque vous avez le désir de vous débarrasser de la douleur, vous créez alors *dukkham* dans votre esprit, qui est beaucoup plus fort que la douleur physique en elle-même. Nous ne sommes pas ici pour nous débarrasser de la douleur physique, nous sommes ici pour nous débarrasser de la douleur mentale provoquée par notre désir. La douleur mentale peut provenir de nombreuses choses, pas seulement de la douleur physique.

Lorsque nous ne sommes pas heureux, lorsque notre esprit n'est pas heureux, c'est parce que notre esprit désire que les choses se passent différemment de ce qu'elles sont. Quand les choses ne vont pas selon notre désir, nous devenons malheureux. Si vous pouvez vous débarrasser de votre désir, quoi qu'il arrive, cela ne vous rendra pas malheureux. C'est pourquoi nous formons l'esprit, simplement pour tout laisser comme cela est, car nous ne pouvons pas les contrôler tout le temps. Parfois nous pouvons et parfois nous ne pouvons pas. Lorsque nous ne pouvons pas et que nous avons des désirs, nous souffrons inutilement.

Si nous savons que les choses sont hors de notre contrôle, alors laissez-les aller, laissez-les arriver et partir, de cette façon nous ne serons pas affectés par tout ce qui se passe.

Question (F): Lorsque l'esprit est très immobile et paisible, on a parfois le sentiment qu'il est séparé du corps physique. Devons-nous naturellement laisser cela à l'état d'investigation ?

Than Ajahn: Quand vous méditez, c'est ce qui peut arriver. Votre esprit va se séparer du corps, mais c'est un état temporaire. Quand vous êtes dans cet état, laissez être. Profitez de la séparation le plus longtemps

possible pour savoir que l'esprit et le corps sont séparés. Ils ne sont pas un et ils ne sont pas la même chose. Une fois que vous avez quitté cet état et que l'esprit et le corps sont à nouveau réunis, vous pouvez utiliser *vipassanā* pour essayer de vous rappeler que l'esprit et le corps sont séparés. L'esprit ne devrait pas s'inquiéter du corps. Le corps est soumis aux trois caractéristiques et vous ne pouvez pas changer cela. Le corps devra tomber malade, vieillir, mourir, mais l'esprit ne doit pas nécessairement être affecté par tous les événements du corps. C'est ainsi que nous utilisons *vipassanā*. Essayez de vous rappeler que l'esprit est séparé du corps, essayez de comprendre que la nature du corps ne peut pas être changée.

Le corps est destiné à tomber malade, à vieillir et à mourir, quel que soit le degré de soin avec lequel vous en prenez soin. Vous ne pouvez pas empêcher cela de se produire. Si vous voulez empêcher cela ou voulez que cela ne se produise pas, vous ne faites que créer de la souffrance dans votre esprit. Si vous ne voulez pas souffrir mentalement, il vous suffit de laisser tomber le corps en acceptant les trois caractéristiques. Comprendre les trois caractéristiques: *aniccam*, *dukkham*, *anattā*. *Aniccam*, c'est savoir que le corps est temporaire et qu'il continue à changer. *Anattā* signifie que vous ne pouvez pas le contrôler. *Dukkham* est la souffrance mentale. Vous voulez changer la vérité mais vous ne pouvez pas. Normalement, nous voulons que le corps dure pour toujours, qu'il soit en bonne santé tout le temps, qu'il ne tombe pas malade et ne meure pas, mais ce n'est pas la vérité. Lorsque la vérité se produit, nous résistons et nous combattons contre ces vérités à cause de notre désir, créant ainsi plus de souffrance dans l'esprit. Si nous comprenons la vérité alors quand la vérité se produira, nous l'accepterons simplement et donc il n'y aura pas de souffrance mentale.

Question (M): Au lieu de simplement regarder le corps, pouvons-nous aussi regarder les sensations ?

Than Ajahn: Vous pouvez regarder les sensations quand vous avez des sensations douloureuses, car c'est le véritable test. C'est ce que vous devez dépasser, surmonter, la sensation douloureuse. L'autre sensation est la sensation positive qui n'est pas un problème, alors pourquoi regarder quelque chose qui ne vous pose pas de problème ? Le problème sont les sensations douloureuses. Lorsqu'une sensation douloureuse survient, c'est là qu'il faut être attentif. La pleine conscience signifie

apprendre à l'esprit à être vigilant, à observer et à ne pas interférer avec la sensation douloureuse. Laissez simplement cette sensation douloureuse, car elle est *anatta*. *Anattā* signifie que vous ne pouvez pas vous en débarrasser, vous ne pouvez pas la changer. La seule chose que vous puissiez faire est simplement de la regarder, accepter ce que c'est, alors votre esprit ne créera pas ce *dukkham* qui découle de votre désir de vous débarrasser de votre sensation douloureuse.

Développer l'attention en utilisant les vedāna (les sensations) est très difficile parce que en temps normal, vous ne ressentez rien. Ce que vous avez est ce corps, qui est toujours là. La raison pour laquelle nous développons l'attention, c'est d'empêcher l'esprit de vagabonder, de penser à ceci à cela et à telle ou telle autre chose, donc vous devez avoir quelque chose qui occupe votre esprit, vous devez l'occuper, comme lorsque vous observez votre corps. Quoi que vous fassiez, continuez à observer, alors votre esprit ne partira pas ailleurs, votre esprit sera dans l'ici et maintenant. C'est le but. L'esprit ne peut être calme que quand il est dans l'ici et maintenant. Il ne peut pas être calme quand il va dans le passé ou dans le futur. Vous avez besoin de quelque chose pour l'amener (et le maintenir) dans l'ici et maintenant. Vous pouvez utiliser un mantra, réfléchir à la mort, surveiller les mouvements de votre corps. Vous pouvez utiliser les 40 sujets de méditation (40 kammaṭṭhāna) et choisir celui qui vous convient.

Fin du *Desanā* et des Q & R

Un laïque d'Angleterre

Le 3 Février 2015

Laïc : Vous avez dit que pour obtenir l'illumination, il est préférable de rester dans un temple et qu'il faut avoir un bon *kamma* comme vous. Je pense que je ne serai jamais éveillé dans cette vie, à cause de mon *kamma* passé, de mes vies passées. Tout ce que je peux faire, c'est continuer à pratiquer la méditation, à bien pratiquer et à respecter les préceptes. Pensez-vous que j'ai une mauvaise compréhension ?

Than Ajahn: Il y a des gens qui peuvent être éveillés dans cette vie. Ce n'est pas nécessairement dû au *kamma* des vies précédentes. Vous pouvez créer le *kamma* dans cette vie et devenir éveillé.

Laïc: C'est assez difficile à faire, comme lorsque vous dites : «vous devez donner votre argent».

Than Ajahn: Ce dont vous avez besoin, c'est de la motivation. Si vous avez de la motivation, vous pourrez alors déplacer des montagnes. Si vous n'avez pas de motivation, vous ne pourrez rien faire. Vous devez en quelque sorte développer cette motivation. Une façon de le faire est d'étudier les enseignements du Bouddha, continuez à étudier surtout les êtres éveillés. Vous devez juste voir en suivant l'enseignement du Bouddha; cela vous apportera l'éveil. Si vous ne pouvez pas voir ce point, alors vous serez toujours dans le doute. Vous allez sous-estimer votre capacité.

Qu'est-ce que j'ai, que vous n'avez pas ? Je peux vous dire ce qui vous manque. Ce qui vous manque, c'est la perception de l'impermanence. Si vous pouvez créer cette perception d'impermanence dans votre cœur, dans votre esprit, alors ce sera celle qui vous poussera à aller de l'avant. Si vous voyez que vous finirez par tout perdre, quel est l'intérêt de rester avec ces choses-là ? Le Bouddha a vu par lui-même qu'il allait finir par

vieillir, tomber malade et mourir, alors il s'est dit que pour le moment, il n'était pas encore vieux. Et qu'il pouvait essayer de faire quelque chose maintenant. Tant que vous pouvez toujours respirer, vous pouvez toujours le faire. Vous n'avez besoin de rien, vous n'avez pas besoin de force pour méditer. Vous vous asseyez tout simplement. Vous avez besoin de force pour empêcher votre corps de bouger, de faire des choses. Vous avez besoin de force pour déplacer votre corps. Peu importe l'âge que vous avez, vous pouvez méditer. Vous pouvez devenir illuminé. C'est juste que vous êtes tellement empêtré dans vos habitudes de faire d'autres choses qu'il vous est difficile d'abandonner ces habitudes. C'est tout.

Laïc : La méditation est-elle une perte de temps ?

Than Ajahn: Vous devriez vous asseoir et peser les options. Si je fais ceci, voilà ce que je vais avoir. Si je fais cela, voilà ce que je vais avoir. Quel est la meilleure option ? Méditer ou aller prendre des photos, aller au cinéma ? Si vous savez que la méditation est la meilleure des choses à faire, alors abandonnez les autres choses et faites de la méditation. C'est une simple logique, sachant ce que vous faites cela vous donnera le genre de résultat et déterminera ce que vous devriez faire. Si vous dites, que vous êtes plus heureux quand vous travaillez, en obtenant de l'argent et en ayant de l'argent pour acheter des choses, faites-le ! Mais que se passe-t-il après avoir acheté toutes ces choses ? Êtes-vous plus heureux ? Si vous méditez, vous serez plus heureux et plus en paix, alors pourquoi ne passez-vous pas plus de temps à le faire ? Il s'agit de hiérarchiser vos actions.

Laïc : Il y a quelques jours, j'ai eu une bonne méditation. Mon esprit est devenu très calme et je me sentais très bien, mais le lendemain quand je me suis réveillé, j'étais de très mauvaise humeur.

Than Ajahn: Votre esprit change. Ce que vous avez réalisé de la méditation n'était qu'un bref résultat. Si vous voulez que ça dure, vous devez faire beaucoup (de méditation). C'est comme manger. Si vous ne mangez qu'un seul repas, quelques heures plus tard, vous avez de nouveau faim. Si vous voulez maintenir cette plénitude, vous devez continuer à manger.

Quand vous vous sentez mal, pourquoi ne pas méditer ? Vous devez continuer à méditer car votre esprit continue à s'agiter. Donc, vous avez

besoin d'un tranquillisant pour calmer votre esprit. La méditation est une forme de tranquillisant que vous pouvez toujours avoir. Si vous achetez (un autre type de) tranquillisant, il y aura des effets secondaires, et parfois vous ne pourrez pas en avoir, alors vous allez certainement à l'encontre d'ennuis. Mais si vous pouvez méditer, vous pourrez toujours calmer votre esprit.

Vos *kilesas* vous attaquent toujours, mais la plupart du temps, vous ne le savez pas parce que vous les laissez faire ce qu'ils veulent. Vous ne voyez le problème que lorsque vous y résistez, lorsque vous ne faites pas ce qu'ils vous demandent de faire.

Fin des questions et réponses

Moines Australien de Sydney

Le 19 Février 2015

Tan Ajahn : Que puis-je faire pour vous ?

Moine: Nous avons certaines questions.

Than Ajahn: S'il vous plaît allez-y.

Moine: D'autres Kruba Ajahn ont dit que *appanā-samādhi* et les *jhāna* sont différents. Comment sont-ils différents ? Les Ajahns ont déclaré que *l'appanā-samādhi* était plus crucial pour le *magga-phala* que les *jhāna*.

Than Ajahn: Je pense que *appaṇā-samādhi* est le quatrième *jhāna*. Tout ce qui précède n'est pas considéré comme étant *appanā*, car il y a encore certaines activités mentales. Lorsque vous atteignez le quatrième *jhāna*, vous n'avez plus que la connaissance, *upekkhā*. C'est là que vous devez aller. Quand vous méditez et que vous commencez à éprouver de la joie, un ravissement, un peu de bonheur, vous ne devriez pas vous arrêter là. Vous devriez continuer à vous concentrer sur votre objet de méditation jusqu'à ce que votre esprit tombe finalement dans le calme, lorsque cela se produit, l'esprit se libère. Il n'est pas nécessaire de le contrôler, il est juste au repos. Vous ne devez rien faire, il vous suffit de le savoir. C'est là que vous voyez la véritable nature de l'esprit - « celui qui sait »; apparaîtra.

Si vous utilisez *ānāpānasati*, votre respiration deviendra de plus en plus fine au fur et à mesure que vous vous concentrez, et finalement la respiration semblera disparaître. À ce stade, continuez à vous concentrer sur la disparition du souffle, du vide. Lorsque certaines personnes en arrivent à ce stade, elles commencent à penser que s'il n'y a pas de

souffle, elles risquent de mourir, elles veulent donc reprendre leur souffle, et lorsque cela se produit, l'esprit devient plus actif que inactif. Vous ne devez pas réagir à la sensation de ne pas respirer. Soyez juste attentif au fait qu'il n'y a plus de souffle et si vous continuez à vous concentrer sur cet aspect, alors l'esprit finira par tomber dans le calme.

Moine: Est-ce le stade où la vision commence à apparaître et devient plus brillante et robuste ?

Than Ajahn: Non, quand vous arrivez à ce point, il n'y a pas de *nimitta*, il n'y a rien. C'est juste le vide.

Moine: Y a-t-il un point dans l'esprit où la *nimitta* arrive ou n'est-ce pas du tout nécessaire ?

Than Ajahn: D'après ce que j'ai entendu dire, pour certaines personnes, cela apparaît avant et parfois après. Luangta disait que vous entrez d'abord en *appaṇā-samādhi*. Ensuite, lorsque vous vous retirez légèrement de cet état, vous entrez dans *upacāra-samādhi* dans lequel vous commencez à faire l'expérience de toutes sortes de visions. Cependant, d'autres personnes, disent qu'avant de passer à l'*appaṇā*, elles commencent à expérimenter des *nimittas*, des visions. C'est ce que j'ai entendu. Personnellement, je n'ai pas de vision, alors je ne sais pas, mais de telles visions ne sont pas importantes. Ce qui est important, c'est d'avoir cette tranquillité d'esprit, un contentement *upekkhā* qui découle des *jhāna*, *upekkhā*. Voilà ce que vous devez avoir. *Upekkhā* signifie un esprit neutre qui n'a aucune condition émotionnelle comme aimer, détester, peur ou illusion. Cela signifie que l'esprit est dans un état immobile, il ne fonctionne pas, il n'est pas actif. Vous devez maintenir cet état le plus longtemps possible, car ce sera l'outil pour développer *paññā* (la sagesse), et ce sera l'étape suivante. Lorsque votre esprit est calme, paisible et neutre, il peut résister aux souillures.

Le but est de vous débarrasser de vos souillures, ce qui signifie résister et ne pas faire ce que vos souillures vous disent de faire. Une fois que vous avez un *upekkhā* fort et un *samādhi* fort, même lorsque vous vous retirez de l'état (de *samādhi*), lorsque votre esprit commence à penser et commence à avoir des désirs, vous pouvez vous en débarrasser, en lui disant que tout ce que vous désirez n'est pas bon pour vous; c'est *dukkha*, et pas *sukha*, car c'est impermanent, c'est *anicca*. L'avantage que vous obtenez en faisant ce que vous voulez ou en obtenant ce que vous voulez

n'est que temporaire. Une fois que vous l'avez, il disparaîtra et vous en voudrez plus et vous deviendrez accro à ce que vous voulez.

C'est comme les gens qui fument des cigarettes. Lorsque vous avez le désir de fumer, vous pensez que fumer vous satisfera, alors vous prenez une cigarette et vous vous sentez bien brièvement, mais après un certain temps, vous voulez une autre cigarette. Donc, vous devez continuer à avoir des cigarettes pour vous rendre heureux. Mais si vous avez *upekkhâ* du *samādhi*, alors vous pouvez penser rationnellement qu'il s'agit d'une dépendance, et pas la façon juste d'atteindre le bonheur. C'est le moyen de souffrir parce que quand vous ne pouvez pas avoir ce que vous désirez, vous devenez misérable. Donc, au lieu de suivre vos désirs, vous leurs dites non, il faut arrêter et y résister. Vous pouvez le faire parce que vous avez *upekkhâ* du *samādhi*. C'est donc le moyen d'éliminer votre désir, qui est la cause de votre *dukkha*, de votre souffrance.

Moine: Combien de temps l'esprit doit-il être dans l'état de *appaṇā-samādhi* pour qu'il soit capable de résister aux *kilesas* ?

Than Ajahn: La durée dépend de la force de votre pleine conscience.

Moine: Est-ce une courte période, comme 20 minutes ?

Than Ajahn: Oui, dix, vingt, trente, quarante (minutes), une heure. Cela augmente progressivement à mesure que vous développez (votre attention). Lorsque vous commencerez, vous aurez une brève rencontre, que nous appelons *kaṇika-samādhi*. Votre esprit retombe dans le calme et, à cause de cette nouvelle expérience, vous êtes excité et perdez votre conscience de sorte qu'il se retire. Alors, la fois suivante, vous allez être plus attentif. Tout simplement en étant conscient de l'expérience (ce que vous êtes en train de vivre) et alors l'esprit sera posé plus longtemps et si vous continuez, cela durera encore plus longtemps. Aussi si vous développez la sagesse après vous être retiré (de cet état), vous pourrez utiliser la sagesse pour prolonger la durée de vie de l'esprit dans un état d'*appaṇā*. Chaque fois que vous pourrez résister à un désir, votre esprit tombera dans un état plus calme, puis votre esprit sera calme et plus la durée se propagera non seulement lorsque vous serez assis, mais également lorsque vous vous retirerez (de l'état *appaṇā*), votre esprit sera également calme. Cela découlera de votre développement de la sagesse et de la résistance à votre envie. Chaque fois que vous voulez faire

quelque chose qui n'est pas nécessaire, si vous pouvez y résister, votre esprit deviendra alors moins actif, ou plus inactif.

Vous avez donc besoin de plus de *samādhi* et de *paññā* pour que votre esprit soit plus ferme, plus stable, plus calme. Au début, vous n'avez pas la capacité d'utiliser *paññā* ou la sagesse. Vous utilisez donc la pleine conscience pour empêcher votre esprit de vagabonder, de penser à ceci ou à cela, et de le calmer. Une fois que vous avez retrouvé votre calme, vous pouvez utiliser ce calme pour développer *paññā*, pour arrêter votre esprit et vos désirs. Lorsque vous pouvez vous débarrasser de votre désir, votre esprit devient plus ferme et plus paisible. Il s'agit donc du processus de construction de cette tranquillité d'esprit jusqu'à ce que vous obteniez finalement une tranquillité d'esprit totale tout le temps sans avoir à entrer dans *samādhi*. La raison pour laquelle votre esprit n'est pas calme réside dans vos désirs. Mais une fois que vous pouvez vous débarrasser de tous vos désirs, alors rien ne pourra rendre votre esprit agité ou excité, et votre esprit sera calme sans avoir à entrer dans des *Jhāna*.

Moine: Êtes-vous en train de laisser entendre que *appaṇā-samādhi* est le *samādhi* qui développe naturellement la sagesse, donc on n'a pas besoin de contempler quelque chose de spécifique tel que le corps ou *anicca*, *dukkha* ou *anattā* ?

Than Ajahn: Non. Vous devez faire cela (la contemplation). Je l'ai déjà mentionné. Je vous ai parlé de *aniccam* lorsque vous désirez quelque chose. L'objet que vous désirez est un objet temporaire. Cela ne dure pas. Comme une cigarette, après avoir fumé, tout est parti. Le bonheur que vous obtenez du fait de fumer disparaît également et vous aurez alors un nouveau désir de fumer une autre cigarette. Donc, cela s'applique à tout, je me sers juste de la cigarette (à titre d'exemple). Vous pouvez l'appliquer au corps humain. Avoir un désir sexuel, c'est la même chose que d'avoir une cigarette. Vous voulez avoir des relations sexuelles, mais la personne avec qui vous voulez avoir des relations sexuelles va vieillir et mourir un jour. Elle va vous quitter un jour, alors qu'est-ce qui se passe ? Vous devrez vous procurer un nouveau corps, comme si vous preniez une nouvelle cigarette. Ou alors vous pouvez regarder l'aspect *asubha* du corps, pour vaincre votre désir parce que votre désir naît en regardant les belles parties du corps. Si vous regardez les parties non-

attirantes, les parties répulsives du corps, cela peut arrêter votre désir. Donc, vous devez toujours contempler ces choses.

Si vous contemplez le corps, vous devez en considérer trois ou quatre aspects. L'un est l'aspect impermanent. Le corps change constamment, il est temporaire, il ne dure pas, (il ne vit) pas pour toujours. Le corps va vieillir, tomber malade et mourir. Vous devez apprendre à votre esprit à ne pas vous accrocher à votre corps, parce que si vous vous accrochez à votre corps, vous devenez malheureux lorsque le corps passe de bon à mauvais, de mal à pire. Donc, vous devez être averti de la situation réelle du corps, le corps ne va pas être comme ça tout le temps. Il va vieillir, tomber malade et finalement mourir. Vous devez regarder la décomposition du corps après sa mort, de sorte que vous pouvez avoir une image fidèle de la destination finale du corps, où ce corps ira dans le futur, pas seulement votre corps, mais le corps de tous les autres avec lesquels vous entrez en contact. Vous pouvez aussi utiliser ceci pour restreindre votre désir sexuel. Chaque fois que vous voyez une belle personne, pensez au moment où elle mourra. Au temps du Bouddha, il y avait un moine à qui le Bouddha avait ordonné de voir le cadavre d'une belle femme. C'était une prostituée, célèbre pour sa beauté, mais elle était morte. Le Bouddha savait que ce moine avait toujours ce problème de désir sexuel, alors il lui a dit d'aller regarder le cadavre de cette belle femme. Une fois qu'il l'a vu, il a pu alors éliminer son désir sexuel définitivement.

C'est la contemplation du corps, *anicca*, la répulsion, *asubha* et aussi *anatta*. Vous devez parcourir toutes les 32 parties (du corps) afin d'être clair avec votre esprit qu'aucune partie du corps, n'est vous. Si vous pouvez voir chaque partie et les disséquer, mettre les cheveux d'un côté, mettre la peau d'un autre côté, mettre les ongles et les dents et tous les organes (à un autre endroit) et vous demander, « Est-ce moi ? » « Est-ce que ces cheveux sont moi ? » « Est-ce que cette peau est moi ? » « Est-ce que ces dents sont moi ? » « Où suis-je ? » Vous verrez clairement que dans tout ce corps, il n'y a pas de «vous», il n'y a pas de «moi», de «mien» ou de «moi-même» dans ce corps. Vous pourrez également regarder la décomposition du corps qui finit par revenir à son état d'origine, qu'est-ce que sont les quatre éléments. Le corps est composé des quatre éléments, de l'air que vous respirez, de l'eau que vous buvez, de la nourriture que vous mangez qui est l'élément de la terre et le feu

qui est la réaction aux trois autres éléments. Lorsque vous mangez, votre corps devient chaud. Voilà comment vous devez considérer le corps, comme quatre éléments qui entrent et sortent. Lorsque le processus s'arrête, le corps se décompose et retourne à ses quatre éléments. Donc, ceci est fondamentalement la contemplation du corps. Quand quelque chose arrive au corps, votre esprit réagira négativement si vous ne contemplez pas ces choses. Lorsque vous tombez malade, votre esprit devient malheureux parce que vous voulez que la maladie disparaisse, mais si vous contemplez (la réalité), alors vous savez que la maladie fait partie du corps. La maladie fait partie de vous, il n'y a rien que vous puissiez faire pour la prévenir ou l'empêcher de se produire. Lorsque cela se produit, vous ne pouvez pas dire à la maladie de partir, car elle est *anatta*.

Si vous avez peur de la douleur qui résulte de votre maladie, vous devez alors vous asseoir et faire face à la douleur. Lorsque vous êtes assis et méditez, et lorsque vous ressentez cette sensation douloureuse dans votre corps, vous ne devriez pas vous lever, vous ne devriez pas bouger, vous devriez plutôt utiliser la sagesse pour apprendre à votre esprit que c'est quelque chose qui va arriver et vous devez y faire face et l'accepter. Si vous l'acceptez, alors vous ne ressentirez que la douleur physique mais pas la douleur mentale, car la douleur mentale provient de votre résistance à la douleur physique. Lorsque vous désirez que la douleur physique disparaisse, vous créez une autre douleur, la douleur mentale, qui est beaucoup plus forte que la douleur physique. La douleur que vous ne pouvez pas supporter n'est pas la douleur physique, mais la douleur mentale. Une fois que vous pouvez vous débarrasser de votre douleur mentale, vous constaterez que la douleur physique est supportable, que vous pouvez vivre avec. Donc, lorsque vous êtes assis et que vous ressentez ce sentiment douloureux, essayez d'examiner pour voir s'il y a une autre sensation douloureuse qui n'est pas la douleur physique, mais la douleur mentale, qui découle de votre désir de vous débarrasser de votre douleur physique ou de vous en échapper. Donc, vous devez arrêter ce désir mental. Vous devez vous dire que vous allez rester avec cette douleur et que ce n'est pas aussi grave que vous le pensez. Vous devez apprendre à l'aimer, au lieu de la détester.

Moine : Est-ce que vous encouragez les pratiquants à s'asseoir et à faire l'expérience de *dukkha* aussi longtemps qu'ils le peuvent ?

Than Ajahn: C'est cela. Si vous voulez passer le test. Il y a toutes sortes de tests que nous devons tous subir, le test asubha, le test anicca, le test de la douleur. Ce sont des choses qui vont arriver et les passer est ce qui vous empêchera de renaître continuellement. Lorsque vous commencez à penser à vous libérer de cette douleur, votre esprit est déjà parti vers une autre existence. Vous devez vous en tenir à l'existence actuelle. Ne quittez pas l'existence actuelle. N'ayez aucun désir parce que votre désir est celui qui déplace votre esprit d'une existence à une autre. Si vous voulez arrêter la renaissance, vous devez arrêter votre désir. Lorsque vous rencontrez la mort, vous ne devez pas courir, vous devez y faire face, car la mort n'est pas vous, la mort n'est que le corps, mais vous ne le savez pas encore. L'illusion vous fait penser que vous êtes le corps. Mais après avoir contemplé la vérité, vous verrez clairement que le corps n'est pas vous. Vous êtes le mental, et le mental ne mourra jamais, peu importe ce qui arrive au corps, vous pouvez donc rester calme et faire face à la mort du corps. C'est le test que vous devez passer.

Moine: Nous savons que nous devons nous asseoir et faire face au *dukkha-vedāna* et essayer de voir quand le corps se sépare de l'esprit. Il faut plus qu'un acte de volonté pour le faire. Comment séparez-vous l'esprit de la douleur ?

Than Ajahn: En parcourant les 32 parties du corps et en se demandant où est la douleur ? Est-ce dans la peau ? Dans les cheveux ? Dans les os ? L'os connaît-il la douleur ? La peau connaît-elle la douleur ? Qui connaît la douleur ? L'esprit connaît la douleur, mais l'esprit n'est pas douloureux, n'est-ce pas ? Qui est celui qui éprouve la douleur ? Qui est celui qui connaît la douleur ? « Celui qui sait » ne ressent pas la douleur, il sait simplement qu'il y a une douleur dans l'os, dans la peau, dans la chair, mais la chair sait-elle quelque chose ? L'os ne sait rien ? Est-ce que l'os dit: échappons à cette douleur ? L'os ne se plaint pas, la chair ne se plaint pas. C'est l'esprit qui se plaint parce que l'esprit n'aime pas ressentir la douleur, c'est tout, mais si vous pouvez forcer l'esprit à voir la douleur, pourquoi ne pas le faire ? Pourquoi est-ce si grave de voir cette douleur ? Vous devez utiliser une pensée rationnelle pour convaincre votre esprit pour que celui-ci ne soit pas affecté. Le mental n'est pas celui qui est touché par la douleur. C'est l'os, la peau, la chair qui sont touchés par la douleur, mais ils ne se plaignent pas, alors pourquoi l'esprit devrait-il se plaindre ? Si vous continuez à parler ainsi,

votre esprit finira par comprendre et cessera de résister. Lorsque cela se produit, le mental devient *upekkhâ*, il reste immobile et ne réagit pas. Il faut juste être conscient, il suffit de savoir et l'esprit sera paisible, et lorsque la douleur est là, elle n'est pas dominante. C'est le point. Vous devez apprendre à l'esprit à laisser aller la douleur. Vous ne voulez pas vous débarrasser de la douleur parce que vous ne pouvez pas vous en débarrasser. Quand vous êtes malade, vous ne pouvez pas vous débarrasser de la douleur, mais vous pouvez vous débarrasser de votre résistance, de votre désir, de votre vouloir de vous débarrasser de la douleur ou votre désir de fuir la douleur. Donc, vous devez dire à votre esprit que l'esprit n'est pas celui qui tombe malade. Le mental n'éprouve pas la douleur. L'esprit est juste celui qui observe la douleur comme un médecin qui observe la douleur d'un patient. L'esprit est comme un médecin, le corps est comme un patient, alors pourquoi le médecin s'inquiète-t-il de la douleur du patient ? Parce que le médecin est dans l'illusion, il pense être le patient. Donc, vous devez séparer le médecin du patient. Vous devez contempler en temps réel. Avant que la douleur apparaisse vous ne faites que vous préparez. Vous devez contempler (voir) alors que vous n'êtes pas encore dans un état douloureux, mais pour réussir le test, vous devez faire face à la douleur et utiliser cette contemplation pour convaincre votre esprit de ne pas toucher à la douleur. Une fois que l'esprit a compris que ce n'est pas celui qui ressent la douleur, c'est le corps et le corps ne se plaint pas. Alors pourquoi l'esprit devrait-il se plaindre ? Lorsque cela se produira, l'esprit cessera de résister. Le désir de vouloir que la douleur disparaisse cessera. Alors l'esprit deviendra paisible, comme dans *appaṇā-samādhī*. L'un des trois ou quatre aspects de la contemplation du corps.

Vous devez contempler l'impermanence, l'aspect douloureux du corps, l'aspect répulsif du corps, l'aspect *anatta*. Une fois que vous avez fait cela, vous avez terminé le cours sur le corps. Ensuite, vous pouvez passer à la phase suivante, à savoir le cours sur le mental, car il existe encore des souillures dans votre esprit, autres que les souillures du corps. L'esprit a aussi des attachements aux souillures dans l'esprit même, comme *Atta*, le «soi». Quel est votre « moi » ? Vous pensez qu'il y a le « Je, moi ou mien ». Vous vous êtes débarrassé de votre illusion corporelle, vous savez que ce n'est pas dans le corps, alors où est-il maintenant ? Vous avez dit que c'est dans l'esprit, mais l'esprit est-il vraiment «vous» ou

l'esprit est-il simplement le connaisseur ? Donc, vous devez examiner l'esprit.

Moine: Un Kruba Ajahn a dit qu'une fois que vous séparez le corps de l'esprit, vous êtes un *Sotāpanna*, mais un autre dit que c'est juste être dans les *jhāna*.

Than Ajahn: Cela dépend de la manière dont cela se fait. Si vous utilisez la pleine conscience, c'est un *jhāna*. Si vous utilisez la sagesse, dans le *magga*, il s'agit de *Sotāpanna*, *Sakadāgāmi* et *Anāgāmi*, en trois étapes. Ces trois étapes utilisent le corps comme objet de contemplation. Si vous vous êtes débarrassé du désir sexuel, vous avez atteint le stade d'*Anāgāmi*. Si vous vous êtes débarrassé de la peur de la mort, de la peur de la douleur, vous êtes au stade de *Sotāpanna*.

Moine: Est-ce qu'on y va pas à pas ? Où va-t-on directement au stade d'*Anāgāmi* ?

Than Ajahn: Vous devez passer par des étapes car la complexité ou la difficulté varie. L'étape du *Sotāpanna* est plus facile que les étapes de *Sakadāgāmi* et d'*Anāgāmi*. Selon les écritures. Les Écritures disent que vous devez passer par l'étape de *Sotāpanna* avant que vous puissiez entrer dans l'état de *Sakadāgāmi* et d'*Anāgāmi*. Donc, l'objet de votre contemplation de l'état de *Sotāpanna* est l'élimination de vos désirs, de votre peur de la mort et de votre douleur. Une fois que vous avez fait cela, vous devez éliminer votre désir sexuel.

Moine: Comment saurons-nous avec certitude que nous n'avons pas peur de la mort ? Quelqu'un qui pratique et médite depuis des années peut penser qu'en tant que bouddhiste, qu'il a foi dans « les trois joyaux » (l'enseignement du Bouddha) et qu'il n'a pas peur de la mort, mais quand la mort vient, il peut réellement avoir peur de la mort ?

Than Ajahn: Vous devez vous tester, pour savoir si vous avez encore peur, tant que vous ne l'avez pas accompli. Vous devez aller chercher des choses qui vous font peur pour vérifier si vous avez toujours peur ou si vous n'avez plus peur. C'est pourquoi les moines doivent vivre dans la forêt, être entourés d'animaux sauvages ou se rendre dans un cimetière. Si vous voulez savoir si vous avez abandonné la douleur physique, vous devez vous asseoir et laisser la douleur se développer et la laisser disparaître d'elle-même.

Moine: Est-ce ainsi que la douleur disparaît ?

Than Ajahn: Vous devez être en paix et savoir que vous êtes débarrassé du désir de vous débarrasser de la douleur. Le but est de voir les Quatre Nobles Vérités dans tout cela. Cela implique toujours les Quatre Nobles Vérités. Lorsque vous avez peur, cela signifie que vous avez le désir de vivre, vous ne voulez pas mourir. Lorsque vous avez ce désir de vivre, vous devenez peureux. Si vous pouvez vous débarrasser de ce désir de vivre, cette peur de la mort disparaîtra. Vous savez seulement ceci lorsque vous faites face à la mort ou lorsque vous sentez que la mort est imminente. Et que vous n'avez pas peur de voir la mort en face. Penser que vous allez mourir suffit. Lorsque vous tombez malade et que vous allez voir le médecin et qu'il vous dit qu'il ne vous reste que trois mois, vous pouvez voir à ce moment-là, si vous avez peur ou non. Cela peut aussi être un test pour vous. Si vous vous dites: d'accord, quelques mois, et alors ? Je suis prêt pour ça.

Moine: Certaines personnes pensent être prêtes à mourir. Mais....

Than Ajahn: Ils n'ont rien (la sagesse) en eux qui leur donne la confirmation de cette vérité. S'ils vont voir un médecin et que le médecin dit qu'ils vont mourir à coup sûr, certaines personnes, en entendant cela, ont l'impression d'être condamnées à mort. Elles perdent tout enthousiasme à vivre ou à faire quoi que ce soit.

Moine: Vous avez mentionné que l'*upekkhā* du *samādhi* est très important pour la contemplation, mais si nous n'avons pas encore atteint ce niveau, est-il donc important de continuer à contempler quand on est assis et en marche pour nous aider à nous préparer à cela ?

Than Ajahn: Oui, vous pouvez commencer par l'étape préliminaire ici, mais pour obtenir un réel résultat, vous avez besoin de l'étape *appaṇā*, pour que votre sagesse fonctionne réellement.

Moine: Alors, quand la douleur survient, cette préparation aide-t-elle l'esprit à examiner ?

Than Ajahn: Si vous n'avez pas *appaṇā*, votre esprit deviendra très faible. Vous ne pourrez examiner que sur quelques minutes, puis le processus sera abandonné. Vous ne pourrez pas suivre tout le processus. Mais si vous avez *appaṇā*, vous aurez la force de le traverser.

Moine: L'examen préliminaire aide-t-il également à développer le *samādhi* ?

Than Ajahn: Oui. Chaque fois que vous sortez du *samādhi*, vous devriez examiner. Si vous ne savez pas comment examiner, alors vous devriez juste développer votre conscience pour empêcher votre esprit de penser sans but. Vous ne pouvez pas vous débarrasser de certains des *kilesas* qui sont trop forts. Les *Kilesas* ont des forces différentes. Pour certains *kilesas*, vous pouvez utiliser l'état d'esprit actuel pour vous en débarrasser, mais certains (des *kilesas*) sont plus forts que vous et vous devez développer la méditation pour vous en débarrasser.

Moine: Alors, que devons-nous faire si les *kilesas* sont trop forts ?

Than Ajahn: En essayant de résister du mieux possible, vous devriez accepter le fait que vous êtes toujours sous l'influence des *kilesas*, puis vous concentrer sur ces *kilesas*. Vous allez essayer de vous débarrasser de ces *kilesas*, alors vous allez découvrir quelles sont les choses nécessaires pour se débarrasser de ces *kilesas*. Habituellement, vous utilisez l'impermanence (*anicca*), *dukkha*, *anattā* ou *asubha*, selon vos souillures. Si vous devez encore boire du café, par exemple, vous pouvez vous dire: observe le café que je bois. Je bois de l'urine. Le café que je bois sort comme de l'urine. Si vous voulez vous libérer de cette dépendance, vous devez y résister.

Moine: Vous avez mentionné le fait de boire du café, comment savez-vous que c'est un *kilesas* ?

Than Ajahn: Lorsque vous devez boire du café, vous ne sentez rien. Mais quand vous n'avez pas de café et que vous voulez toujours en avoir, alors c'est un problème. Une fois que vous vous êtes débarrassé de cette dépendance, vous pouvez le prendre ou le laisser. C'est pareil pour tout. Une fois que vous n'avez plus le désir, vous pouvez le prendre ou le laisser. Même la vie et la mort, vous pouvez vivre ou vous pouvez mourir. C'est pareil pour l'esprit qui n'a aucun désir. Vous pouvez vivre ou vous pouvez mourir. Peu importe parce que vous savez qui meurt et qui ne meurt pas. Vous savez que le corps meurt et que l'esprit ne meurt pas.

Moine: Concernant le jeûne, comment recommanderiez-vous de le pratiquer ?

Than Ajahn: Le jeûne est bon si vous méditez et si vous ne faites pas de travail physique. Lorsque vous mangez normalement, vous avez tendance à être paresseux parce que vous êtes à l'aise mais quand vous jeûnez, vous êtes dans la douleur, cela vous oblige à méditer pour vous débarrasser de votre douleur. La faim est une forme de douleur. Lorsque vous méditez, vous pouvez éliminer la moitié des douleurs, parce que la moitié de la douleur est mentale. Le jeûne n'est pas le but en lui-même. Le jeûne est simplement l'outil que vous utilisez pour éliminer les obstacles tels que la paresse et la torpeur, votre paresse, votre somnolence. Lorsque vous jeûnez, vous n'avez pas sommeil. C'est juste un outil. Mais si vous jeûnez, et vous ne méditez pas, alors c'est inutile.

Moine: Quand vous étiez à Wat Pa Baan Taad, vous n'avez pas vraiment connu d'autres moines, comment cela fonctionne-t-il dans la pratique du Dhamma ?

Than Ajahn: Vous avez alors du temps pour méditer. Si vous vous mêlez aux autres, vous perdez du temps et vous avez aussi beaucoup d'informations sur les autres personnes dans votre esprit, ce qui perturbe la méditation d'*appaṇā-samādhī*. Lorsque vous voulez entrer dans *appaṇā-samādhī*, vous devez vider votre esprit. Lorsque vous vous mêlez et socialisez avec les autres, vous avez beaucoup d'informations mentales. Cela rend plus difficile le fait de vider son esprit. Lorsque vous êtes seul, vous n'avez pas besoin de parler à qui que ce soit. Luangta décourageait les moines à se rencontrer.

Moine: Certains jeunes moines se sentent seuls. Quel est votre conseil ?

Than Ajahn: Défroquez-vous !

Moine: Devrait-il y avoir une quelconque amitié pour soutenir notre pratique aux débuts de la vie d'un jeune moine, même si c'est un obstacle pour l'achèvement du *samādhī* ?

Than Ajahn: Idéalement, il ne devrait y avoir aucune forme d'amitié. Idéalement vous devriez être seul. Vous devriez consacrer tout votre temps et tous vos efforts à développer votre esprit. Si vous devez développer des amitiés, vous perdez votre temps.

Laïc: Dans votre biographie, vous avez mentionné que vous dépendiez uniquement des discussions et des livres sur le dhamma. Est-ce que vous

pensez que c'est important d'avoir une relation avec un enseignant en vie qui peut répondre aux questions que l'on se pose ?

Than Ajahn: Un enseignant vivant est comme un médecin vivant. Les livres vous apprennent à traiter le corps. Si vous avez des problèmes, vous pouvez en informer le médecin qui vous donnera le médicament approprié. Mais si vous devez chercher la réponse vous-même, vous devrez peut-être lire tous les livres sans pour autant trouver la réponse.

Moine: C'est important ?

Than Ajahn: Oui, c'est important si vous pouvez avoir un enseignant vivant, mais quand il n'y en a pas, les livres ou les CD sont la meilleure chose.

Moine: Certains Kruba Ajahn ont déclaré que le corps «cessait» à *Magga-phala* ? Pensez-vous que c'est juste ?

Than Ajahn: Avant de pouvoir passer à la quatrième étape, vous devez étudier le corps. Vous devez vous débarrasser des cinq *samyojana* (cinq entraves). Ils sont tous dans le corps. *Sakkāya-diṭṭhi*, les *khandhas* et le désir sexuel dépendent du corps. Ceux-ci se dissoudront une fois que vous pourrez abandonner l'attachement au corps. Vous verrez que vous n'avez aucun doute sur le Bouddha, le Dhamma et le Saṅgha parce que vous utilisez les enseignements du Bouddha pour gagner l'éveil. Une fois que vous êtes éveillé, vous savez que le Bouddha, Dhamma, Saṅgha existent. Vous savez que l'enseignement du Bouddha est le bon enseignement et peut résoudre vos problèmes. Une fois que vous pouvez vous débarrasser du *sakkāya-diṭṭhi*, vous pouvez également vous débarrasser de *micchā-diṭṭhi*. Ceci est un bonus, vous ne devez pas séparément vous débarrasser de *micchā-diṭṭhi* parce qu'ils se rejoignent. Les deux autres qui viennent ensemble sont le désir sexuel (*kāma-rāga*) et l'agitation. Vous êtes agité parce que vous avez un désir sexuel. Une fois que vous vous débarrassez du désir sexuel, votre esprit devient paisible. Donc, si vous vous débarrassez de votre désir sexuel, vous vous débarrasserez également de votre agitation. Vous devez utiliser *asubha* pour vous débarrasser de votre désir sexuel. Chaque fois que vous avez un désir sexuel, pensez à un cadavre, pensez aux 32 parties du corps et votre désir sexuel disparaîtra.

Moine: Utilisez-vous *dukkha-vedanā* pour lâcher le corps ou la contemplation des 32 parties du corps ?

Than Ajahn: Vous utilisez *sukha-vedanā* pour vous débarrasser de *dukkha-vedanā*. Pour vous débarrasser de la peur de la mort, vous devez examiner la mort du corps. La mort est quelque chose que vous ne pouvez pas empêcher de se produire. Vous voyez l'*anicca* du corps, l'*anatta* du corps - le corps n'est pas vous. Une fois que vous voyez que le corps n'est pas vous, le corps devra mourir, alors vous vous direz: « ok, alors quoi ? je ne suis pas mourant ? » Lorsque vous atteignez *appaṇā-samādhi*, vous pouvez le voir. Lorsque vous atteignez *appaṇā-samādhi*, votre corps disparaît de votre esprit et celui-ci sait qu'il pourra exister sans le corps.

Fin des Questions et Réponses

Laïc du Canada

Le 8 Mars 2015

Tan Ajahn : Y a-t-il quelque chose que vous voudriez demander ?

Laïc: Quand je contemple le corps de manière incorrecte; par exemple, si je ne fais pas attention à mon désir de voir ou d'obtenir les mêmes résultats que par le passé, cela entraîne une augmentation de la pression dans ma tête et une tension artérielle à l'arrière des yeux. Parfois, il y a une tension (dans la tête) et cela me cause des maux de tête. J'ai remarqué que c'était dû à la façon dont je pratiquais.

Than Ajahn: C'est à cause de la résistance de vos *kilesas*. Normalement, les *kilesas* n'aiment pas contempler les choses qu'ils n'aiment pas. Alors d'abord, pour que vous puissiez contempler efficacement, vous devez entrer en *samādhi*. Vous devez entrer en *jhāna*. Une fois que vous sortez du *jhāna*, votre esprit sera prêt à voir la vérité sur le corps. Si vous n'avez pas de *jhāna*, quand vos *kilesas* seront très fort, vous ne pourrez pas contempler la vérité sur le corps, car si vous le faites, cette réaction apparaîtra. Vous aurez une sorte de mauvaise sensation. Pour certaines personnes, si elles observent la mort mais qu'elles se sentent vraiment déprimées, elles ne devraient pas continuer à contempler. Vous devez supprimer vos souillures d'abord en entrant en *jhāna*, sinon vous ne pourrez pas contempler efficacement. C'est pourquoi le Bouddha a dit que vous deviez aller dans un *samādhi* avant d'aller dans *paññā* (la sagesse). C'est quelque chose que vous ne pouvez pas éviter. Vous devez avoir *appanā-samādhi*, *jhāna*. Une fois sorti du *jhāna*, votre esprit est paisible et calme. Il a *upekkhā*. Il n'a pas d'amour ou d'aversion. Il est neutre et peut alors regarder n'importe quoi sans réagir. Essayez de développer beaucoup de *jhāna*, beaucoup de *samādhi* avant de commencer avec la contemplation de votre corps. Vous pouvez contempler la mort, mais vous devez voir à quel point vous pouvez la

contempler. Une fois que vous commencez à avoir de mauvaises sensations, cela devient contre-productif de continuer.

Pour atteindre la concentration, vous avez besoin de la pleine conscience. Vous devez être attentif tout le temps, à partir du moment où vous vous levez jusqu'à l'heure d'aller dormir. Vous ne devez jamais être sans attention. Toujours être attentif. Ayez toujours quelque chose pour ancrer votre esprit. Vous pouvez utiliser votre corps, en surveillant chaque mouvement de vos actions corporelles, votre esprit ne peut donc pas errer et penser à ceci ou à cela. Une fois que vous avez cela, vous pouvez vous asseoir et vous concentrer sur votre respiration, et si votre concentration est continue, votre esprit entrera très rapidement en *jhāna*. Lorsque vous sortez du *jhāna*, vous avez alors la neutralité pour pouvoir contempler la vérité du corps.

Laïc: Quand je pratique la concentration, mon esprit est concentré et extensif. Devrais-je me concentrer sur cette étendue ?

Than Ajahn: Non, vous devriez revenir à votre pleine conscience. Ne faites pas attention à tout ce qui peut apparaître pendant votre concentration. Soyez juste avec votre respiration qui entre et sort. Ne pensez à rien d'autre. N'examinez pas. Observez simplement. Soyez juste conscient. Ignorez tout.

Ce n'est pas le moment de contempler le corps. Pour l'instant vous devez seulement vous concentrer sur un objet, tirer votre esprit pour être en *jhāna*.

Si vous laissez votre esprit aller vers d'autres choses vous ne pourrez pas entrer en *jhāna* parce qu'il se dispersera. Vous voulez qu'il devienne un. Il faut rester sur un objet. Si vous utilisez votre respiration, concentrez-vous uniquement sur votre respiration, qu'elle entre ou sorte, qu'elle soit grossière ou subtil, longue ou courte. C'est tout ce que vous devez savoir. Si un autre sentiment (ou une autre sensation) apparaît, n'en tenez pas compte, ignorez-la. Si vous commencez à y faire attention, vous perdez votre concentration. Au lieu que votre esprit devienne un, il sera dispersé et vous ne pourrez pas entrer en *jhāna*. Ce sont les erreurs que la plupart des gens font. Quand ils se concentrent, d'autres choses apparaissent et ils sont distraits, puis ils perdent leur concentration. Ils oublient qu'ils sont censés continuer à surveiller la respiration et au contraire, ils s'attaquent aux choses qui apparaissent. Ainsi, l'esprit

commence à penser et commence à devenir actif au lieu de devenir inactif.

Laïc: Mon esprit était-il inactif quand il devient extensif ?

Than Ajahn: Oui, mais il n'est toujours pas assez calme. Vous devez arriver au point où il n'y a rien à observer, même quand le souffle disparaît et que le corps disparaît. Tout ce qu'il y a, c'est juste celui qui sait et le vide, c'est comme flotter dans l'espace. C'est comme se sentir au-delà du monde. Le Bouddha a dit: «*Natthi santi paraṃ sukhaṃ* » : le bonheur qui découle de la tranquillité d'esprit est plus grand que toute autre forme de bonheur. Votre objectif est d'y arriver. Avant d'aller à la prochaine étape, soyez juste concentré. Vous voulez un esprit unifié. Il suffit de regarder une chose à la fois. Si vous voulez utiliser votre corps, surveillez-le tout le temps. Quoi que vous fassiez, comme lorsque vous vous brossez les dents, soyez avec votre brossage. Ne pensez pas à autre chose. Ensuite, votre esprit sera constamment dans le présent et quand vous serez assis, vous pourrez vous concentrer sur un seul objet et cela conduira votre esprit au calme.

Fin du *Desanā*

Laïc de Singapour

28 Avril 2015

Than Ajahn: De nos jours, vous pouvez télécharger sur Internet tous les discours (Sutta) du Bouddha. Il y a assez de Dhamma, ce qui manque, c'est la pratique. Ce que vous devez faire le plus, c'est pratiquer. Lire le Dhamma, c'est comme regarder une carte. Vous n'allez nulle part en regardant la carte. Vous devez voyager pour y arriver. Vous devez bouger. Si vous regardez juste la carte entre la Thaïlande et Singapour, vous ne viendrez jamais ici, non ? Vous devez acheter un billet, prendre l'avion et venir ici. C'est pareil avec le Nibbāna. Vous avez besoin de pratiquer. Si vous pratiquez, finalement vous y arriverez. À l'heure actuelle, vous disposez de toutes les informations nécessaires pour vous guider vers l'endroit où vous souhaitez aller. Ce que vous devez faire maintenant, c'est simplement y aller, mais vous êtes toujours attaché à votre maison, à votre confort. Vous ne voulez pas quitter le confort de votre maison. Lorsque vous pratiquez, vous devez rester dans un endroit où il n'y a pas de confort physique. Le confort physique auquel vous êtes habitué est un obstacle à votre réussite. Vous devez vivre simplement sans rien qui puisse vous donner du plaisir et du bonheur. Vous devez chercher le bonheur dans votre pratique, vous devez donc renoncer à une chose afin d'en obtenir une autre. C'est comme quand vous avez une tasse de thé. Lorsque vous voulez un nouveau thé, vous devez d'abord jeter le vieux thé, de sorte que vous puissiez avoir de la place pour votre nouveau thé. En ce moment, votre esprit ou votre cœur ressent ce « bonheur physique », le bonheur de manger, de voir, d'entendre et de faire des choses avec ce corps. Si vous voulez une meilleure sorte de bonheur, le bonheur de votre cœur, vous devez abandonner votre bonheur physique.

Le Bouddha a dit que vous devez suivre les huit préceptes si vous voulez méditer pour acquérir le bonheur intérieur, le bonheur interne. Vous devez amener l'esprit à l'intérieur, vous ne devez pas projeter votre

esprit à l'extérieur vers les choses que vous voyez et entendez. C'est pourquoi vous devez suivre les huit préceptes. Les huit préceptes empêcheront votre esprit de sortir à l'extérieure. Vous n'irez pas au cinéma, ou dans des lieux de divertissement ou pour vous amuser avec ce que vous voyez et entendez. Vous devez rester dans un endroit, rester dans une maison ou dans un temple et méditer. Vous devez utiliser quelque chose pour attirer votre esprit à l'intérieur parce qu'en ce moment, votre esprit est poussé par vos souillures pour sortir, aller voir, entendre, rendre visite à votre ami, manger, boire.

Vous avez besoin de quelque chose pour le ramener vers l'intérieur. La chose qui peut attirer votre esprit à l'intérieur est la pleine conscience (sati). Sati peut se développer de beaucoup de manières différentes. Vous pouvez utiliser *parikamma* ou la récitation mentale d'un mot comme le mot Bouddha, en répétant le mot «*Buddho*» mentalement, et non pas verbalement. Votre esprit cessera de penser à sortir. Vous avez donc besoin de quelque chose pour empêcher votre esprit de sortir. Si vous n'avez rien pour vous tirer à l'intérieur, il continuera à penser à sortir, aller voir vos amis, regarder des films, aller visiter tel ou tel endroit, aller voir et entendre toutes sortes de choses. Si vous avez la pleine conscience, vous pouvez arrêter ces pensées de toujours vouloir aller en dehors, et alors votre esprit sera attiré vers l'intérieur. Lorsque l'esprit pénètre à l'intérieur, il devient paisible, à l'aise et détendu. Il n'a pas de tension et pas de stress. Ceci est le bonheur intérieur dont le Bouddha dit qu'il est de meilleure qualité parce que c'est à nous de le garder (à l'intérieur). Une fois que vous avez ce genre de bonheur, vous l'aurez pour toujours. Pour l'autre type de bonheur, vous devez compter sur d'autres facteurs pour le réaliser. Vous devez avoir un corps pour pouvoir avoir ce genre de bonheur physique. Si votre corps tombe malade, vous ne pouvez plus avoir ce genre de bonheur. Vous pouvez avoir le bonheur intérieur en pratiquant l'attention, en amenant votre esprit à l'intérieur - à tout moment, n'importe où - avec ou sans le corps. Même si le corps tombe malade, vous pouvez toujours avoir ce genre de bonheur. Ce genre de bonheur est une protection contre l'attaque de la douleur physique. Ce corps finira par tomber malade et le corps deviendra douloureux, mais si vous avez ce bonheur intérieur, ce bonheur intérieur empêchera la douleur physique d'entrer dans votre esprit afin que vous ne soyez pas affecté par la maladie du corps ou

même par la mort du corps. Votre esprit ne sera pas malheureux ou triste.

C'est donc quelque chose de très important pour nous à faire parce que nous nous dirigeons constamment un peu plus vers la maladie, la vieillesse et la mort. Si vous n'avez pas ce bonheur intérieur, votre esprit sera bombardé de toutes sortes de douleurs physiques et cela le rendra très triste. Si vous avez développé ce bonheur intérieur, votre esprit restera heureux tout le temps peu importe ce qui arrivera au corps. Donc vous devez vous forcer à pratiquer. Si vous ne vous forcez pas, vous ne pratiquerez jamais parce que votre esprit a été habitué à compter sur le corps pour trouver sa source de bonheur. Au finale, le corps ne sera plus en pouvoir de vous procurer le bonheur que vous aviez. Le mental sera cependant toujours avec vous. L'esprit ne sera jamais malade, vieux ou mourant. Il est donc préférable de compter sur l'esprit comme source de votre bonheur plutôt que de compter sur votre corps. C'est ce qu'est la méditation. La méditation, c'est changer le bonheur physique en bonheur mental. Vous devez changer et vous forcer à changer. Si vous ne vous forcez pas, vous finirez par ne plus rien avoir. Pour finir, le corps n'existera plus et vous n'aurez aucune confiance en vous. C'est pourquoi vous devrez revenir et renaître encore et encore, car lorsque vous perdez ce corps, vous devez aller chercher un nouveau corps. Toutes les personnes que vous connaissez finiront par tomber malades, vieilliront et mourront. Vous renaissiez donc encore et encore. C'est sans fin.

Nous ne pouvons arriver à la fin de cette renaissance que lorsque nous rencontrons l'enseignement du Bouddha. Le Bouddha est la seule personne qui sait comment arrêter la renaissance, qui connaît le vrai genre de bonheur. Sans le Bouddha et son enseignement, nous ne saurions jamais cette vérité et nous devrions toujours renaître encore et encore. Cette fois, nous avons une bonne fortune, nous avons de la chance, nous avons rencontré l'enseignement du Bouddha et nous connaissons le moyen de pratiquer. Ce qui nous manque maintenant, c'est la pratique en elle-même. Personne d'autre ne peut pratiquer pour vous. Vous devez le faire par vous-même. DIY (Do It Yourself) - faites-le par vous-même. Maintenant, il y a des magasins de bricolage qui vous vendent toutes sortes de choses que vous pouvez construire ou entretenir vous-même, non ? Maintenant, nous avons le Dhamma DIY. Pratiquez le Dhamma par vous-même. Si vous commencez à le faire, ce

n'est pas difficile. Pourquoi est-il si difficile de garder les huit préceptes ? Vous ne faites rien, c'est tout. L'objectif est d'arrêter toutes les formes d'activités physiques. La seule activité que vous devez faire est d'entretenir votre corps.

Les huit préceptes ne vous interdisent pas de manger, mais vous ne mangez que la quantité nécessaire pour que votre corps continue à vivre. Vous n'avez pas besoin de prendre trois repas par jour pour garder votre corps en bonne forme. Un repas par jour suffit. La plupart de la faim ne vient pas de votre corps mais de vos souillures, de votre désir, de votre esprit. Le corps n'a besoin que d'un repas par jour, mais nous lui en donnons trop. C'est pourquoi nous avons beaucoup de problèmes avec le corps de nos jours. Le corps grossit, non pas parce que le corps a besoin de nourriture, mais parce que l'esprit veut manger. Le corps ne veut pas manger, mais nous forçons le corps à manger, de sorte que le corps est en surpoids. Si vous gardez les huit préceptes, vous pouvez aider votre corps et perdre du poids de cette façon. Vous pouvez avoir une meilleure santé. Essayez de garder les huit préceptes. Peut-être une fois par semaine au début. Une fois que vous l'avez fait et lorsque vous le jugez bénéfique, vous pouvez le prolonger d'un jour à deux jours à trois jours et ainsi de suite. C'est la pratique que vous devez faire, en gardant les huit préceptes. Le Bouddha a établi ce que nous appelons le jour d'observance. Nous l'appelons « *Wan Phra* » en thaï, ce qui signifie les vacances bouddhistes. Ils sont observés une fois par semaine. On a une fête religieuse bouddhiste où les bouddhistes se rendent au temple pour faire des dons, observer les cinq ou huit préceptes, écouter les discours sur le Dhamma et pratiquer la méditation. Pour les personnes qui méditent, elles doivent respecter les huit préceptes. Pour ceux qui n'ont pas le temps de rester au temple pour méditer parce qu'elles doivent aller au travail ou faire autre chose, elles doivent respecter les cinq préceptes. Si vous voulez méditer, vous devez respecter les huit préceptes. Vous voulez passer du bonheur physique au bonheur mental. Vous devez arrêter toutes les activités physiques. Pour manger, vous ne devez manger que la quantité nécessaire pour que votre corps reste en forme, de sorte que vous ne mangez pas après 12 heures (dans l'après-midi). Vous arrêtez toutes les activités sexuelles. Vous ne cherchez plus ce genre de bonheur. Vous voulez méditer à la place. Si vous ne gardez que les cinq préceptes, vous pouvez toujours avoir des activités sexuelles, alors vous n'avez pas assez de temps pour méditer. Si vous

voulez méditer, vous devez arrêter toutes les activités sexuelles. C'est le troisième précepte. Il faut progresser de *Kāmesu micchācārā veramaṇī* à *Abrahmacariyā veramaṇī*. *Abrahmacariyā* signifie pur, comme le Brahma. Brahma n'a pas besoin de bonheur par une activité sexuelle. Brahma trouve le bonheur dans la paix de l'esprit, en méditation. Vous devez également arrêter toutes sortes de divertissements, arrêtez de vous livrer à toutes sortes de divertissements comme chanter, danser, aller au cinéma, aller aux fêtes, aller dans tous les lieux de divertissement. Vous devez couper l'esprit lorsqu'il veut aller en dehors de lui-même, vous devez le ramener à l'intérieur pour qu'il devienne paisible et heureux. Vous ne devez pas dormir plus de quatre ou cinq heures, parce que si vous dormez trop, vous ne faites que perdre du temps. Vous pouvez utiliser ce temps pour méditer. Afin de ne pas trop dormir, vous devriez dormir sur un sol dur. Même si le sol est dur, si vous vous sentez vraiment fatigué, vous pouvez facilement dormir peu importe que le sol soit mou ou dur. Si vous dormez sur un matelas, même après vous être reposé, vous ne voulez pas vous lever quand vous vous réveillez, car on a l'impression que tout est confortable et vous allez vous rendormir encore trois ou quatre heures de plus. Si vous dormez sur un sol dur, lorsque le corps est reposé et que vous vous réveillez, vous ne voulez pas rester couché car le corps ne se sent pas à l'aise, alors vous vous levez, vous vous asseyez et méditez. C'est le but de ne pas dormir sur des matelas confortables, sur un grand lit, mais de dormir sur un sol dur. Vous pouvez utiliser un tapis ou un morceau de tissu. C'est le but de dormir sur un sol dur, pour ne pas trop dormir. Certains moines s'abstiennent même de dormir parce qu'ils veulent se concentrer uniquement sur la méditation. C'est les « trois postures » pratique du *dhutanga* que les moines peuvent adopter. Le pratiquant ne peut prendre que trois positions: rester debout, s'asseoir et marcher et ne pas s'allonger. Si vous dormez, vous dormez assis ou debout. De cette façon, vous ne dormirez que très peu de temps, vous dormez brièvement, soit une heure ou deux. Ensuite, vous vous réveillez et vous pourrez continuer à pratiquer. C'est l'objectif des huit préceptes: supprimer toutes les autres activités qui vous empêchent de méditer.

Une fois que vous prenez les huit préceptes, vous aurez le temps de méditer. Vous devez trouver un endroit tranquille. Vous devez être quelque part seul si possible. Vous ne voulez pas de distractions. Si vous êtes près des gens, ils vont vous distraire. Leurs activités vont vous

distraire, par exemple quand vous gardez les huit préceptes à la maison et si d'autres membres de la famille ne gardent pas les huit préceptes, alors ils allumeront la télévision, ils dîneront, parfois ils vous appelleront, « allez, rejoins-moi » et vous ne pourrez pas garder les huit préceptes ou méditer. Vous devez alors aller dans un endroit, tel qu'un temple, où tout le monde fait les mêmes choses. Dans la plupart des temples, les gens gardent les huit préceptes et méditent. Le soir, ils chantent les chants du soir, ils méditent, écoutent les discours sur le Dhamma, vous devez aller dans des endroits comme celui-là, là où vous pouvez méditer. Si vous vivez seul dans un appartement ou dans une maison, vous pouvez utiliser cet endroit pour méditer. Vous pouvez garder les huit préceptes également. Ce n'est pas utile que ce soit toujours un temple. Un « temple » dans une perspective bouddhiste est un endroit calme propice à la méditation. À l'époque du Bouddha, quand il pratiquait, il n'y avait pas de temples comme on les connaît aujourd'hui. Son temple était la forêt. Ne soyez pas trompé par le mot « temple », car de nos jours les temples ne sont pas vraiment des temples. Ce sont des sanctuaires. Ils sont comme des théâtres où les gens les visitent pour faire certaines activités. Ce ne sont plus de véritable temple. Un vrai temple devrait être un endroit où les gens viennent s'asseoir et méditer. Et où l'on ne socialise pas. C'est le vrai sens du mot « temple ». Le temple où le Bouddha et ses nobles disciples se sont rendus était la forêt. Regardez tous les Ajahns. Ajahn Mun a passé 10 ans seul dans la forêt de Chiang Mai. Il n'est pas resté avec les tribus des montagnes, il leurs demandaient juste de la nourriture. Il restait généralement à une certaine distance du village, peut-être à une demi-heure de marche, pour ne pas être dérangé. Il n'allait au village que le matin chercher de la nourriture, ensuite il retournait chez lui mangeait, puis pratiquait la méditation. Toute la journée et toute la nuit, il méditait en marchant et assis. Il maintenait son attention pour empêcher son esprit de penser jusqu'à ce que son esprit converge et devienne un, là où la force totale du bonheur intérieur se produit. Grâce à cela, il gagnait aussi la force intérieure pour lutter contre les souillures.

La pleine conscience ne peut pas se débarrasser de vos souillures. Elle ne peut que les arrêter temporairement. Afin de vous débarrasser de vos souillures, vous avez besoin de sagesse. La sagesse signifie : voir les choses comme elles sont. En ce moment nous ne voyons pas les choses telles qu'elles sont. Nous sommes dans l'illusion. Nous voyons une

perspective qui est à l'opposé de la vérité. Nous voyons une chose qui ne dure pas comme durable. Nous voyons quelque chose qui n'est pas propice au bonheur comme étant propice au bonheur. Nous considérons que les choses qui ne nous appartiennent pas nous appartiennent. Quand la réalité frappe, ça nous rend triste parce que les choses que vous pensez vous appartenir vous quitteront un jour ou vous les quitterez. Elles ne sont pas permanentes. C'est ce que vous devez enseigner à votre esprit. Voir que tout est impermanent, tout est temporaire.

Tout ce que nous avons ici nous appartient pendant un certain temps et ensuite il disparaîtra ou nous nous séparerons d'eux. Comme ce corps, ce corps ne nous appartient pas. S'il nous appartenait vraiment, il resterait avec nous pour toujours. Mais après 60, 70 ou 80 ans, le corps dit au revoir. Lorsque cela se produit, vous devenez très triste. Mais si vous comprenez à l'avance, vous pouvez apprendre à votre esprit que ce corps ne vous appartient pas, qu'il n'est pas vous. Vous utilisez juste ce corps comme un serviteur et un jour ce serviteur va dire au revoir. Si vous le savez à l'avance et préparez votre esprit à cette éventualité, quand ce jour arrivera, vous ne vous sentirez pas triste parce que vous n'avez aucun désir que cela dure. Ce qui vous rend malheureux, c'est votre désir, tout comme le désir que ce corps reste avec vous pour toujours. Une fois que vous savez qu'il ne va pas rester avec vous pour toujours, alors vous n'avez plus de désir pour qu'il reste avec vous le moment venu. Souvenez-vous que rien ne vous appartient. Tout ce que vous avez, le corps et de tout le reste, comme votre mari, votre femme, votre fils, votre fille, votre père, votre mère, vos biens, votre maison, votre voiture, tout ce que vous avez maintenant, un jour vous le perdrez. Si vous formez votre esprit de cette manière, votre esprit cessera de s'y accrocher et cessera d'avoir le désir de rester tout le temps avec vous. Vous cesserez de compter sur les autres pour vous rendre heureux. Vous ferez plutôt confiance à votre esprit pour qu'il vous rende heureux en gardant votre esprit calme. Si vous pouvez tout laisser aller, votre esprit deviendra beaucoup plus paisible car il n'y aura plus rien à craindre. En ce moment, votre esprit s'inquiète pour tout. En s'inquiétant, l'esprit n'a pas de bonheur. Vous pouvez avoir dix millions de dollars mais vous pouvez toujours être malheureux parce que votre esprit est inquiet. Si vous savez que ces dix millions de dollars ne vous appartiennent pas réellement, alors vous ne vous inquiétez pas. Vous savez que ça va vous quitter un jour ou vous allez quitter (cet argent) un jour, alors vous ne

vous inquiétez pas et vous pouvez être heureux. Si vous avez cette tranquillité intérieure de l'esprit, ce bonheur mental, alors vous n'avez besoin de rien pour vous rendre heureux. Donc, vous n'avez plus à vous soucier de rien. Vous êtes prêt à vous séparer de tout. Vous pouvez vivre sans rien. Si vous avez toujours un corps, tout ce dont vous avez besoin est de le nourrir tous les jours, c'est tout. C'est essentiellement ainsi que vous devriez pratiquer si vous voulez trouver le véritable bonheur, le bonheur éternel, car l'esprit est éternel. Nous recherchons tous l'éternité, mais nous ne savons pas où la trouver. Nous avons l'éternité en nous, mais nous ne la voyons pas. Nous continuons à chercher des choses à l'extérieur. Dans cet univers rien n'est éternel. De nos jours, des gens ont envoyé des engins spatiaux vers différentes planètes dans l'espoir de trouver quelque chose de mieux. Cependant, ils ne trouveront rien de mieux. La meilleure chose est ici en vous-même, mais l'illusion vous empêche de voir cette vérité. On vous dit que quelque chose est mieux de l'autre côté de la clôture, comme si l'herbe était toujours plus verte de l'autre côté de la clôture. Donc, nous pensons que le monde est mauvais, nous devons aller sur la lune, nous devons aller sur Mars parce que nous pensons que c'est mieux là-bas.

Peu importe jusqu'où vous allez, vous ne trouverez rien de mieux. C'est toujours la même chose. Tout est *aniccam*, *dukkham*, *anattā*. La seule chose qui ne soit pas *aniccam*, *dukkham*, *anattā* est dans votre esprit, le *Nibbāna*. C'est là que vous devez aller, à l'intérieur, en pratiquant conformément à l'enseignement du Bouddha. Vous avez fait la première étape de la pratique, c'est-à-dire *dāna* et garder les cinq préceptes. Maintenant, vous devez passer au deuxième niveau. Vous devez passer des cinq préceptes aux huit préceptes. Vous pouvez cesser de faire des dons. Essayez de rester dans un endroit et de méditer. Une fois que vous pouvez faire cela, vous trouverez le véritable bonheur à l'intérieur et ensuite vous pourrez laisser aller tout ce qui vous inquiète, vous agite ou vous rends triste. Une fois que vous trouvez le véritable bonheur à l'intérieur, vous pouvez tout lâcher et rien ne pourra vous déranger. Vous devez passer au niveau suivant. Vous avez fait des dons et avez gardé les cinq préceptes pendant assez longtemps. Vous avez vu tellement d'enseignants différents, « étudier » est ce que vous devriez faire ensuite. Une fois que vous savez ce que vous devez faire, vous commencez à le faire en respectant les huit préceptes au moins une fois par semaine. Donnez-vous un jour pour pratiquer la méditation et ne rien faire d'autre. Cela

peut être n'importe quel jour, il ne faut pas que ce soit spécialement une fête religieuse parce que parfois le calendrier religieux ne correspond pas à votre emploi du temps. Votre jour de congé et la fête religieuse ne tombe pas toujours le même jour. Vous pouvez utiliser votre journée de congé comme fête religieuse. Si vous ne travaillez pas le samedi ou le dimanche, vous pouvez choisir l'un de ces jours comme votre journée de méditation, le jour où vous observez les huit préceptes. Une fois que vous commencez à pratiquer, vous verrez les résultats. Une fois que vous voyez les résultats, vous êtes encouragé à faire plus, car le résultat de la méditation est bien meilleur que tout autre chose dans ce monde. Une fois que les gens méditent, ils peuvent éventuellement devenir moines ou nonnes car il n'y a rien de mieux à faire que de méditer. La joie et le bonheur que vous obtenez au travers du corps pendant de nombreuses années vous rendent-ils plus heureux ? Vous avez encore besoin de plus et de plus. Vous vous sentez toujours triste, malheureux. Essayez de méditer. Vous verrez la différence. Votre inquiétude, votre anxiété, votre peur et votre tristesse vont progressivement diminuer. Vous deviendrez plus heureux sans avoir de quoi vous inquiéter. Moins vous en avez, plus vous devenez heureux, car plus vous en avez, plus vous vous inquiétez. Essayez d'avoir le moins possible. Le bouddhisme nous enseigne que ce qui est petit est beau, ce qui est petit est grand. C'est comme être un moine, qui a très peu de possession, mais qui trouve une grandeur en étant moine. Ceci est mon conseil. Je vais vous donner un peu de temps pour poser des questions.

Questions et réponses

Question (F1): Comment conciliez-vous la vie des laïcs qui vont au temple pour méditer et non pour socialiser ? Sont-ils anti-sociaux ?

Than Ajahn: Non, personne ne m'a jamais dit que j'étais anti-social. Ce sont vos souillures qui vous font penser de cette façon. Une fois qu'une personne médite, le reste des gens comprennent qu'il est un méditant, et pas un être anti-social. Il veut juste être seul. Il veut trouver la tranquillité d'esprit. C'est votre souillure qui vous fait penser ainsi et vous empêche de méditer. Personne ne vous qualifiera d'antisocial. Au contraire, ils vous loueront: Oh, cette personne est formidable. Il ou elle peut faire quelque chose que nous ne pouvons pas faire. Vos souillures continuent à vous dire que les autres penseront que vous êtes antisocial, mais en réalité, ils ne le sont pas. Quelqu'un m'a-t-il jamais appelé anti-social ? Ce sont vos souillures qui essaient de vous induire en erreur, de vous empêcher d'être un méditant.

Question (F1): Les laïcs ont des tâches telles que s'occuper de leur famille. Comment alors les laïcs peuvent-ils pratiquer ?

Than Ajahn: C'est la raison pour laquelle je dis que vous devez commencer par choisir un jour par semaine. Vous avez un jour de congé, non ? Devez-vous, vous occuper de votre famille sept jours par semaine ? Vous pouvez avoir un jour de congé pour vous occuper d'eux et un autre jour pour vous occuper de vous. Je ne vous demande qu'un jour par semaine pour commencer. Une fois que vous avez de l'expérience et quelques résultats, alors vous voyez que vous êtes sur le bon chemin, alors vous pouvez augmenter le nombre de jours de pratique. Si vous pouvez le faire une fois, vous pourrez continuer. Vous pouvez tout abandonner. Vous pouvez abandonner votre père et votre mère quand vous trouvez le bon mari, n'est-ce pas ? Alors ne vous inquiétez pas. Une fois que vous avez commencé à méditer et que vous avez obtenu les résultats souhaités, vous pouvez tout abandonner car vous savez que vous finirez par y renoncer de toute façon, non ? Vous ne pouvez pas vivre avec eux pour toujours. Mais vous ne pensez pas comme cela, vous pensez seulement que vous allez vivre pour toujours avec eux. Si vous

méditez, vous saurez que vous devrez les quitter, ou qu'ils finiront par vous quitter. Votre pensée est guidée par les souillures mais pas par le Dhamma. Si votre pensée est dirigée par le Dhamma, tout devient si facile. D'accord ?

Question (F2): Si je décide de prendre les huit préceptes sur du long terme, est-ce que l'on peut considérer que je fais mes problèmes ?

Than Ajahn: Non. Le vrai problème, ce sont vos souillures, tout le reste n'est pas un problème. Lorsque vous méditez, vous vous confrontez à votre véritable problème.

Question (F2): Et en ce qui concerne ma famille, telle que mes parents, si je pratique les huit préceptes sur du long terme, je ne serai pas capable d'avoir de l'argent pour m'occuper d'eux.

Than Ajahn: C'est secondaire, ils ne sont pas si importants. Ils peuvent prendre soin d'eux-mêmes. Que se passera-t-il si vous mourriez aujourd'hui ?

Question (F3): Si une sensation douloureuse apparaît et s'aggrave, Comment puis-je gérer cela ?

Than Ajahn: Ce n'est pas votre méditation qui empire. C'est la condition qui s'aggrave, il vous suffit de l'accepter telle qu'elle est. C'est tout.

Question (F3): Devons-nous regarder la douleur ou retourner à l'observation de l'abdomen ?

Than Ajahn: Il y a deux méthodes. Le plus simple est de revenir à votre méditation et d'ignorer votre douleur. La deuxième méthode est plus difficile parce que vous avez besoin d'un esprit plus fort. C'est de regarder la douleur et de la laisser être. Vous la regardez et comprenez la nature de la douleur en voyant que c'est quelque chose dont vous ne pouvez rien y faire. C'est hors de votre contrôle. Si cette douleur veut rester, laissez-la rester. N'ayez aucune envie de vous en débarrasser, car lorsque vous avez une envie cela vous créez plus de stress mental, ce qui est plus douloureux que votre douleur. Laissez la seule. Vous pouvez retourner à votre objet de méditation et traiter la douleur comme la pluie que vous ne pouvez pas forcer à partir. Vous devez vivre avec ça. Si vous laissez (la douleur) tranquille, votre esprit deviendra paisible et ne souffrira plus de la douleur physique.

Question (F3): J'ai cette douleur et quand j'essaie de méditer, je n'arrive pas à calmer mon esprit.

Than Ajahn: C'est parce que votre attention n'est pas assez forte. Vous devriez essayer de développer la pleine conscience avant même de méditer. Vous devriez le faire toute la journée, à partir du moment où vous vous levez vous devez développer la pleine conscience tout de suite. Ne laissez pas votre esprit penser à autre chose. Forcez-le à réciter « *Buddho, Buddho, Buddho* ». Quoi que vous fassiez, continuez à répéter « *Buddho, Buddho* » que vous laviez votre visage, que vous brossez vos dents, coiffiez vos cheveux, continuez à répéter « *Buddho, Buddho, Buddho* ». Ne pensez à rien. Si vous voulez penser, ne pensez qu'à quelque chose d'important, mais à part cela, cessez de penser.

Question (F3): Lorsque la douleur survient, je la laisse simplement tranquille et continue avec «*Buddho, Buddho* » ?

Than Ajahn: Oui. Vous ne pouvez rien y faire. Cela va et vient. Quand cela arrive, vous ne pouvez pas vous en débarrasser. Quand ça va, vous ne pouvez pas le récupérer. Vous devez juste le laisser être. Vous vous concentrez simplement sur votre objet de méditation. Rien d'autre.

Question (F4): J'utilise *ānāpānasati*, après un moment, ma concentration descend au ventre. Est-ce que je me concentre sur l'estomac ou est-ce que je retourne à la respiration ?

Than Ajahn: Vous revenez au point le plus pratique pour vous. Essayez de rester sur ce point. Sans suivre le souffle.

Fin du *Desanā*

Sādhu Sādhu Sādhu

Moines de Wat Pah Nanachat

9 Juin 2015

Than Ajahn: Quelqu'un voudrait poser des questions ?

Moine: En ce qui concerne *kammaṭṭhāna*, vous avez l'habitude d'enseigner aux moines ou aux laïcs, tout particulièrement en ce qui concerne la méditation ou le développement du *bhāvanā*. Quelle est votre approche ?

Than Ajahn: Nous parlons toujours d'abord des principes fondamentaux, des éléments de base dont vous avez besoin. C'est comme un bloc de construction. Avant de pouvoir commencer à pratiquer la méditation, vous avez besoin de *sīla* pour soutenir votre pratique et avant de pouvoir avoir *sīla*, vous devez faire *dāna*. En ce qui vous concerne, vous avez fait votre part de *dāna* (don). Vous avez abandonné vos biens, votre richesse. Vous n'avez plus à craindre l'argent. Pour les laïcs, ils doivent d'abord faire beaucoup de *dāna*, afin de se libérer pour avoir le temps de pratiquer *bhāvanā*, de respecter les préceptes, de maintenir leur *sīla*. En ce qui concerne les moines, on parle généralement de *sīla*, *samādhi* et *paññā*. Quand j'étais avec Luangta Mahā Boowa, il était très strict sur le *Vinaya*, les 227 préceptes et la pratique du *dhutanga*. Il insistait toujours sur la nécessité de maintenir la pureté du *sīla* et de maintenir les pratiques de *dhutanga*, car elles favorisent la pratique du *bhāvanā* et soutiennent le développement du *samādhi* et de *paññā*. Nous devons donc être très stricts avec notre *korwat*, nos devoirs quotidiens comme faire le *pindapatt*, revenir au monastère, manger une fois par jour, manger dans le bol et faire un travail commun comme balayer le sol du temple et nettoyer la *sālā*. Le travail communautaire est considéré comme très important dans la *Sangha*. Chaque moine devrait participer sauf s'il est malade ou s'il y a une raison particulière. Luangta nous permettait de sauter la routine normale si nous jeûnions. Il voulait

nous encourager à être seuls et à ne pas nous mêler aux autres moines. Alors parfois, lorsque nous voulions intensifier notre pratique, nous pouvions commencer par jeûner. Lorsque nous jeûnions, nous n'avions pas besoin de sortir faire le *pindapatt*, nous n'avions pas besoin de venir dans la *sālā* (salle commune) pour la nourriture ou quoi que ce soit de ce genre. Tout ce que nous avions à faire était simplement de pratiquer la méditation en marche et la méditation assise dans notre *kuti*. Mais si nous venions faire le *pindapatt* et manger, alors nous étions censé faire la routine quotidienne avec les autres moines.

Quoi que nous fassions, il insistait toujours sur le développement ou le maintien de *sati* (la pleine conscience). Nous devons toujours concentrer notre attention sur ce que nous faisons dans l'instant. Tout en marchant, sachez que vous marchez, balayez ou peu importe ce que vous faisiez, nous nous concentrons sur notre activité et rien d'autre. L'esprit ne devrait pas être dispersé (divisé) en deux choses différentes en même temps, comme lorsque vous balayez et que vous réfléchissez à ceci ou à cela. Ce n'est pas être conscient. Vous avez besoin de la pleine conscience si vous voulez vous concentrer et avoir un *samādhi*. Vous avez besoin de la pleine conscience pour tirer votre esprit à l'intérieur. Votre esprit est poussé par votre désir, votre *kāma-chanda*, votre désir des sens, des sons, des odeurs, des goûts et des objets tactiles. Vous devez donc être attentif pour le ramener. Donc, ceci est une bataille, une guerre constante. Si votre vigilance n'est pas assez forte, vous ne pourrez pas amener votre esprit dans un *samādhi* pour qu'il devienne calme et paisible. C'est pourquoi nous devons maintenir la pleine conscience dès le moment où nous nous levons. Nous devons constamment concentrer notre attention sur une chose en particulier, soit l'activité du corps ou un *parikamma*, soit un mantra - réciter le nom du Bouddha, «*Buddho, Buddho*». Ceci afin d'empêcher l'esprit de penser à d'autres choses qui sont inutiles à notre pratique.

Notre pratique ici est de ne pas nous inquiéter à propos des autres personnes ou des autres choses. Notre pratique ici est d'amener le mental à l'intérieur, de l'amener dans le *samādhi*. Si nous avons atteint le *samādhi*, nous avons atteint la paix et le bonheur, ce qui nous soutiendra dans notre vie en tant que moine. Si nous n'avons pas cela, l'esprit sera constamment poussé vers l'extérieur vers la vue, le son, l'odorat, le goût, les objets tactiles, et si vous ne pouvez pas le contrôler, il finira par vous

forcer à vous défroquer. Donc, ce que vous devez faire, c'est amener le mental dans un *samādhi* en premier. Ne vous inquiétez pas encore pour la sagesse. La sagesse est la prochaine étape. Tout d'abord, vous avez besoin d'un esprit calme pour pouvoir réfléchir ou contempler la vraie nature des choses. Si votre esprit n'est pas calme, lorsque vous contemplez la vraie nature des choses, vos *kilesas* (souillures) viendront et attiseront vos émotions, vous feront sentir mal et alors vous ne voudrez plus penser à la vraie nature des choses. Parce que la vérité est difficile à avaler. Vous ne pouvez l'avalier que lorsque l'esprit est paisible, c'est-à-dire que les *kilesas* qui rendent les choses difficiles à avaler cessent de fonctionner temporairement.

Le *samādhi* est très important pour le développement de *paññā* (sagesse). Donc avant tout, vous devez gagner un *samādhi*. Dans le but d'avoir un *samādhi*, vous devez avoir la pleine conscience tout le temps. Il faut toujours ramener l'esprit dans le présent, ne pas aller vers le passé, ni vers le futur et ne pas aller également vers la vue, les son, l'odorat, les goûts et les objets tactiles. Amenez-le à l'intérieur. Une fois que vous pouvez le ramener à l'intérieur, l'esprit sera paisible et calme. Les souillures arrêteront temporairement de fonctionner. Alors il n'y aura pas de résistance à la vérité. Normalement, les souillures sont celles qui veulent résister à la vérité. Elles ne veulent pas voir la vérité, comme le fait de contempler *asubha* ou contempler la mort. Ceci est quelque chose que les souillures n'aiment pas. Elles vont y résister. Si vous n'avez pas de *samādhi* alors les souillures seront très fortes. Quand vous contemplez la mort ou *asubha*, elles vont essayer de perturber (cette contemplation), et essayer de vous amener à penser à d'autres choses. Donc, vous ne pourrez pas contempler ce sujet sur du long terme. Vous pourriez être en mesure de les contempler brièvement, mais la prochaine chose que vous allez voir, vous commencez à penser à autres choses. La raison pour laquelle vous devez contempler sur du long terme est que vous devez vous en rappeler constamment, pour que vous ne puissiez pas oublier. À chaque fois que vous voyez un corps, vous devez le voir comme *asubha*, pas comme *subha*. Vous devriez le voir comme quelque chose de répugnant, quelque chose de moche, pas quelque chose de beau ou d'attrayant.

Sans cette contemplation, il est normal que l'esprit regarde le corps comme étant attrayant, beau et magnifique. Si vous utilisez la

contemplation de *asubha*, alors vous verrez que sous l'apparence d'être beau, le corps n'est pas réellement beau. C'est comme une pièce de monnaie. Il y a deux côtés à une pièce. Si vous ne regardez qu'un côté, vous pouvez penser que les deux côtés sont identiques, mais si vous la retournez, vous verrez qu'un côté est différent de l'autre. Donc si vous contemplez l'aspect *asubha* du corps continuellement, alors vous saurez que le corps n'est pas seulement attrayant, il est également peu attrayant. Lorsque vous le trouvez peu attrayant, vous pouvez éliminer votre désir sexuel, c'est quelque chose qui détruira votre pratique si vous ne pouvez pas le maîtriser ou vous en débarrasser. C'est pourquoi, lorsque vous êtes ordonné pour la première fois, vous devez examiner les cinq parties physiques du corps: *kesa, loma, nakha, danta, taso*. C'est un rappel qui vous guide dans le travail que vous devez faire. Vous devez étudier le corps dans son intégralité. Vous devez examiner tous les aspects du corps, comme *anicca* – l'impermanence; le corps change, se développe et se détériore constamment. Le corps va se développer jusqu'à un certain point puis il va commencer à se détériorer. Il va vieillir, tomber malade et finir par mourir. Vous devez regarder cet aspect d'*anicca* du corps pour ne pas oublier car si vous oubliez, vous vous accrocherez au corps, vous aurez un attachement au corps et vous voudrez que le corps ne se dissolve pas, ne meure pas. Lorsque vous avez ce désir, cela crée de la souffrance ou du stress dans votre esprit, de la tristesse ou du malheur dans votre esprit.

Le but de notre pratique est d'éliminer notre tristesse ou notre malheur créé par notre désir. Notre désir provient de notre illusion, notre ignorance de la nature du corps. Si nous connaissons la vraie nature du corps, le désir que ce corps ne vieillisse pas, ne tombe pas malade ou ne meurt pas ne se manifestera pas. Lorsqu'il n'y a pas de désir de ce type, il n'y a pas de souffrance ni de stress lorsque le corps vieillit, tombe malade ou meurt. Vous devez regarder cela comme quelque chose de normal. De cette façon, votre esprit ne sera pas affecté par tout ce qui arrivera au corps. C'est un aspect de la contemplation. Le deuxième aspect, est que vous devez regarder le corps comme impersonnel, ce corps n'est pas une personne, ni un «moi», ni un «je». Si vous déchirez tout ce corps, vous ne verrez que les 32 parties, c'est tout ce qu'il y a dans ce corps. Il n'y a pas de «vous» dans ce corps. Le «vous» n'est que votre propre perception. Votre esprit crée cette perception, vous pensez que ce corps est «vous», mais quand vous le regardez vraiment, quand vous le contemplez, il n'y

a vraiment aucun «vous» dans ce corps. Si vous séparez les 32 parties (du corps), tout ce que vous verrez ne sera que les 32 parties du corps et lorsque le corps meurt, il va se dissoudre. Ce corps est composé des quatre éléments: la terre, l'eau, le feu et l'air ou le vent.

Ainsi, lorsque le corps meurt, ces quatre éléments commencent à se séparer. Que se passe-t-il quand vous mourez ? Le corps devient froid, cela signifie que l'élément feu s'est déjà échappé du corps. L'élément de l'air est l'odeur du corps. Une fois que la puanteur du corps commence à quitter le corps, la partie qui est l'eau quitte le corps. Après que les liquides s'échappent pendant un moment, il ne reste que les parties « terre » telles que la peau, les os, la chair, les organes qui sont tous desséchés et deviennent friables et finissent par se transformer en poussière. C'est ce que vous devez contempler pour que vous compreniez la vraie nature du corps, à savoir qu'il n'y a pas de «vous» dans ce corps. Le «vous» est dans l'esprit. L'esprit vient prendre possession de ce corps et crée cette conception ou perception de ce corps comme étant «vous». Ce n'est que dans votre pensée. Le «vous» est dans votre pensée, pas dans votre corps. Donc, lorsque vous avez pleinement vu que le corps ne contient pas de «vous», vous pouvez facilement le lâcher, alors vous savez que le corps est comme une autre personne. Vous ne vous inquiétez pas d'une autre personne, non ? Vous ne vous souciez pas de ce qui lui arrive, car vous ne faites pas partie de ce corps.

Il en va de même lorsque vous contemplez les 32 parties de votre corps, les quatre éléments du corps. Vous verrez clairement qu'il n'y a pas de «vous» dans ce corps. Donc, une fois que vous voyez cela, vous pouvez facilement le lâcher. Vous savez que quoi qu'il arrive, cela ne se produira pas. Parce que vous faites partie de l'esprit, vous venez de l'esprit. Vous venez de vos propres pensées. Vous pensez que vous êtes donc vous êtes, mais tout cela n'est rien que des pensées. Donc, vous comprenez ce qu'est l'esprit, ce qu'est le corps. Il existe deux entités distinctes, deux personnes distinctes. Le corps n'est qu'un esclave. Le mental est le maître. Le mental est celui qui dit au corps quoi faire. Vous êtes venu ici parce que l'esprit a donné des instructions au corps. Si l'esprit dit «ne viens pas ici», vous ne serez pas ici aujourd'hui. Le mental est celui qui prend possession de ce corps au moment de la conception. Quand le père et la mère commencent ce processus de la naissance, le corps commence à grandir et l'esprit de la vie antérieure, qui n'a pas de corps,

entrera et prendra possession de ce corps au moment de la conception. En raison de l'illusion et que personne ne dise le contraire, tout le monde dit que le corps est «moi», vous êtes le corps, donc cela est profondément enraciné dans l'esprit, donc quoi qu'il arrive au corps cela va causer un mauvais sentiment à l'esprit parce que l'esprit veut que le corps soit en bonne santé, existe pour toujours, mais la vérité est que le corps, comme nous le savons tous, va vieillir, tomber malade et mourir. Vous devez constamment rappeler à l'esprit cette vérité afin que l'esprit ait la bonne attitude envers le corps, c'est-à-dire qu'il soit prêt à accepter la vérité, à laisser le corps tomber malade, vieillir et mourir. Si le mental est prêt et l'accepte, alors il n'y aura pas de souffrance, pas de stress mental dans l'esprit. L'esprit restera paisible comme vous êtes maintenant.

Mais si vous n'avez pas entraîné votre esprit et appris cela, lorsque votre corps deviendra malade, votre esprit réagira immédiatement. Il va avoir des sentiments négatifs tout de suite parce qu'il veut se débarrasser de la maladie. La maladie n'est pas quelque chose dont vous pouvez simplement vous débarrasser par votre seul esprit. Cela va et vient selon des causes. S'il y a une raison de le rendre malade, il le deviendra. Si vous êtes en mesure d'éliminer cette maladie, le corps se rétablira, mais entre-temps, lorsque vous êtes malade, il vous suffit de vivre avec. Si vous voulez la faire disparaître, vous ne ferez que créer de la souffrance et du stress dans votre esprit. Si vous savez que cela prend du temps à guérir, restez calme et acceptez le fait de vivre avec la maladie. Si ça dure pour toujours, alors vous vivrez comme cela. Il n'y a rien que vous puissiez faire parce que c'est *anattā*. *Anattā* est quelque chose en dehors de votre contrôle. Tout est *anatta*. Vous pourrez peut-être contrôler certaines choses, certaines fois, mais vous ne pourrez pas tout contrôler tout le temps. Tout comme votre corps, vous pouvez peut-être le contrôler dans une certaine mesure, vous pouvez le faire marcher, le faire s'asseoir et faire des choses mais vous ne pouvez pas contrôler la maladie. Quand le corps devient malade, vous ne pouvez pas simplement dire: «tout va bien», ça ne se produira pas. Vous devez juste trouver un moyen de le guérir. Mais si vous ne pouvez pas le guérir, alors vous savez peut-être que c'est la fin du chemin, c'est la fin de la vie. Si vous ne pouvez pas guérir votre maladie, que va-t'il se passer ? Finalement, il y a la mort, qui arrivera à tout le monde, tôt ou tard. Mais si vous comprenez cette vérité, vous ne résisterez pas. Vous ne créerez aucun désir de ne pas mourir ou de ne pas tomber malade.

Lorsque vous n'avez aucun désir, il n'y a pas de souffrance, pas de *dukkha*. Les Quatre Nobles Vérités disent que *dukkha* découle de votre désir et si vous voulez vous débarrasser de votre *dukkha*, vous devez vous débarrasser de votre désir. La chose qui peut vous débarrasser de votre désir est *magga*. *Magga* est la pleine conscience et la sagesse, pour connaître la vérité du corps. La vérité du corps est qu'il va tomber malade, vieillir et mourir et personne ne peut l'arrêter, pas même l'esprit qui contrôle ou est en possession de ce corps. La seule chose que l'esprit puisse faire est de l'accepter. Une fois que l'esprit l'accepte, il y aura aucun désir pour le corps de ne pas mourir ou de ne pas tomber malade. Une fois que cela arrive alors il n'y aura plus de *dukkha* dans l'esprit. C'est le but de notre pratique, ce n'est pas d'empêcher le corps de tomber malade, de vieillir et de mourir. Personne ne peut arrêter ce processus, mais nous pouvons arrêter le processus de création de *dukkha* dans l'esprit, en arrêtant notre désir que les choses soient comme nous le voulons. Notre désir a tendance à aller à l'encontre de la vérité, comme si nous voulions tous que le corps ne tombe pas malade, ne vieillisse pas et ne meure pas. C'est aller contre la vérité et vous ne pourrez jamais y parvenir. Vous ne créez que *dukkha* dans votre esprit.

Donc, si vous connaissez la vérité et acceptez la vérité, vous arrêterez de créer ce désir. Alors vous n'aurez plus de *dukkha*. Vous pouvez vivre avec le corps en paix tout le temps, peu importe ce qui arrivera au corps. Le corps peut vieillir, tomber malade ou mourir, mais ça ne dérange pas l'esprit, parce que l'esprit a accepté la vérité du corps et n'a aucun désir que le corps soit autrement. C'est la contemplation de la sagesse, mais avant que vous puissiez vraiment le faire efficacement sur une base continue, vous devez d'abord avoir un *samādhi*. Si vous ne le faites pas, votre esprit ne restera pas longtemps dans cette contemplation parce que vos *kilesas*, vos souillures vont alors commencer à attirer votre esprit vers d'autres sujets, d'autres choses. Regardez-vous maintenant, combien de fois avez-vous contemplé votre corps jusqu'à présent ? Vous avez été ordonné pendant tant d'années. Avez-vous vu clairement le corps ? Avez-vous déjà lâché le corps ? C'est parce que vous n'avez probablement pas de *samādhi*. Si vous n'avez pas de *samādhi*, vous ne pouvez pas envisager cela de façon continue. Donc, vous devez revenir et commencer au début, commencer à développer la pleine conscience, de sorte que lorsque vous avez la pleine conscience, vous puissiez vous asseoir et faire en sorte que votre esprit devienne «un», devienne

paisible, devienne heureux et empêche les souillures de fonctionner, de pousser votre esprit à penser à toutes sortes de choses sauf au *Dhamma*.

Une fois que vous avez un *samādhi* et que vous sortez du *samādhi*, vous pouvez diriger votre esprit pour penser à un sujet particulier dont le Bouddha voulez que nous réfléchissions et c'est la contemplation du corps, sur *aniccam*, *dukkham*, *anattā* et *asubha*. C'est notre premier objectif, c'est le problème que nous devons résoudre dès le départ; C'est le problème du corps avant que nous puissions passer aux *vedāna* (sensations) et au problème mental qui est plus subtile, plus difficile à résoudre que le corps. Le corps est le plus facile de tous les problèmes. Ensuite, vous devez passer par les *vedanā*, les sensations douloureuses. Vous devez finalement les voir comme *aniccam*, *dukkham*, *anattā* aussi et les laisser aller, les laisser seules. Vous pouvez vivre avec une sensation douloureuse. Ce que vous ne pouvez pas supporter, ce n'est pas la sensation douloureuse, mais *dukkha* qui découle de votre désir de vous débarrasser de cette sensation douloureuse. La sensation douloureuse du corps n'est pas le problème. Le problème est *dukkha* et cela est créé par votre désir de vous débarrasser de cette sensation douloureuse. Vous devez donc utiliser la sagesse pour apprendre à votre esprit que vous ne pouvez pas vous débarrasser de cette sensation douloureuse, car c'est *anatta*, c'est *anicca*. Cela va et vient comme il lui plaît. Vous ne pouvez pas lui dire d'aller et venir comme vous voulez. Vous devez juste l'accepter quand cela se produit. Si vous l'accepter alors votre esprit n'aura pas *dukkha* parce que vous avez aucune envie de vous en débarrasser. C'est donc l'étape que vous devez faire. Tout d'abord, vous devez vous débarrasser de votre attachement au corps. Vous ne devriez pas laisser le corps causer de *dukkha* dans votre esprit, mais si cela se produit toujours, cela signifie que vous n'avez toujours pas la sagesse d'accepter la vérité du corps qui est *anatta*, c'est hors de votre contrôle. Vous ne pouvez pas l'empêcher de tomber malade, de vieillir ou de mourir. Donc, voici brièvement ce que j'enseigne.

Moine: Vous avez mentionné comment nous avons fait notre part sur le *dāna*, sur le plan matériel. Nous avons abandonné le monde matériel, mais quelque chose comme les devoirs que doit faire un moine ou l'harmonie communautaire est également important. Vous parlez également de l'importance d'être heureux, comme si le bonheur faisait partie des conditions pour le *samādhi*. Beaucoup de gens pensent qu'ils

ne trouvent tout simplement pas ce genre de bonheur dans le *brahmacariyā*. Peut-être que cela joue un rôle de générosité dans la communauté, peut-être que cela peut créer un sentiment de bonheur ? Par exemple, Than Ajahn Paññā aimait réparer les montres de ses amis, ce qui est une sorte de générosité. Comment cela est-il lié au développement du *samādhi* ?

Than Ajahn: C'est un moyen alternatif, mais ce n'est pas le bon parce que le *samādhi* est la bonne façon de réussir. Les autres choses ne sont qu'un moyen éventuel pour atteindre cet objectif. Lorsque vous faites des choses pour d'autres personnes, vous essayez d'arrêter votre propre souillure en faisant des choses pour vous-même et c'est cette souillure qui est l'un des problèmes que nous appelons obstacle qui vous empêche d'avoir un *samādhi*. Vous devez être très prudent parce que parfois vous pouvez en faire trop et vous attacher au sentier et oublier que c'est juste un chemin, ce n'est pas le but. Le problème est que parfois nous prenons le chemin pour être le but, et donc nous n'allons nulle part. Le chemin ici est d'empêcher votre esprit de faire quoi que ce soit pour vous, alors au lieu de regarder la télévision ou faire quelque chose de nocif, inutile, vous travaillez pour d'autres personnes. Mais en tant que moine, je vous décourage de faire cela. Je pense que les moines devraient se concentrer uniquement sur le développement de la pleine conscience. Parce que le Bouddha dit, que pour obtenir des résultats dans votre pratique, vous avez besoin d'un développement constant de la pleine conscience. Vous devez vivre seul dans un endroit isolé, ne pas socialiser et ne pas se mêler à d'autres personnes. Vous devez savoir être modéré dans votre alimentation. Vous devez constamment garder vos sens, alors que quand vous allez aider les autres, vous ne gardez généralement pas vos sens. En fait, vous ouvrez la porte pour laisser votre esprit se diriger vers tous les sens. Je ne pense donc pas que ce soit la bonne façon, sauf si vous ne pouvez pas faire ces quatre choses que le Bouddha vous demande de faire, alors peut-être que vous devez d'abord faire ce travail préalable, faire des choses pour les autres. Mais finalement, c'est diminuer votre désir de faire des choses pour vous-même, et en fin de compte vous devez revenir en étant avec vous-même, en étant seul et en développant la pleine conscience.

Moine: Puis-je vous poser des questions sur vous-même quand vous étiez avec Luangta Mahā Boowa dans les premières années de votre ordination, pendant combien d'années étiez-vous là-bas ?

Than Ajahn: Je suis resté là-bas neuf Vassa. Pendant les cinq premiers Vassa, je n'ai jamais quitté le monastère. Après avoir terminé mes cinq Vassa, j'ai demandé la permission de rentrer chez moi pour rendre visite à mes parents environ 2 semaines puis je suis retourné (au temple). Le 8 Vassa j'ai demandé la permission pour sortir (du temple) pour la deuxième fois où je suis resté plus longtemps, environ 3-4 mois et ensuite je suis retourné pour mon dernier Vassa, le Vassa 9. Après le Vassa 9, j'ai appris de ma famille que mon père avait un cancer en phase terminale, alors j'ai demandé la permission de venir ici et je n'y suis jamais retourné. Après les funérailles de mon père, je suis venu ici. Je suis ici depuis 1984, environ 31 ans.

Moine: Pouvez-vous partager quelque chose de votre vie avec Than Ajahn Mahā Boowa ? Pourriez-vous dire une ou plusieurs choses que vous pensiez être les plus importantes ou les plus précieuses ?

Than Ajahn: Il fournissait un endroit pour pratiquer. Il fournissait l'environnement pour la pratique. Il essayait de garder toutes les activités externes au strict minimum, comme la construction des kutis ou des choses comme ça. S'il y avait des travaux de construction, il avait tendance à utiliser les laïcs et pas les moines. Il voulait donner aux moines tout le temps de pouvoir s'entraîner. C'est ce que j'aimais dans son temple. Quand j'étais prêt à être ordonné, je cherchais ce genre de monastère. Juste pour pratiquer là où il n'y avait pas d'autres activités comme être invité à sortir pour les repas ou chanter, ou toutes sortes de choses rituelles. Je voulais juste pratiquer. C'était exactement ce que Wat Pa Baan Taad était à l'époque. C'était très calme, sans électricité et sans eau courante. Nous devions prendre de l'eau du puits. Il y avait très peu de gens à cette époque parce que Than Ajahn était très strict avec les laïcs. Les laïcs avaient peur de lui, alors ils préféreraient aller vers d'autres enseignants que de venir le voir. Je pense qu'il voulait se concentrer sur l'enseignement des moines. Lorsque vous avez beaucoup de laïcs qui viennent au temple, cela peut créer beaucoup de travail pour les moines, parce qu'il faut prendre soin d'eux et de s'occuper de plein de choses. Alors il a essayé de faire en sorte que les laïcs restent à l'écart en étant très stricts et pas très accommodant. C'était très bien. Il était

également très strict avec les moines et le nombre de moines aussi. Quand j'étais là-bas, il y avait environ 18 moines, mais il a ensuite commencé à augmenter le nombre. Au moment de mon départ, il y avait environ 26 moines. On peut dire que la quantité peut détruire la qualité. Il voulait avoir un petit nombre de moines pour qu'il puisse se concentrer sur chaque individu personnellement.

Moine: Donnait-il des instructions individuelles ou donnait-il des instructions générales pour qu'il sache quoi dire à certains moments ?

Than Ajahn: Normalement, il nous convoquait en réunion. Quand je suis allé là-bas pour la première fois, il faisait une réunion tous les quatre ou cinq jours, mais sa santé s'est détériorée et à mesure qu'il vieillissait, l'intervalle entre les réunions devenait 7 jours ou parfois même 2 semaines. Il pensait que donner des instructions aux moines était la chose la plus importante pour les moines, alors il essayé de convoquer les moines pour parler du Dhamma. Ses entretiens sur le Dhamma étaient toujours divisés en 2 sections. La première section était consacrée aux principes généraux, tels que les pratiques de dhutanga, sīla, etc. Quand il avait fini, il faisait une pause, buvait de l'eau, mâchait sa noix de bétel et commençait à parler de sa pratique personnelle. Peu de moines osaient lui poser des questions car il semblait avoir couvert tous les sujets afin que nous n'ayons rien à demander. Tout ce que vous deviez faire était de faire ce qu'il vous disait de faire. Si vous vouliez des instructions personnelles alors vous deviez aller travailler pour lui, prendre soin de son bol, nettoyer son kuti, faire quelque chose comme ça, alors vous obteniez un traitement un peu plus personnel, car il surveillait chaque étape de vos actions. Si vous faisiez quelque chose qui n'allait pas, cela signifiait que vous n'étiez pas attentif et il vous corrigeait tout de suite. Il était très gentil avec les moines occidentaux et il avait tendance à prendre les moines occidentaux à son service, car il pensait que peut-être nous, les moine Thaïlandais pouvions comprendre les enseignements, mais les moines occidentaux avaient besoin d'un enseignement pratique de la part de leur enseignant.

Moine: En ce qui concerne l'obtention du *samādhi*, s'agit-il davantage d'essayer différentes méthodes ou s'agit-il simplement de continuer à pratiquer sans relâche une pratique quelle qu'elle soit ? ?

Than Ajahn: Je pense que le principal problème qui crée tous vos entraves est votre manque de vigilance. Si vous avez l'attention alors tous ces problèmes disparaîtront. Vous avez également besoin du soutien d'autres pratiques telles que la modération dans l'alimentation ou du jeûne. Parfois, lorsque vous mangez trop, vous vous sentez somnolent et vous ne ressentez pas le besoin de méditer en marchant ou assis, alors vous devriez peut-être faire cela. Lorsque vous jeûnez, votre esprit devient alerte parce qu'il a faim. Il vous oblige à maintenir une pleine conscience, car il doit empêcher votre esprit de penser à la nourriture. En faisant cela, vous gagnez en pleine conscience et lorsque vous êtes assis en *samādhi*, votre esprit devient paisible et calme et la faim disparaît, parce que la plupart de la sensation de faim provient de l'esprit et non du corps. Il existe deux types de faim: la faim physique et la faim mentale. La faim mentale est le principal coupable, le principal problème. Quatre-vingts dix pour cent de la faim vient de votre esprit. Une fois que vous cessez de penser à la nourriture et que votre esprit est en *samādhi*, votre esprit deviendra rempli et vous sentirez que la faim du corps est très minime et de plus cela n'a aucun effet sur votre esprit. Donc, il est bon de jeûner si vous avez ce tempérament, et si ça va avec votre caractère. Le jeûne est une bonne méthode. C'est une voie rapide pour commencer votre pratique, pour vous débarrasser de vos obstacles.

Au début de ma pratique, j'avais toujours mal lorsque je pensais à manger le soir. L'esprit pensait toujours à la nourriture, mais une fois que j'ai commencé à jeûner, toutes les pensées du soir sur la nourriture ont disparu. Donc, c'était très bien. Ceci est considéré comme faisant partie de l'instruction du Bouddha, la modération dans l'alimentation. Si vous mangez trop, vous aurez sommeil. Parfois, même manger une fois par jour peut-être trop pour un pratiquant, vous devrez donc peut-être sauter des repas, peut-être jeûner pendant 3 ou 5 jours, alors vous constaterez que vous êtes constamment alerte et que vous êtes obligé de rester vigilant pour cesser de penser à la nourriture. Si vous ne pouvez pas arrêter de penser à la nourriture, alors pour finir, vous ne pourrez pas maintenir votre jeûne ou votre pratique. Vous devez également être seul et avoir une activité minimale avec les autres personnes. C'est pourquoi le jeûne est utile car il vous laisse le temps d'être dans la solitude, vous n'êtes pas obligé de venir travailler en communauté. Vous pouvez être seul dans votre kuti ou trouver un endroit dans la forêt pour vous asseoir et marcher. Donc, vous n'avez pas besoin d'aller en

dhutanga à l'extérieur du temple. Vous pouvez faire votre *tudong* à l'intérieur du temple, qui est beaucoup plus pratique car vous n'avez pas à vous soucier de l'endroit où trouver de la nourriture. Vous serez également proche de votre enseignant qui vous rappellera constamment ce que vous devriez faire. Si vous allez en *dhutanga* par vous-même, parfois votre esprit peut devenir fou. Au lieu de pratiquer, vous pourriez parfois penser où devrais-je aller ensuite ? Que devrais-je faire ensuite ? Donc, c'est pour cela que je ne suis jamais allé en *dhutanga*. Je suis toujours resté dans le temple et je faisais mon *dhutanga* en jeûnant.

Moine: Dans la période actuelle, depuis 30 ou 40 ans, depuis que la Thaïlande est devenue différente des années 70, que diriez-vous des principaux obstacles et du danger pour les jeunes moines ? Quel est votre conseil ?

Than Ajahn: C'est la même chose. Le monde est le même. Le danger c'est de ne pas pratiquer; c'est penser à toutes autres choses plutôt que de pratiquer. Lorsque vous ne devenez pas conscient (attentif), vous ne pratiquez pas et vous commencez à créer des obstacles dans votre esprit sans le savoir. Si vous pouvez maintenir la pleine conscience, vous pouvez vous débarrasser de tous les obstacles. Ainsi, le Bouddha a déclaré que la pleine conscience était l'outil le plus important de la pratique. Le plus grand Dhamma, le Dhamma supérieur n'est pas *paññā* ou le *samādhi*, mais la pleine conscience (*sati*). Il a comparé *sati* à l'empreinte d'un éléphant, tandis que les autres (forme de) Dhamma sont comme l'empreinte des autres animaux. L'empreinte de l'éléphant peut couvrir les empreintes de tous les autres animaux. C'est l'importance de la pleine conscience. C'est pourquoi le *Satipaṭṭhāna Sutta* est très important. Si vous pouvez lire et comprendre et pouvez pratiquer en suivant les instructions du *Satipaṭṭhāna Sutta*, le Bouddha dit que vous pouvez atteindre l'illumination en 7 jours, 7 mois ou 7 ans au maximum. Alors n'oubliez pas cela, c'est la chose la plus importante : la pleine conscience. Pour pouvoir être attentif, il faut être seul, vivre dans l'isolement, car alors vous n'aurez aucune distraction au développement de votre pleine conscience. Quand vous vous impliquez avec les gens et les choses, votre esprit commence à aller à la dérive avec les événements, avec ce qui arrive, alors vous ne faites pas attention et votre désir commence à sortir. Alors essayez de rechercher l'isolement: วิเวก วิเวก (reste isolé: corps et esprit). Le corps doit d'abord être isolé. Lorsque le

corps est isolé, l'esprit peut être isolé également. Quand le corps n'est pas isolé, l'esprit est impliqué avec les autres choses que le corps rencontre. Isolez-vous et développez la pleine conscience alors tout viendra, le *samādhi* viendra. Une fois que vous avez un *samādhi*, apprenez à l'étendre en examinant le corps, les *vedāna* et le *citta* pour voir qu'ils sont tous *aniccam*, *dukkham* et *anattā*. Quand vous les voyez, vous pouvez les laisser « être ». En ce moment, vous voulez gérer toutes ces choses. Vous voulez gérer votre corps, vos *vedanā* et votre *citta*. Ce n'est pas juste parce que vous ne pouvez pas, au lieu de vous apporter la paix, vous vous amenez *dukkha* à vous-même, en essayant de gérer quelque chose qui n'est pas gérable.

Question: Puis-je poser des questions sur la base, le début de la pratique, l'objet de méditation ? Quand j'utilise le *parikamma* 'Buddho' ou *ānāpānasati* comme objet de méditation, est-ce que le but est d'obtenir une sensation complète du corps, de maintenir une sensation à l'intérieur du corps ? Est-ce que cela s'appelle *sati* ?

Than Ajahn: Non. Le but est d'arrêter de penser, d'empêcher l'esprit de vagabonder dans le monde entier. Ramenez-le au présent, à l'ici et maintenant.

Question: Cela signifie-t-il (l'ici et maintenant) dans le corps ?

Than Ajahn: Si vous êtes avec votre corps, vous n'allez nulle part. Vous êtes dans le présent. Lorsque vous êtes dans le présent, vous êtes prêt à entrer dans le *samādhi*. Le *samādhi* peut apparaître quand l'esprit est dans le présent.

Question: Nous devons focaliser notre attention sur notre corps et si nous ne pouvons pas le faire, nous utilisons le travail préparatoire de *parikamma* ?

Than Ajahn: Le but est d'empêcher votre esprit de penser. Si votre esprit pense, vous devriez plutôt l'arrêter en utilisant le corps comme point de focalisation ou en utilisant le *parikamma*, comme un mantra, comme point de focalisation toujours pour arrêter votre pensée. Lorsque l'esprit cesse de penser, l'esprit converge et ne fait plus qu'un. Il devient un, 𑖀 (sak-ta-wa-roo) signifie vraiment savoir. Il se sépare du corps, il devient lui-même.

Question: *Jit ruam yai* signifie-t-il avoir juste la paix ? Est-ce le *samādhi* ? Et quand j'atteins cet état, puis-je alors commencer à contempler *asubha*, etc. ?

Than Ajahn: Oui. Lorsque vous atteignez cet état, vous maîtrisez totalement votre esprit. Vous pouvez empêcher votre esprit de générer toutes sortes de souillures. Si vous ne pouvez pas encore le faire, lorsque vous sortez (du *samādhi*), vous ne pouvez pas arrêter vos souillures lorsqu'elle commence à se manifester. Lorsque vous avez ce «*ruam yai*», vous avez la force d'arrêter vos souillures lorsqu'elles apparaissent.

Question: Est-ce que cela se passe quand il y a séparation du corps et de l'esprit ?

Than Ajahn: Oui. «*Ruam yai*» est le moment où le corps disparaît de la conscience de l'esprit. C'est comme s'il n'y avait plus de corps, alors vous pouvez voir que l'esprit et le corps sont deux choses distinctes. Vous pouvez en déduire que tout ce qui arrive au corps n'arrive pas à l'esprit. Vous pouvez vous en servir comme base pour examiner votre corps et constater que celui-ci n'est pas le mental. Vous pouvez ensuite le lâcher.

Question: Ainsi, même lorsque vous vous levez (de la méditation), la séparation durera-t-elle longtemps après ?

Than Ajahn: Non. Lorsque vous sortez du *samādhi*, le corps et l'esprit se rejoignent. Ensuite, vous devez utiliser la sagesse pour vous rappeler que nous sommes deux parties différentes, mais nous sommes ensemble en ce moment et nous ne devons pas nous accrocher à ce corps parce que le corps n'est qu'une partie temporaire de notre vie. Nous devrions nous en tenir à l'esprit. Juste pour être au courant. Il suffit de savoir. N'ayez aucune envie d'avoir quoi que ce soit avec vous tout le temps, parce que vous ne le pourrez pas, tout va et vient. C'est le devoir de la sagesse, lorsque vous sortez du *samādhi*, de vous rappeler que l'esprit n'est pas le corps, vous rappeler à l'esprit qu'un jour le corps disparaîtra. Il va se séparer du corps pour toujours et s'y accrocher ne créera que *dukkha* dans l'esprit. Si vous ne voulez pas de *dukkha*, vous devrez simplement le laisser partir.

Il faut que vous trouviez quelque chose d'effrayant qui vous fait craindre la mort. Ensuite, vous devez abandonner votre corps et cette peur de la mort disparaîtra. C'est la raison pour laquelle vous devez aller dans la

forêt pour être seul, pour trouver un endroit où vous pouvez ressentir la crainte, un endroit qui peut présenter une situation de vie ou de mort. Lorsque vous faites face à quelque chose comme un tigre ou un serpent, alors vous pouvez avoir le choix de vous accrocher ou de lâcher prise. Si vous vous cramponnez, vous aurez *dukkha*. Si vous lâchez prise, vous aurez la paix car *dukkha* disparaîtra. Une fois que vous avez lâché prise, vous savez qu'il vaut mieux lâcher prise que s'accrocher. Si vous vous cramponnez vous aurez *dukkha*. Quand vous lâchez vous aurez la tranquillité d'esprit. Cependant, vous aurez besoin d'être en *samādhi* en premier. Quand vous n'avez pas de *samādhi*, quand vous êtes confronté à une situation de vie ou de mort, vous ne pourrez pas vous arrêter de vous accrochez (à la vie). Votre saisie sera plus forte que votre abandon, même si votre logique vous dit de lâcher prise, l'esprit n'écouterà pas la logique, car l'esprit est toujours motivé par l'illusion. Il pense toujours qu'il va mourir avec le corps. Donc, vous devez d'abord avoir un *samādhi*, afin de pouvoir résister à cette saisie, pour pouvoir se débarrasser de cette saisie. Quand vous êtes en *samādhi*, vous êtes déjà débarrassé du fait de vous accrocher mais temporairement, car quand vous en sortez, l'attachement revient. Le *samādhi* ne peut pas détruire l'attachement de façon permanente. Vous avez besoin de la sagesse pour dire à l'esprit de lâcher l'attachement car en s'accrochant, vous créez seulement du *dukkha* dans votre esprit. Si vous ne voulez pas de *dukkha*, vous devez lâcher.

J'espère que vous allez tous atteindre votre objectif un jour. Si vous essayez assez fort, je pense qu'un jour vous le réaliserez. Partout où il y a une volonté, il y a un moyen. C'est comme manger. Si vous continuez à manger, vous serez un jour rassasié, non ? Si vous continuez à pratiquer, un jour, vous atteindrez votre objectif. Mais si vous vous arrêtez, vous n'atteindrez jamais votre objectif.

Fin des Questions et Réponses

Laïc de Singapour

14 Juin 2015

(Ce dévot laïque a invité Than Ajahn à visiter Singapour)

Than Ajahn: Vous êtes habitué au contact physique, alors quand vous ne pouvez pas avoir de contact physique, vous vous sentez loin l'un de l'autre. Vous devriez regarder l'essence de notre contact. C'est le Dhamma qui nous concerne. Le Bouddha dit que même si vous êtes assis à côté de lui, et si votre esprit ne pense jamais au Dhamma, vous êtes toujours loin de lui. Cependant, si vous êtes très loin de lui, mais que votre esprit pense toujours au Dhamma, vous êtes proche de lui. Donc, que l'on soit proche ou éloigné n'est pas déterminé par la distance physique mais par vos pensées envers le Dhamma. Si votre esprit pense constamment au Dhamma, alors vous êtes très proche du Bouddha. À tout moment, si vous ne pensez pas au Dhamma, vous êtes très loin du Bouddha.

Dévot laïc: Comment devons-nous pratiquer le Dhamma?

Than Ajahn: En étudiant et pratiquant. Vous devez d'abord étudier pour connaître le mode de pratique approprié. Une fois que vous connaissez la bonne manière (de pratiquer), vous pouvez vous exercer correctement. Si vous vous entraînez correctement, vous obtiendrez très facilement des résultats. C'est la structure en trois étapes du bouddhisme. D'abord, vous étudiez, ensuite, vous pratiquez et, en troisième lieu, vous atteignez les résultats.

Dévot laïc: Le plus dur est le numéro trois.

Than Ajahn: Le plus difficile est le numéro un et deux, parce que le troisième vient après un et deux. Le plus difficile est probablement le second, mais le second a besoin du premier pour donner la bonne direction. Si vous souhaitez voyager dans un nouvel endroit, vous devez d'abord étudier la carte. Une fois que vous connaissez la direction, vous

pouvez alors décoller et vous rendre à la destination que vous avez en tête et vous y arriverez sans perdre de temps. Vous ne serez pas perdu parce que vous savez exactement où aller, comment y aller. Si vous n'étudiez pas d'abord, vous pourriez ne pas vous rendre dans l'endroit où vous voulez aller parce que vous pourriez aller dans le sens opposé. Étudier est la première chose importante, écouter le Dhamma surtout des maîtres qui ont déjà atteint (un certain niveau). Il y a beaucoup de différences en écoutant les instructions de ceux qui savent vraiment et ceux qui imaginent juste qu'ils savent.

Dévoit laïc: Comment pouvez-vous faire la différence entre les deux ?

Than Ajahn: C'est comme si vous êtes un commerçant en diamants. Vous devez étudier comment déterminer ce qui est authentique ou non. Donc, vous devez d'abord étudier et demander à des personnes qui savent juger et différencier ce qui est authentique de ce qui ne l'est pas. Nous le savons car une fois que vous venez ici (au bon endroit), vous apprenez déjà beaucoup. Vous connaissez Ajahn Mun et Luangta Mahā Boowa. Vous savez que ce sont des moines qui savent vraiment parce que vous avez entendu d'autres personnes le dire. Mais si vous ne le savez pas, vous devez étudier ou demander conseil à ceux qui savent.

Pour savoir s'ils savent vraiment, vous devez vous entraîner à voir si leurs instructions peuvent vous fournir le résultat que vous voulez. Ensuite, vous savez qu'ils savent vraiment. Parce que s'ils ne le savaient pas, ils ne pourraient pas vous expliquer la pratique qui conduit au résultat que vous souhaitez obtenir. C'est une façon de prouver que celui qui vous enseigne sait de quoi il parle. Vous devez pratiquer en suivant ses instructions.

Une fois que vous avez réalisé les résultats en suivant ses instructions dans votre pratique, vous savez que cette personne "sait". Si quelqu'un vous dit comment arriver à un certain endroit, mais qu'il n'y a pas été avant, il pourrait ne pas être en mesure de vous dire exactement la bonne direction à prendre. Mais s'il y est déjà parvenu (à cet endroit), il peut vous dire exactement la bonne direction. Lorsque vous écoutez une personne qui n'y est jamais allée auparavant, vous risquez de ne pas vous rendre là où vous voulez aller. Vous savez donc que cette personne ne sait pas de quoi elle parle. La personne qui y est déjà allée peut vous dire exactement comment vous y rendre et vous pouvez vous y rendre

en suivant ses instructions. Alors vous savez qu'il doit avoir été là avant. Ceci est une autre façon de prouver (la véracité). Tous les nobles disciples du Bouddha ont prouvé que le Bouddha était véritablement illuminé parce qu'ils utilisaient ses instructions pour se guider. Ensuite, ils savaient que le Bouddha devait être vraiment illuminé. S'il n'avait pas été vraiment illuminé, il n'aurait pas été capable de les guider pour qu'ils soient illuminés eux même. Vous devez le prouver par le biais de votre pratique, alors vous saurez que cet enseignant «sait», qu'il est devenu illuminé, car en suivant ses instructions vous pouvez également devenir illuminé à votre tour. Maintenant c'est votre tour, vous avez déjà étudié, maintenant vous devez vous exercer, pour voir ce que j'ai dit, et ce qui devrait être ou non. Cependant, si vous ne devenez pas illuminé, ne me blâmez pas immédiatement, mais blâmez vous, vous-même d'abord, soit parce que vous n'avez peut-être pas pratiqué correctement, soit que vous ne pratiquez pas assez assidûment.

Dévoť laïc: Est-ce au travers de la méditation ?

Than Ajahn: Bien sûr. *Samatha* et *Vipassanā Bhāvanā*. C'est le noyau de la pratique avec le soutien de *dāna* et *sīla*. *Dana* c'est d'abandonner vos biens, pas seulement 10% mais 100%. Vous abandonnez tout pour que vous puissiez être libre d'être ordonné et de ne pas vous défroquez. Si vous êtes ordonné et que vous vous défroquez, à quoi sert-il d'être ordonné ? Cela devient un rituel au lieu de quelque chose de pratique.

Dévoť laïc: Quand une personne médite depuis longtemps, si elle s'arrête puis elle revient (à la méditation), il faut beaucoup de temps pour recommencer ?

Than Ajahn: Oui, c'est comme un ordinateur, le redémarrage prend un certain temps.

Dévoť laïc: Cela prend beaucoup de temps parce que l'esprit ne peut pas le mener là où il s'est arrêté ?

Than Ajahn: Ne vous arrêtez pas, continuez simplement à vous entraîner.

Dévoť laïc: Et s'il devait s'arrêter à cause de son travail, etc.?

Than Ajahn: Alors, vous devrez redémarrer. C'est comme un ordinateur, vous ne l'éteignez pas, non ? Vous l'allumez toute la journée. Si vous l'éteignez, lorsque vous souhaitez l'utiliser, vous devez attendre

qu'il redémarre. De la même manière, essayez de ne pas arrêter de pratiquer. Essayez de donner de l'importance à la pratique par rapport aux autres choses. Donnez la priorité à votre pratique. Tout le reste va et vient et ne vous donne pas vraiment le même avantage que ce que vous obtiendrez de votre pratique.

Dévoit laïc: Même quand il fait de son mieux pour retourner là où il s'est arrêté. Avant d'éteindre son ordinateur, il est toujours si difficile de retourner là où il était. Bien qu'il s'entraîne davantage, son esprit le tire en arrière.

Than Ajahn: Oui, je sais. Vous devez redémarrer. C'est tout. Il n'y a rien d'autre à faire. Si vous êtes habitué à courir tous les jours et que vous arrêtez de courir pendant un an, vous ne pourrez plus courir à la même distance qu'avant que vous vous arrêtiez. Vous devez recommencer depuis le début. C'est un fait de la vie. C'est pourquoi, une fois que vous avez commencé, n'arrêtez pas.

Dévoit laïc: Mon esprit est toujours perturbé.

Than Ajahn: Parce que votre esprit n'est pas assez fort. Si vous avez assez de Dhamma, rien ne peut vous arrêter. Qu'est-ce qui vous arrête, c'est votre propre illusion. Vous pensez que d'autres choses sont plus importantes que le Dhamma. Si vous pratiquez et obtenez le résultat de la pratique du Dhamma, alors vous saurez que rien n'est plus important que la pratique du Dhamma, car rien ne peut vous donner le résultat que vous pouvez obtenir de la pratique du Dhamma. Le Bouddha a déclaré que la pratique du bonheur tirée du Dhamma dépassait de loin toutes les autres formes de bonheur en ce monde. Ainsi, vous pouvez tout abandonner, comme le Bouddha a abandonné sa vie princière parce qu'il voulait faire l'expérience de ce résultat de la pratique du Dhamma qu'il avait accomplie dans des vies antérieures, où son esprit avait atteint le *samâdhi* lorsqu'il était seul et qu'il savait qu'il n'y avait rien comme cela dans ce monde. C'est ce qui l'a incité à quitter son palais et à revêtir sa robe (de moine), en plus du fait qu'il savait qu'il allait vieillir, tomber malade et mourir. Ce sont quelques-unes des choses qui vous empêchent d'arrêter de pratiquer votre Dhamma une fois que vous avez commencé, c'est-à-dire que vous allez vieillir, tomber malade et vous allez mourir. La seule chose qui vous aidera est la pratique du Dhamma, car lorsque vous aurez le Dhamma, vous ne serez pas affecté par la maladie, le

vieillesse et la mort du corps. Vous devez constamment réfléchir à l'avenir de votre corps physique, il va vieillir, tomber malade et mourir et la seule chose qui peut vous aider à ne pas être affecté par ceci, c'est la pratique du Dhamma.

Puissiez-vous progresser dans votre pratique du Dhamma et peut-être devenir éveillé dans un jour prochain. Continuez simplement à pratiquer et vous y arriver.

Sadhu Sadhu Sadhu!

Laïc d'Indonésie

23 Juin 2015

Laïc: Quelle est la technique de méditation pratiquée ici ?

Than Ajahn: C'est la même chose partout. Vous pouvez utiliser *ānāpānasati* ou le mantra *Buddho*. C'est à vous de décider. La méthode avec laquelle vous êtes à l'aise et que vous trouvez utile et qui peut produire de (bons) résultats. Fondamentalement, vous devez avoir la pleine conscience tout le temps avant de pouvoir vous asseoir et réussir votre méditation. Si vous n'êtes pas attentif, lorsque vous vous asseyez, votre esprit n'arrêtera pas de penser, il continuera à vagabonder, à penser à ceci et cela au lieu de se concentrer sur votre sujet de méditation.

Tout d'abord, vous devez faire en sorte que votre esprit cesse de vagabonder. Vous devez garder une pleine conscience tout au long de la journée, du lever au coucher. Vous devez donner quelque chose à votre esprit sur lequel vous pouvez vous fixer, sans qu'il ne bouge. Vous pouvez utiliser un mantra: *Buddho Buddho Buddho*; ou vous pouvez observer vos activités corporelles. Si vous pouvez amener votre esprit à un état stationnaire, alors lorsque vous vous asseyez, vous pourrez réussir votre méditation.

Si vous êtes attentif, lorsque vous êtes assis en méditation, vous pourrez observer votre respiration. Vous pourrez utiliser votre respiration comme votre sujet de méditation. Concentrez-vous simplement sur votre respiration et ne pensez pas à autres choses. Ne vous inquiétez pas si votre respiration est courte ou longue, grossière ou fine. Soyez juste conscient de la respiration. Utilisez la respiration comme point central pour que votre esprit ne s'égare pas et ne se déplace pas.

Si vous vous concentrez continuellement, votre esprit va soudainement tomber dans un état calme. Lorsque l'esprit devient calme, vous n'avez rien à faire, il cessera de faire quoi que ce soit. Ensuite, vous pouvez simplement être conscient et laisser l'esprit se reposer aussi longtemps que possible. Ne faites rien quand l'esprit devient calme et paisible. Ne commencez pas à examiner ou contempler quoi que ce soit pendant cette période.

Vous devez attendre que l'esprit se retire de cet état de calme parce que vous voulez établir une force dans votre esprit calme pour résister plus tard à vos souillures. C'est comme votre corps. Vous devez reposer votre corps avant de sortir travailler. Donc, vous ne devez rien faire quand le corps s'endort. Vous ne voulez pas vous réveiller vous voulez laisser le corps dormir aussi longtemps qu'il le souhaite.

Après que le corps soit reposé. Vous pouvez vous lever et aller au travail avec force. C'est pareil avec le mental; l'esprit a besoin de la force d'*upekkhā*. Quand l'esprit devient paisible, il a *upekkhā*. *Upekkhā* signifie être neutre; il n'a aucun désir, il n'a rien. Il est content, satisfait, paisible et heureux. Vous devez avoir cela (*upekkhā*) comme condition primordiale pour aller de l'avant, lorsque vous étudiez ou contemplez le corps ou tout ce que vous voulez abandonner.

Votre désir voudra s'accrocher à des choses nuisibles à l'esprit, pensant que c'est bon pour l'esprit, mais en fait, ce n'est pas bon, parce que ce n'est que bon temporairement; ça ne dure qu'un moment, et quand ça disparaît, l'esprit devient triste. Vous voulez vous débarrasser de cette tristesse en abandonnant le désir de l'esprit envers ces choses. Et il ne peut le faire que quand il y a *upekkhā*. Donc, vous devez construire beaucoup d'*upekkhā*. *Upekkhā* est comme de la nourriture, comme se reposer. Si l'esprit a de la nourriture et est bien reposer, l'esprit est très fort et peut résister aux souillures. Si vous n'avez pas *upekkhā*, même si vous avez la sagesse, vous savez que ce désir n'est pas bon, mais vous ne pouvez pas y résister et vous le voulez toujours. Alors, vous devez d'abord nourrir votre esprit, lui donner à manger et lui donner de la force pour qu'il puisse résister aux souillures.

Lorsque la sagesse vous enseigne que tout est *aniccam*, *dukkham*, *anattā*, alors vous pouvez tout laisser aller. Si vous n'avez pas d'*upekkhā*, vous ne pouvez toujours pas laisser aller les choses, vous voulez toujours cette

chose même si vous savez que c'est *aniccāṃ, dukkhaṃ, anattā*. Donc, vous devez d'abord développer *samādhi* et *upekkhā* - faites-le autant que possible. Et quand vous sortez du *samādhi*, vous pourrez contempler les choses que vous voulez abandonner. Vous devez voir que tout est impermanent, tôt ou tard vous allez les perdre de toute façon, alors vous pourriez aussi bien l'abandonner maintenant avant d'être obligé de l'abandonner (pour de vrai).

Lorsque vous êtes prêt à abandonner, il n'y a pas de souffrance. Mais lorsque vous êtes forcé d'abandonner, il y a de la souffrance parce que vous ne voulez pas l'abandonner. Vous ne pouvez y renoncer que si vous avez quelque chose en vous. Si vous n'avez rien en vous, vous devez vous fier à quelque chose à l'extérieur de vous, pour vous rendre heureux. Si vous avez un *samādhi*, vous avez quelque chose en vous pour vous rendre heureux et vous pouvez tout abandonner.

Tout d'abord, développez la pleine conscience lorsque vous ne vous asseyez pas (en méditation), à partir du moment où vous vous levez jusqu'à l'heure où vous allez vous coucher - maintenez la pleine conscience. Lorsque vous êtes assis et que votre esprit se calme, laissez-le rester le plus longtemps possible jusqu'à ce qu'il se retire de cet état tout seul. Quand il sort de l'état de calme, vous devriez alors contempler la nature impermanente de votre corps, de sorte que vous puissiez lâcher votre corps et ne pas vous y accrocher, car tôt ou tard vous serez obligés d'abandonner votre corps. Si vous vous forcez à laisser aller, cela signifie que vous n'êtes pas prêt et que vous serez triste et malheureux, mais si vous êtes prêt à renoncer, alors vous ne serez pas triste.

Laïc: Lorsque je me suis assis pour la première fois, j'ai ressenti une certaine gêne dans mon corps.

Than Ajahn: Ce sont des distractions. Ne vous inquiétez pas pour cela. Ce sont vos souillures. Quand vous devez faire des choses que vos souillures n'aiment pas, elles vont créer toutes sortes de distractions. Ne faites pas attention à elles. Concentrez-vous simplement sur votre sujet de méditation, alors tout disparaîtra de lui-même.

Laïc: Ma technique de méditation précédente était la technique de Mahasi - monter et descendre, (technique qui consiste à se concentrer sur son abdomen) mais j'ai ressenti un malaise.

Than Ajahn: Vous pouvez changer. Essayez d'observer votre respiration à la place. Concentrez votre respiration sur le bout de votre nez, là où l'air entre en contact avec le corps, entre et sort du corps. Concentrez-vous sur ce point. Ne forcez pas avec trop d'intensité. Soyez juste relax. Lorsque vous êtes trop tendu, vous pouvez provoquer toutes sortes de problèmes, vous devez donc être neutre. Vous n'avez pas besoin d'avoir trop d'enthousiasme ou d'anticipation. Ne vous attendez à rien. Observer simplement. Si vous avez beaucoup d'attentes, vous pouvez créer beaucoup de stress. Soyez juste neutre. Il suffit de dire : j'observe juste ma respiration, je me fiche de ce qui se passe, je veux juste observer la respiration et rien d'autre. Si quelque chose se passe, n'y faites pas attention.

Laïc: Je veux mettre mon temps à profit lorsque je pratique ici, alors puis-je parler à d'autres personnes ?

Than Ajahn: Les méditants devraient éviter toute association. Vous devriez vous séparer des autres, car lorsque vous parlez, votre esprit commence à penser, il commence à fonctionner. Vous voulez empêcher votre esprit de penser. Donc, vous ne vous rassemblez que pour faire des activités communes. Quand il n'y en a pas besoin, vous devriez vous séparer des autres. Rester dans votre chambre. En pratiquant par vous-même. Malheureusement, nous n'avons pas une installation comme celle-ci (dans la forêt) pour satisfaire tout le monde. Donc, vous devez juste faire avec ce que vous avez et peut-être chercher d'autres endroits à l'extérieur qui peuvent vous fournir l'environnement que vous voulez. C'est plus facile si vous venez seul. Si vous venez en groupe, il est très difficile de tous vous satisfaire parce que nous avons seulement une très petite installation.

Donc, un véritable méditant devrait venir seul. De cette façon, vous n'aurez plus à vous soucier des autres. Si vous partez en groupe, vous devez toujours attendre que tout le monde soit prêt à faire les choses. Cela peut constituer un obstacle à votre pratique au lieu que cela soit utile. Je vous conseille, si vous voulez méditer, d'y aller seul. Si vous ne pouvez pas et avez toujours besoin de compagnie, alors c'est bien (quand même). Vous pouvez commencer à partir de là en premier, puis, lorsque vous commencez à progresser dans votre pratique, vous voudrez être seul.

Vous pouvez lire mon livre au lieu de venir me voir. En lisant les livres, vous comprendrez probablement mieux parce que c'est exactement la même chose que ce que je vous dis maintenant.

Laïc: Vous avez dit que nous devons amener notre esprit vers *apanā*. *Apanā* est-il le quatrième *jhāna* ? Alors devons-nous amener notre esprit vers *apanā* ?

Than Ajahn: Oui, *apanā* est le quatrième *jhāna*. En tant que laïc c'est presque impossible d'y parvenir. Vous devez être un pratiquant constant et ne rien faire d'autre. C'est comme jouer au golf et frapper dans le trou en un coup. Vous devez être un professionnel pour avoir cette capacité. Pour les amateurs, vous ne vous y attendez pas, vous essayez simplement de vous asseoir et de concentrer votre esprit et lorsque vous gagnez un peu de calme, cela suffit déjà. Pour arriver à *apanā*, vous devez être constamment attentif et ne rien faire d'autre. Si vous devez travailler, si vous devez réfléchir, vous ne pourrez jamais atteindre cet objectif. Il est déjà assez difficile pour les moines de la forêt de réaliser cela, il est donc presque impossible pour les laïcs de le réaliser.

Laïc: Le quatrième *jhāna* ou *appanā* est-il une condition préalable pour pouvoir pénétrer *aniccam*, *dukkham*, *anattā* ?

Than Ajahn: Ce n'est pas pour pénétrer *aniccam*, *dukkham*, *anattā*. Cela peut vous donner la force de résister à votre désir. Si vous avez le quatrième *jhāna*, vous avez la force de résister à vos désirs d'avoir ceci et d'avoir cela. Si vous n'avez pas de *jhāna*, vous n'aurez pas la force de résister à vos désirs.

Si vous avez un *jhāna*, vous seriez probablement moine maintenant, car vous pourriez abandonner votre vie de laïc. Vous ne pouvez pas abandonner votre vie laïque parce que vous n'avez pas quelque chose pour la remplacer. Vous avez besoin du quatrième *jhāna* pour remplacer votre vie laïque. Si vous avez le quatrième *jhāna*, vous seriez déjà un moine.

Laïc: Quand nous n'avons pas de *jhāna*, pouvons-nous voir *aniccam*, *dukkham*, *anattā* ?

Than Ajahn: Oui, nous voyons tous cela. Vous voyez le vieillissement, la maladie et la mort, mais vous ne pouvez pas lâcher votre corps. Vous savez que vous allez mourir, non ? Mais vous avez toujours peur de

mourir, non ? C'est parce que vous ne pouvez pas abandonner votre corps, vous n'avez pas le quatrième *jhāna* pour vous aider à abandonner le corps. Si vous aviez le quatrième *jhāna*, vous sauriez que vous n'avez pas besoin du corps, vous pouvez exister sans le corps. Vous pouvez être heureux sans le corps. Quand vous n'avez pas cela (quatrième *jhāna*), vous avez toujours besoin du corps pour vous rendre heureux.

Sans *jhāna*, vous ne pouvez avoir aucune sagesse. Vous avez besoin du *jhāna* en premier. *Sīla, samādhi, paññā* - ils se soutiennent mutuellement.

Laïc: Dans votre livre, quand vous dites *samādhi*, est-ce que cela signifie *jhāna* ?

Than Ajahn: Oui. Le *samādhi* est *jhāna*. *Appanā-samādhi* est le quatrième *jhāna*. La plupart des gens obtiennent probablement le premier ou le deuxième *jhāna*. Quand vous êtes assis et observez votre respiration, vous commencez probablement à arriver au premier *jhāna* mais vous n'avez pas encore pris le quatrième *jhāna* où tout s'arrête. Vous devez vous concentrer uniquement sur votre respiration, vous devez aller le plus loin possible, mais vous n'allez pas assez loin. Lorsque vous vous concentrez sur votre respiration, vous êtes déjà dans le premier *jhāna*. Quand vous êtes conscient de votre respiration en inspirant et expirant, c'est le premier *jhāna*. Ce que vous voulez, c'est aller au deuxième, troisième et quatrième *jhāna*, où l'esprit devient complètement vide, blanc.

Laïc: Quel est le but principal d'*ānāpānasati* ?

Than Ajahn: Surveillez votre respiration. Sachez que vous inspirez et expirez. Il vous suffit d'observer le point de contact de votre souffle au bout de votre nez. Quand vous pouvez sentir le point de contact, vous l'observez, sans suivre l'air - l'air qui entre ou sort, restez juste sur ce point. Vous devez réparer l'esprit à un moment donné. Vous ne voulez pas que l'esprit bouge avec le souffle. Ne suivez pas le souffle qui va et vient. Fixez-le au bout du nez où vous pouvez sentir l'air. Restez là et ne pensez à rien d'autre.

Si vous pensez, cela signifie que vous n'êtes pas attentif. Vous n'observez pas votre respiration. Vous observez votre pensée à la place. Soyez juste attentif à votre respiration. Ne faites pas attention à autre chose. Ne perdez pas votre concentration, ne vous laissez pas distraire. Il existe de

nombreux types de distractions, telles que le bruit extérieur ou intérieur, les images qui apparaissent, ne faites donc pas attention à elles. Concentrez-vous simplement sur votre respiration, sur votre sujet de méditation, puis tout finira par disparaître.

Si vous lisez mes livres, vous devriez avoir assez d'informations pour savoir où aller.

Fin du *Desanā*

Laïcs d'Espagne et du Kazakhstan

30 Juin 2015

Than Ajahn: Pourquoi êtes-vous intéressé par la méditation ?

Laïc: J'ai lu à ce sujet.

Than Ajahn: Qu'est-ce qu'il y a dans la méditation qui vous semble intéressant ?

Laïc: Pour que je puisse me contrôler et être une meilleure personne.

Than Ajahn: C'est le but de la méditation, contrôler la mauvaise partie en vous et promouvoir la bonne partie en vous. Nous avons les deux parties : la bonne et la mauvaise partie. La bonne partie est celle qui nous profite, la mauvaise partie est celle qui nous endommage. Donc, ce que vous devez faire c'est d'avoir un mécanisme de contrôle des dommages en contrôlant la mauvaise partie.

Le bouddhisme sait la manière dont on peut contrôler l'esprit mais ce n'est pas facile à faire, parce que l'esprit est comme un cheval sauvage. C'est très difficile d'appivoiser un cheval sauvage. Il faut de la persistance, de la patience et de la persévérance, mais ce n'est pas impossible. Cela prend juste du temps.

La clé du succès dans le contrôle de votre esprit est de pouvoir établir un contrôleur dans l'esprit. Le contrôleur dans l'esprit que vous devez établir s'appelle la pleine conscience. La pleine conscience, c'est d'amener votre esprit à rester dans le présent et à l'empêcher d'errer, l'empêcher d'aller vers le passé ou vers le futur. Vous devez essayer de le fixer dans le présent. Pour pouvoir faire cela, vous avez besoin d'un objet pour

ancrer votre esprit. Vous pouvez utiliser un mantra, un mot que vous pouvez répéter tout le temps, toute la journée si possible.

Dans le bouddhisme, nous utilisons le nom de Bouddha. Nous répétons son nom: *Buddho Buddho Buddho*. Si vous pouvez réciter cela, cela empêchera votre esprit d'aller ici et là. Mais ce n'est pas facile, car vous ne pourrez peut-être le faire que pendant quelques secondes, puis vous recommencerez à penser. Mais si vous pouvez persévérer, vous pourrez finalement empêcher votre esprit de vagabonder. Si vous pouvez empêcher votre esprit d'errer ou de penser, vous pourrez l'empêcher de faire de mauvaises choses.

Tout commence par le mental. Vous devez d'abord réfléchir à la question de savoir si vous devez faire de bonnes ou de mauvaises choses. Une fois que vous avez réfléchi à cela, vous pourrez alors demander à votre corps de faire les choses que vous voulez faire. Par exemple, si vous voulez boire, vous dites à votre corps d'acheter une bouteille de bière. Si vous avez un contrôleur, vous pouvez arrêter votre action en récitant *Buddho Buddho Buddho*. Si vous pouvez faire ça pendant un moment, vous oublierez l'idée de boire de la bière. Mais cela ne suffit pas, ce n'est qu'un début.

Une fois que vous pouvez empêcher votre esprit de faire de mauvaises choses, vous avez besoin de l'étape suivante qui consiste à enseigner à l'esprit la logique derrière cela. La logique pour laquelle vous ne devriez pas faire de mauvaises choses. Vous enseignez à l'esprit que si vous faites de mauvaises choses, vous allez vous blesser. Si vous pouvez voir cette logique, vous finirez par arrêter de faire de mauvaises choses parce qu'en faisant de mauvaises choses, vous ne vous aidez pas mais vous vous blesserez.

Parfois, nous faisons de mauvaises choses parce que nous pensons qu'elles nous aident, qu'elles nous rendent heureux. Cependant, c'est un faux genre de bonheur. Ce bonheur ne dure que brièvement. Vous êtes heureux de faire ce que vous vouliez faire pendant un moment, puis vous devenez triste quand vous êtes incapable de le répéter. Vous devez donc utiliser la logique pour apprendre à votre esprit les avantages que vous obtenez ou les dommages que vous créez avec vos actions.

Si vous pouvez voir la logique, vous pouvez alors cesser de faire le mal, car les mauvaises actions vous font plus de mal que ce qu'elles vous

aident. Cela pourrait vous rendre heureux brièvement. Quand vous buvez de l'alcool, vous appréciez et vous vous amusez bien, brièvement. Mais lorsque vous buvez trop, vous devenez alcoolique et devenir alcoolique vous blesse, car vous ne pouvez plus arrêter de boire. Si vous buvez trop, votre corps sera blessé et votre esprit aussi, parce que vous ne pourrez pas fonctionner normalement. C'est quelque chose que vous devez contempler - pour voir le mauvais côté de la boisson. Ne pensez pas seulement au bon côté de la boisson.

Lorsque vous pesez le bon et le mauvais côté de vos actions, vous verrez que le mauvais côté est plus lourd que le bon. Ensuite, vous penserez qu'il vaut mieux ne pas boire et que vous pourrez arrêter de boire et vous arrêterez pour toujours. Peu importe le nombre de personnes qui vous offriront toutes sortes de boissons, vous direz non.

Laïc: Si nous arrêtons de faire de mauvaises choses, alors nous allons tous arrêter de tout faire. Nous allons tous devenir des moines.

Than Ajahn: Vous pouvez faire beaucoup de choses. Les moines font beaucoup de bonnes choses, comme faire la charité et aider les autres. Quand vous faites la charité, vous trouvez le vrai genre de bonheur. Vous êtes utile à d'autres personnes, vous aider les autres personnes à améliorer leurs vies. Ça fait du bien. La sensation est beaucoup plus agréable que de boire de l'alcool.

Dans le bouddhisme, nous croyons au kamma - faites aux autres ce que vous voulez que les autres vous fassent. Si vous donnez du bonheur aux autres, ce bonheur vous reviendra. Si vous faites souffrir d'autres personnes, cette souffrance vous reviendra.

Ce monde serait meilleur si nous étions tous des moines ou si nous vivions comme des moines, car nous nous entraiderions. Nous n'avons pas besoin de beaucoup pour exister. Tout ce dont nous avons besoin ne sont que les quatre nécessités de la vie: nourriture, vêtements, abri et médicaments. Nous n'avons pas besoin de Ferrari, nous n'avons pas besoin d'un yacht.

Ce matin, j'ai vu une personne conduisant une Ferrari au temple. Je me suis dit que s'il prenait l'argent pour construire une école pour les personnes aveugles ou pour les personnes handicapées, ce serait

tellement plus bénéfique que de conduire une voiture chère. Il ne tire rien de la conduire, c'est juste une sensation, c'est tout.

Laïc : Et si en même temps cette personne aidait aussi les autres ?

Than Ajahn: Ce sera bien, mais ce sera encore mieux s'il ne conduisait pas une voiture chère et donnait cet argent pour aider les nécessiteux. Il peut conduire une voiture moins chère. Cela l'amènera au même endroit, peut-être avec quelques minutes de différence. Mais c'est personnel. Je n'ai pas imposé ma pensée ni mes souhaits à d'autres personnes. Il peut faire tout ce qu'il veut. Mais je sais qu'au fond de son cœur, il n'est pas heureux, surtout s'il voit quelqu'un d'autre conduire une meilleure voiture que lui. (rire !)

C'est mieux de chercher à être pauvre car c'est plus facile à faire que de rivaliser pour être riche et parce qu'il y a toujours quelqu'un d'autre qui est plus riche que vous êtes. Le Bouddha a appris aux moines à vivre comme des hommes pauvres. Il nous a dit de n'avoir que trois pièces de robe, de prendre un repas par jour et d'avoir un lieu qui nous protège de la pluie et du soleil. C'est tout ce dont nous avons besoin. Ce dont nous avons vraiment besoin, c'est d'un esprit paisible.

Personne laïque: Tout le monde veut avoir un corps plus fort, fournir une meilleure nourriture à ses enfants, s'enrichir, devenir plus sexy ou plus beau pour trouver un meilleur partenaire et avoir un meilleur descendant génétique. Mais vous êtes l'exemple de comment on devrait être dans une région sauvage.

Than Ajahn: Parce que nous utilisons différentes mesures. Les laïcs utilisent le corps comme mesure. Ils doivent avoir toutes ces choses (matérielles) pour les rendre heureux. Les moines utilisent l'esprit comme mesure, pas le corps. Et le bonheur de l'esprit ne dépend pas de toutes ces choses (matérielles).

Laïc: Quand je vous ai vu, j'ai vu mon avenir, mais un avenir très lointain.

Than Ajahn: Cela prend du temps. Vous venez de lire les livres et vous pourrez voir le monde sous un jour différent. À l'heure actuelle, vous ne voyez les choses que dans une perspective très proche. Vous basez votre compréhension de vous sur votre corps et non sur votre esprit.

Dans nos vies, nous ne sommes pas seulement constitués de notre corps, nous sommes également composés de nos esprits. Mais malheureusement, le mental est invisible, donc nous ne pouvons pas voir l'esprit. Nous ne pouvons voir que le corps et nous pensons que le corps est tout ce que nous avons. Donc, nous concentrons tous nos efforts à soigner ce corps, à donner toutes sortes de bonheur aux corps et, ce faisant, nous négligeons notre esprit et rendons l'esprit misérable.

Peu importe combien d'argent vous avez, votre esprit sera toujours misérable. C'est la partie que vous avez négligée. L'esprit est la partie la plus importante de votre corps. Parce que votre corps est temporaire. Tout au plus, cela ne dure que 100 ans, mais l'esprit dure pour toujours. Donc, si vous prenez soin de votre esprit et le rendez heureux, vous serez heureux pour toujours.

L'esprit n'a pas besoin du corps pour être heureux mais à cause de l'illusion, vous pensez que vous devez avoir un bon corps, un corps fort et un corps en bonne santé pour vous rendre heureux. Vous devez avoir tous les supports dont le corps a besoin pour vous rendre heureux. Mais peu importe combien vous avez; par exemple, si vous avez cent Ferraris, vous vous sentirez toujours mal. Vous ne pourrez toujours pas vous débarrasser des sentiments négatifs que vous ressentez de temps en temps, car ils nécessitent un type d'attention différent. Ils ont besoin de la méditation. Il faut avoir l'esprit tranquille. Et pour avoir un esprit tranquille, vous devez tout abandonner.

Quand vous méditez vous fermez les yeux, vous oubliez tout. Vous vous concentrez pour arrêter votre esprit de penser. Si vous pouvez persister et contrôler l'esprit, celui-ci finira par cesser de résister, deviendra paisible et vous retrouvez un autre genre de bonheur. C'est beaucoup mieux que le bonheur de votre corps. C'est ce que le Bouddha a fait. Il était un prince et il avait quelque chose d'équivalent à une Ferrari et aux palais (de son époque), mais il sentait que quelque chose manquait. Il était toujours inquiet. À chaque fois qu'il pensait à l'avenir de son corps, il était inquiet. Parce qu'il avait vu un vieil homme, un homme malade et un cadavre. Il savait que son corps finirait par ressembler à ça, alors qu'est-ce qu'il pouvait faire ? Il devait s'éloigner de ce corps. C'est pourquoi il décida d'abandonner sa vie princière et devint moine car il vit un moine et demanda à son attendant: qu'est-ce que fait ce moine ? On lui a dit que le moine cherchait la tranquillité d'esprit, recherchant un

chemin pour sortir de la vieillesse, de la maladie, et de la mort. Donc, le Bouddha voulait aussi trouver la solution, et c'est pourquoi il abandonna sa vie princière et devint moine. Il a médité et a finalement trouvé la tranquillité d'esprit.

Il s'est rendu compte que l'esprit est la chose la plus importante, et l'esprit peut être heureux sans être obligé d'avoir un corps. Cependant, à cause de l'illusion, l'esprit pense que pour être heureux il a besoin d'avoir un corps, donc il continue à rechercher un corps après un autre. Quand il perd ce corps, il va chercher un nouveau corps. Ceci s'appelle la renaissance. C'est le même esprit qui traverse différentes instances, comme un conducteur conduisant différentes voitures. Vous conduisez une voiture et quand la voiture vieillit et que vous ne pouvez plus la réparer, vous la vendez ou vous la jetez et vous en achetez une nouvelle. Le pilote est toujours le même pilote. De même, le mental est le même mental. Il ne cesse de changer de corps.

Laïc: Le problème avec nous, les Européens, c'est que, depuis que nous sommes enfants, on nous a appris à faire plus de choses, à être créatifs, à être plus productif. Après 30 ou 40 ans de vie, on nous dit que nous comprenons la vie par nos actes.

Than Ajahn: La raison pour laquelle vous faites toutes ces choses est parce que vous recherchez le bonheur. Vous voulez être heureux et vous pensez qu'en faisant ces choses, vous serez heureux. Les gens sont jugés en fonction de trois choses: leur propre ego, leur créativité et leur confiance en eux-mêmes.

Il y a deux approches de la vie: faire ou ne pas faire. Trouver le bonheur en ne faisant rien est plus facile. Vous venez de vous asseoir. Vous n'avez besoin de rien pour être heureux. Vous n'avez rien à avoir - pas de voiture, pas de manoir, rien. Si vous pouvez faire ça, pourquoi pas continuer ? C'est plus facile que d'avoir à faire tant de choses, de travailler si dur ou de travailler sept jours sur sept, dix heures par jour, pour pouvoir acheter une Ferrari.

Au moins, vous êtes venu ici et voyez qu'il y a une autre face de la vie. J'étais comme vous. Je suis allé à l'école et j'ai étudié pour devenir ingénieur. Après avoir obtenu mon diplôme, je me suis demandé quel était le prochain objectif. C'était la recherche d'un emploi. Après avoir eu un travail, quel était le prochain objectif ? Que je sois plus riche. Donc,

j'étais juste comme vous. Je continuais de courir d'un but après l'autre. Puis je me suis demandé : «Quand vais-je m'arrêter ? Si je ne m'arrête pas, comment puis-je être heureux ? ' Puis j'ai commencé à lire des livres sur le bouddhisme et cela m'a appris que tout est impermanent. Peu importe combien j'ai, un jour, je vais tout perdre, alors pourquoi se donner la peine de chercher ? Alors, j'ai arrêté d'acquérir des choses et j'ai essayé de vivre sans rien avoir. J'ai trouvé cette voie plus facile, moins stressante et plus propice à la tranquillité de l'esprit.

Fin de la conversation.

Sadhu! Sadhu! Sadhu!

Laïc de Sydney

06 Juillet 2015

Than Ajahn: Voulez-vous demander quelque chose ?

Laïc (M): Oui. Dans l'un de vos livres, vous avez mentionné attraper le dernier bus (ce que signifie que nous avons peu de temps et qu'il ne faut pas passé à côté de notre vie). Cela signifie que nous avons une très grande opportunité car nous connaissons l'enseignement du Bouddha au cours de cette vie et nous ne savons pas si nous renaîtrons de nouveau, si nous rencontrerons encore l'enseignement du Bouddha. Si je ne peux pas atteindre au moins le niveau de Sotāpanna dans cette vie, que suggérez-vous ? Comment puis-je m'assurer que je vais renaître et renouer avec le Bouddha et son enseignement à l'avenir ?

Than Ajahn: Il suffit de suivre les trois enseignements (principaux) du Bouddha : éviter faire du mauvais kamma, ne faire que du bon kamma et purifier votre esprit. C'est la voie qui garantira votre existence dans le royaume humain ou de haut royaume spirituel. Cela vous empêchera de renaître sous la forme d'un animal ou en enfer. Ce sont les trois choses de base que vous devez faire. Faire du bon kamma signifie pratiquer *dāna* - c'est-à-dire la générosité, la gentillesse, aidez les autres êtres humains ainsi que les animaux. Ne blessez pas les autres et méditez. Votre esprit pourra alors devenir pur. Si vous pouvez continuer à le faire, cela deviendra votre habitude et, dans chaque vie où vous renaîtrez, vous continuerez de faire ça. Vous finirez par atteindre par vous-même le *Nibbāna* en devenant un Bouddha vous-même ou en rencontrant le prochain Bouddha et là vous pourrez suivre son enseignement très facilement.

Donc, c'est fondamentalement ce que nous sommes tous supposés faire : continuer à faire du bon kamma, nous empêcher de faire du mauvais kamma et essayer d'éliminer les souillures de notre esprit : la cupidité, la

haine et les illusions. Cela nous mènera finalement au *Nibbāna* soit par nous-mêmes, soit avec l'aide du Bouddha. Si nous oublions l'enseignement du Bouddha après notre mort, au lieu de faire du bon *kamma* et d'éliminer les souillures, nous faisons du mauvais *kamma*. Nous accumulerons des souillures et, en agissant ainsi, nous serons liés au royaume des renaissances.

Il vaut mieux être capable de pratiquer maintenant et de devenir éveillé. Une fois éveillé, vous savez ce qui est bon pour vous et ce qui est mauvais pour vous, ce qui vous rend heureux et ce qui vous rend triste. Maintenant, nous ne le savons pas, parfois nous sommes heureux, parfois nous sommes tristes, nous ne pouvons pas contrôler ces choses. Lorsque vous devenez illuminé, vous voyez la cause qui vous rend heureux et vous voyez la cause qui vous rend triste. Donc, tout ce que vous avez à faire est d'éliminer la cause qui vous rend triste et de développer la cause qui vous rend heureux, alors vous serez heureux tout le temps. Quand vous êtes heureux tout le temps, vous êtes au *Nibbāna*. Est-ce que vous comprenez ?

Laïc (M): Oui.

Than Ajahn: Il suffit de continuer à faire ce que vous êtes en train de faire. Faites-le de plus en plus. Faites-le jusqu'à ce que vous voyiez enfin les Quatre Nobles vérités dans votre cœur, dans votre esprit. En ce moment, les Quatre Nobles Vérités sont dans les textes, dans les paroles du Bouddha, mais pas dans votre esprit.

En fait, les Quatre Nobles Vérités travaillent dans votre esprit, mais vous ne les voyez pas. Parce que vous ne regardez pas à l'intérieur, vous continuez à regarder à l'extérieur. Quand vous regardez en dehors, quand vous voyez toutes ces choses, vous pensez que ces choses ou ces objets vous rendent heureux ou triste. Mais ces objets ne sont pas ceux qui vous rendent heureux ou triste. Ce qui vous rends heureux ou triste est dans votre cœur, dans votre esprit. Votre illusion vous rend triste. La sagesse, l'enseignement du Bouddha, vous rend heureux. Donc, vous devez vous tourner vers l'intérieur, ne regardez pas vers l'extérieur. Vous regardez à l'intérieur, en méditant.

Lorsque vous fermez les yeux et que vous vous concentrez sur votre respiration, vous entraînez votre esprit à l'intérieur. Quand le mental devient complètement calme, l'esprit va à l'intérieur. Une fois qu'il est à

l'intérieur, il est capable de voir ce que l'esprit fait. C'est le fonctionnement de l'esprit qui vous rend triste ou heureux. Vous ne connaissez pas cette vérité parce que vous ne regardez jamais à l'intérieur. Vous blâmez tout ce que vous voyez être la cause de votre bonheur et de votre malheur.

Quand vous voyez quelqu'un que vous aimez en train de mourir, vous êtes triste. Vous blâmez la mort en tant que cause de votre tristesse, mais ce n'est pas la cause qui vous rend triste. La cause qui vous rend triste est votre esprit accroché à la vie, accroché à une personne qui va mourir. Quand vous vous accrochez à quelque chose, vous voulez que ça dure. Mais la chose à laquelle on s'accroche ne dure pas, et quand ça ne dure pas, on devient triste. Si vous avez la sagesse, vous pouvez voir les choses telles qu'elles sont, voir que toutes choses ne durent pas. Et quand les choses ne durent pas, vous ne devenez pas triste. Vous comprenez que c'est comme cela que sont les choses. Vous devez donc entraîner votre esprit à voir les choses telles qu'elles sont et non pas comme ce que vous voulez qu'elles soient.

Pour l'instant, quand vous voyez des choses, vous voulez que ces choses soient comme ceci ou comme cela. Vous ne comprenez pas que les choses ne deviennent pas ce que vous voulez qu'elles deviennent, elles deviennent ce qu'elles veulent devenir. Si vous méditez et que votre esprit est entré à l'intérieur, vous pouvez alors voir que votre tristesse et votre bonheur sont le travail de votre esprit. Votre esprit est heureux si votre esprit laisse tout aller. Votre esprit devient triste quand votre esprit s'attache à tout. C'est le point (essentiel).

Une fois à l'intérieur, vous savez quoi faire. Vous savez que vous devez tout lâcher. Vous ne devriez avoir aucun attachement à quoi que ce soit, aucun attachement à vos possessions, à votre femme, à votre famille, à vos amis, à votre statut ou à tout ce que vous avez. Vous ne devez pas y être attaché, car tôt ou tard, ils disparaîtront. Quand ils disparaissent, si vous y êtes attaché, vous deviendrez triste. Si vous laissez aller (toutes ces choses), vous serez heureux. C'est le sens de l'illumination - voir le fonctionnement de votre esprit, voir celui qui crée le bonheur et le malheur.

Vous êtes heureux ou triste, non pas à cause de la richesse que vous avez ou de la richesse que vous perdez. Votre attachement ou votre laisser

aller (abandon) est le principal coupable, la cause principale de votre bonheur ou de votre tristesse. Vous ne pouvez pas voir cette vérité parce que vous regardez constamment à l'extérieur. Vous pensez que vous êtes heureux quand vous gagnez et que vous êtes triste quand vous perdez. Vous blâmez la perte en elle-même comme étant le problème. Vous ne voulez pas perdre. Plus vous perdez ces choses, plus vous devenez triste.

Les gens ne comprennent pas pourquoi ils doivent abandonner leurs richesses pour être heureux. Les gens pensent toujours qu'ils doivent avoir beaucoup de richesses pour être heureux. La vérité est l'inverse, vous pouvez devenir heureux même si vous n'avez aucune richesse comme le Bouddha. Il a abandonné toutes ses richesses, a vécu comme un mendiant et il était heureux parce qu'il n'avait rien à perdre. Quand vous n'avez rien à perdre, vous n'êtes pas triste. C'est seulement quand vous avez quelque chose à perdre, que vous devenez triste quand vous le perdez.

La tristesse et le bonheur de l'esprit dépendent de votre attachement, de votre accrochage ou de l'abandon des choses que vous avez. Si vous pouvez laisser aller tout ce que vous avez, quand vous le perdez, vous ne vous sentirez pas triste, parce que vous serez prêt à tout laisser partir. Mais si vous vous accrochez encore, quand (ces choses) vous quitteront, vous serez triste. Ce n'est donc pas perdre ou gagner qui vous rend triste ou heureux, c'est votre attachement ou votre abandon. C'est les Quatre Noble Vérité dans la phase pratique. Pour résumer, c'est soit lâcher prise, soit s'attacher - si vous pouvez lâcher prise, vous serez libre de tristesse, si vous vous accrochez ou que vous êtes attaché aux choses, vous serez soumis à la tristesse et vous ne trouverez jamais le véritable bonheur.

Laïc (M): Comment puis-je laisser partir ma famille ? Ma famille a encore besoin de moi. Je ne peux pas les laisser et les laisser souffrir.

Than Ajahn: Et s'ils vous quittaient ? Avez-vous déjà pensé qu'ils pourraient vous quitter avant que vous les quittiez ?

Lay (M): Mais maintenant, ils ne m'ont pas quitté.

Than Ajahn: Oui, mais il y a une possibilité. Peut-être qu'un jour ils monteront dans un train et que celui-ci s'écrasera. Ils vous quitteront avant même que vous les quittiez, que ferez-vous alors ?

Laïc (M): Je deviendrai peut-être moine.

Than Ajahn: Vous pouvez devenir moine maintenant. Il suffit de penser qu'ils vous ont déjà quitté, car tôt ou tard ils vous quitteront. S'ils ne vous quittent pas, vous allez les quitter, non ? Pensez-vous que vous allez vivre pour toujours ensemble ? Pourquoi ne regardez-vous pas les choses de cette façon ? Si vous voyez que finalement il y aura une séparation, alors quelle est la différence de se séparer maintenant ou de se séparer plus tard ? C'est la même chose. C'est votre attachement qui vous fait penser que vous ne pouvez pas les quitter, mais si vous vous rappelez constamment la vérité, celle de la séparation, vous pouvez les lâcher.

Vous ne contemplez jamais assez le fait de la séparation. Vous pensez toujours que vous allez vivre ensemble pour toujours, mais ils peuvent vous quitter ou vous pouvez les quitter n'importe quel jour, peut-être aujourd'hui, peut-être demain. Qui sait ? Mais finalement, cela arrivera. Il est peut-être trop tard pour que vous deveniez moine quand ils vous quitteront à 80 ans. Si vous pensez qu'ils vont vous quitter maintenant, vous pouvez toujours devenir moine. C'est ce que signifie la contemplation de l'impermanence. Vous devez tout regarder comme étant impermanent, peu importe le moment. Une fois que les choses sont impermanentes, elles sont impermanentes, aujourd'hui ou demain, peu importe.

Donc, vous devez constamment contempler l'impermanence jusqu'à ce que vous soyez finalement convaincus que c'est la vérité, c'est ce qui va arriver, tôt ou tard. Il vaut mieux le voir le plus tôt possible pour avoir le temps de se préparer. Vous n'êtes pas obligé de les laisser, il vous suffit de les lâcher. Il n'y aura aucun esclavagisme si vous n'êtes pas attaché. C'est comme le Bouddha quand il a entendu dire que sa femme avait donné naissance à un fils, il a dit: "Oh, voici un autre lien". Alors, il a lâché ce lien.

Le Bouddha nous a appris à constamment contempler l'impermanence, la séparation et la mort. Si vous pouvez les contempler en permanence, vous saurez alors que c'est ce qui va se passer et que le moment où cela va avoir lieu, importe peu. Le fait est, êtes-vous prêt à laisser cela se produire ? C'est le test. Vous devez vous demander si vous êtes prêt à laisser tout cela se produire. Si vous l'êtes, vous ne vous sentirez pas triste quand cela arrivera. Si vous n'êtes pas prêt, quand cela se produira,

vous deviendrez triste. C'est tout l'objet de la pratique du bouddhisme : vaincre la tristesse, se débarrasser de la tristesse du cœur.

La tristesse est comme une maladie. Que faites-vous quand vous êtes malade ? Vous voulez vous débarrasser de votre maladie, non ? Vous devez prendre des médicaments pour vous en débarrasser. C'est pareil. La pratique bouddhiste est comme un médicament. Le but est de vous débarrasser de votre tristesse. Si vous n'utilisez pas le bouddhisme pour vous débarrasser de votre tristesse, à quoi sert-il de le suivre ? Vous lisez l'enseignement du Bouddha mais vous ne suivez pas son enseignement. Vous avez dit : "Oh, je ne peux pas quitter ma famille, je ne peux pas laisser ma famille". Cela signifie que vous contredisez les instructions de votre médecin. Votre médecin dit: "Prenez ce médicament et vous serez guéri" et vous dites: "Je ne veux pas être en bonne santé". Alors, à quoi sert-il d'aller voir le médecin ? Le médecin a dit: "contempler la mort, contempler la séparation, contempler l'impermanence". Si vous continuez, un jour, vous constaterez qu'il n'y a pas d'autre issue. La séparation est réelle. La mort est réelle. Une fois que vous voyez cela, la seule façon de le faire est de tout lâcher ce que vous allez éventuellement perdre. Lorsque vous laissez aller les choses, vous pouvez alors vous débarrasser de votre tristesse.

Une des raisons pour lesquelles vous ne laissez pas aller les choses est que vous n'avez pas la force de le faire. Vous le savez mais vous ne pouvez pas les lâcher. Donc, vous devez renforcer votre force mentale. La force mentale dont vous avez besoin est la pratique de la méditation. Vous devez vous concentrer pour devenir un. En ce moment, votre esprit est dispersé. Vous devez le tirer en un point, devenir fort. Vous devez être pleinement concentré, être pleinement convergé en un seul point.

Pour ce faire, vous avez besoin de quelque chose comme un paratonnerre. Lorsque vous construisez une maison, afin de protéger votre maison de la foudre, vous avez besoin d'une tige en métal. Ainsi, lorsqu'il y a de la foudre, elle se dirige vers cette tige et celle-ci dirigera la foudre vers le sol au lieu de frapper la toiture et détruire la maison. C'est le paratonnerre. Vous avez besoin de quelque chose pour faire converger l'esprit en un seul point et cela s'appelle la pleine conscience. La pleine conscience, c'est comme le paratonnerre. Vous devez vous concentrer sur un objet, comme votre respiration. Pour développer la pleine conscience de votre respiration, ne prenez conscience que de votre souffle et de rien

d'autre. Ne laissez pas votre esprit se disperser, mais concentrez-vous simplement en observant votre respiration, votre esprit peut alors devenir un. Quand il devient un, il devient paisible, calme et fort, alors il peut vous débarrasser de votre attachement car vous voyez que cet attachement est la cause de votre tristesse.

Donc, vous devez pratiquer la pleine conscience, ramenant votre esprit en un point. Ne laissez pas votre esprit penser, car lorsque vous réfléchissez, votre esprit commence à s'étendre partout. Vous êtes physiquement ici, mais votre esprit peut être à Sydney en ce moment. Votre corps est ici, mais votre esprit peut être à Sydney, à Bangkok ou partout dans le monde. Vous avez besoin de quelque chose pour rassembler cet esprit dispersé. Vous avez besoin de la conscience d'un objet, que ce soit votre corps, un mantra ou votre respiration.

Si vous pouvez amener votre esprit à se concentrer sur un point, il deviendra calme, paisible et fort. Vous pourrez faire tout ce que la sagesse vous dira de faire. Quand la sagesse dit que votre tristesse est causée par votre attachement et qu'il faut vous en débarrasser, vous devez vous débarrasser de votre attachement et si votre esprit est fort, vous pourrez vous en débarrasser parce que vous savez tôt ou tard qu'il y aura une séparation. Peu importe que ce soit aujourd'hui ou demain, c'est la même chose, c'est une séparation. Si vous êtes toujours attaché, demain vous serez toujours triste. Si vous êtes attaché aujourd'hui, vous êtes triste aujourd'hui. Si vous pouvez vous en débarrasser aujourd'hui, vous ne serez plus triste aujourd'hui.

Donc, le but de la méditation bouddhiste est de se débarrasser de notre tristesse causée par notre attachement aux choses et aux gens. Les choses et les gens sont impermanents. Ils viennent et ils vont. Ils ne seront pas avec vous tout le temps. Ils ne sont pas votre possession. Ils sont comme quelque chose que vous empruntez à quelqu'un d'autre, et un jour vous devez les rendre. Une fois que vous voyez cette vérité, si vous avez la force dans votre esprit, vous pourrez abandonner votre attachement parce que vous ne voulez pas être triste. La tristesse est mauvaise. Lorsque vous vous sentez triste, vous voulez parfois vous tuer. La tristesse vous nuit, elle n'est pas bonne. La tristesse est causée par votre attachement et l'attachement n'est pas bon pour vous. Vous devez vous débarrasser de votre attachement.

Essayez de développer la pleine conscience au point que vous puissiez emmener votre esprit à l'intérieur pour qu'il devienne paisible et calme. Une fois que vous avez cela, il est très facile de tout lâcher car vous pouvez exister par vous-même, vous n'avez besoin de rien. Pour le moment, vous avez besoin de votre famille pour vous rendre heureux. Auparavant, lorsque vous étiez seul, vous vous sentiez seul. Vous pensiez que si vous aviez une famille, vous seriez heureux. C'est parce que vous ne pouvez pas vivre seul. Vous n'êtes pas heureux d'être seul. Si vous méditez et que votre esprit devient calme, vous pouvez être heureux d'être seul. Alors, vous n'avez besoin de personne, ni de rien. C'est ce qui vous manque en ce moment, le bonheur intérieur qui est en vous.

Quand vous n'avez pas de bonheur intérieur, vous cherchez le bonheur à l'extérieur. Le bonheur à l'extérieur est temporaire, il va et vient, il peut partir d'un seul coup. Que se passe-t-il quand le bonheur s'en va subitement ? La tristesse arrive tout de suite. C'est parce que vous ne voyez pas l'impermanence de l'événement. Vous pensez que le bonheur sera permanent, mais ce n'est pas le cas. Il peut vous quitter à tout moment, n'importe quel jour. Alors essayez de trouver le bonheur en vous, en méditant.

Une fois que vous avez ce bonheur en vous alors vous n'avez pas besoin du bonheur des autres personnes ou des autres choses. Vous pouvez laisser aller les choses. Si elles sont toujours avec vous, c'est bien, (en réalité) cela n'a pas d'importance. Mais vous n'avez plus besoin de ces choses pour vous rendre heureux. Si elles ne veulent pas vous quitter, vous les laissez comme elles sont, et si elles veulent vous quitter, ça va aussi, peu importe. C'est pourquoi nous devons méditer, construire un nouveau genre de bonheur, une sorte de bonheur dont nous n'avons pas besoin de compter dessus pour nous rendre heureux.

Laïc (M): Parfois, pendant la méditation, mes jambes s'engourdissent.

Than Ajahn: Ignorez-les, tout simplement. Concentrez-vous sur votre méditation. Cela finira par disparaître, tout est impermanent.

Laïc (M): Puis-je quand même marcher après cela ?

Than Ajahn: Oui. C'est naturel que le corps soit comme ça. Comprenez simplement la nature du corps. La condition dans le corps change en

raison des différentes conditions. Finalement, il deviendra un cadavre, pourquoi s'en inquiéter ? Ce qui vous préoccupe, c'est votre esprit. Le mental est quelque chose qui vous appartient, quelque chose qui sera avec vous tout le temps. Mais ce corps n'est que temporairement avec vous, vous allez tôt ou tard quitter ce corps. Alors ne vous inquiétez pas trop pour votre corps, inquiétez-vous pour votre esprit. Le but est de rendre votre esprit heureux.

Lorsque vous méditez, vous voulez contrôler votre esprit. Une fois que votre esprit est contrôlé, votre esprit va devenir heureux. Quand votre esprit est heureux, peu importe ce qui arrive à votre corps, cela ne vous embête pas. Pour l'instant, cela dérange votre esprit parce que votre esprit est attaché à votre corps. Une fois que vous méditez, vous pouvez tirer l'esprit de l'attachement au corps et une fois que l'esprit n'est pas attaché au corps, quoi qu'il advienne au corps n'est plus votre problème. Votre corps est comme le corps de quelqu'un d'autre. Vous n'êtes pas gêné par le corps des autres, qu'ils soient malades ou non, n'est-ce pas ? Mais pourquoi êtes-vous dérangé par votre corps ? Parce que vous êtes attaché à votre corps. Si vous n'êtes pas attaché à votre corps comme vous le faites pour le corps des autres, alors, quoi qu'il advienne de votre corps, c'est comme si quelque chose arrivait au corps d'une autre personne. Cela n'affectera pas votre esprit. C'est le but de la méditation. Vous devez sortir votre esprit de votre corps. Une fois sorti du corps, peu importe ce qui arrive au corps, cela n'a aucune importance et ne gêne pas l'esprit.

L'esprit est comme une personne vivant dans la maison. Quand la maison prend feu, cela affecte la personne qui habite la maison, non ? Mais si la personne sort de la maison, peu importe ce qui lui arrive, cela n'a pas d'importance, non ? Donc, vous devez sortir votre esprit du corps. En méditant, vous retirez votre esprit du corps. Vous récupérez l'esprit «dans l'esprit», qui n'est pas dans le corps.

Le mental est dans une sphère différente. Le corps est dans la sphère physique, mais le mental est dans la sphère psychique. L'esprit n'aime pas rester dans la sphère psychique, il aime rester dans la sphère physique, il aime rester dans le corps. Alors, quoi qu'il arrive au corps, cela affecte l'esprit. Si vous pouvez tirer l'esprit de la sphère physique, et retourner dans la sphère psychique, alors tout ce qui arrivera au corps

n'affectera pas l'esprit. C'est le but de la séparation entre l'esprit et le corps.

Si vous êtes entièrement concentré, quoi qu'il advienne au corps, cela ne gênera pas l'esprit. Peu importe la quantité de douleur dans le corps, cela n'affectera pas l'esprit car l'esprit ne se trouve plus dans la sphère physique; il est dans la sphère psychique. Le Bouddha compare le corps à une maison qui brûle. Pourquoi restez-vous dans une maison qui brûle ? Sortez ! Ou vous serez brûlé. Le corps va tomber malade, vieillir et mourir. C'est la signification du corps qui brûle. Donc, l'esprit doit sortir du corps, en le lâchant, en entrant dans la concentration, en tirant l'esprit hors du corps. Si vous méditez, vous comprenez ce que je dis.

Si vous réussissez votre méditation et que votre esprit peut entrer en *jhāna*, alors vous comprenez ce que je dis. En ce moment, vous êtes toujours avec votre corps, donc vous ne comprenez pas. Vous pensez que vous et votre corps ne faites qu'un, et vous pensez que tout ce qui arrive au corps vous arrive aussi.

Vous êtes le mental. Le mental est celui qui pense, celui qui sait. Ce n'est pas le corps qui pense et sait. Le corps et l'esprit sont deux personnes distinctes - le corps est comme la maison et l'esprit est comme l'occupant de la maison. Si vous voulez être en sécurité, vous devez sortir de la maison, car un jour, la maison va s'effondrer.

Laïc: J'espère pouvoir réussir rapidement.

Than Ajahn: C'est juste une question de pratique. C'est tout. Plus vous le faites, plus vite cela apparaît. Moins vous en faites, plus cela prend du temps. Combien d'heures méditez-vous par jour ?

Laïc: Au cours des deux dernières semaines, peut-être dix heures.

Than Ajahn: Pourquoi ne pas le faire pour le reste de l'année ? Pourquoi ne méditez-vous pas dix heures par jour ? Vous avez le temps de faire la méditation, mais vous ne méditez pas. Vous consacrez votre temps à d'autres activités. Pendant ces deux semaines, vous avez pu consacrer votre temps à la méditation, alors pourquoi ne pas la dédier toute l'année ? Vous obtiendrez beaucoup de résultats très rapidement. Si vous comparez un professionnel et un amateur, par exemple, dans le golf, qui est meilleur, un joueur professionnel ou un joueur amateur ? Il en va de même avec un méditant, un méditant amateur ou un méditant

professionnel. Le Bouddha et ses disciples étaient tous des méditants professionnels. C'est pourquoi ils ont tous remporté les tournois ! Pourquoi les amateurs ne gagnent jamais aucun tournoi ? Parce qu'ils le font pour le plaisir. Le Bouddha et ses disciples ne le faisaient pas pour le plaisir, ils le faisaient pour le salut. C'est la différence.

L'esprit est la chose la plus importante parce que l'esprit dure pour toujours, le corps ne dure que temporairement. Peu importe à quel point vous soignez votre corps, vous le perdrez un jour. Si vous vous occupez bien de votre esprit, vous en obtiendrez un bonheur suprême. C'est l'esprit du Bouddha et de ses disciples. Ils s'occupaient bien de leurs esprits et devenaient très heureux pour toujours.

Fin de la conversation.

Sadhu! Sadhu! Sadhu!

Singapour via Skype

09 Août 2015

Than Ajahn: Quand nous sommes ordonnés, nous passons de la vie de profane à celle de *bhikkhu*. Un *bhikkhu* signifie quelqu'un qui voit le danger dans les royaumes de la renaissance. Un *bhikkhu* s'efforce d'échapper aux cycles des renaissances parce que la naissance est souffrance. Une fois que vous êtes né, vous devez tomber malade, vieillir et mourir et vous devrez être séparé de tout ce que vous avez, de tous ceux que vous connaissez. Donc, du point de vue du bouddhisme Theravada, naître n'est pas une bonne chose. Prendre naissance est comme une malédiction. Nous sommes maudits de vieillir, de tomber malade et de mourir, alors être un *bhikkhu*, c'est lutter pour l'extinction de ce cycle de naissance, vieillissement, maladie et mort.

La pratique qui nous aidera à nous échapper du *samsara*, la série des naissances et des morts, c'est la pratique du triple entraînement appelé *sīla*, *samādhi* et *paññā*. Avant de pouvoir pratiquer *sīla*, *samādhi* et *paññā*, nous devons d'abord étudier. Nous devons apprendre ce que signifie *sīla*, ce que signifie *samādhi* et ce qui signifie *paññā*. Ce processus s'appelle *magga pariyatti Dhamma*.

Pariyatti signifie l'étude de l'enseignement du Seigneur Bouddha. Si vous n'étudiez pas, vous ne saurez pas exactement comment vous entraîner correctement. Vous devrez d'abord étudier avec un enseignant. Selon la règle monastique, un moine nouvellement ordonné doit vivre avec un enseignant pendant cinq ans. Il ne peut pas vivre seul car cela sera plus nuisible que bénéfique, car il ne sait pas encore comment garder son *sīla*, comment se comporter en tant que moine et il ne sait pas encore quel est le bon type de *samādhi* et comment développer *paññā* ou la sagesse. C'est donc ce que devrait faire un moine nouvellement ordonné. Il doit

chercher un enseignant et c'est généralement l'*Upajjaya* ou la personne qui l'ordonne, qui est censé être son enseignant principal.

Au cours de l'ordination, on vous enseigne les cinq *kammaṭṭhāna*. Vous souvenez-vous que vous devez réciter: *kesa, loma, nakha, danta, taco* ? Ce sont les cinq parties du corps, appelées les cinq *kammaṭṭhāna*. Ce sont des objets très importants pour le développement de la sagesse. Parce que nous sommes attachés à notre corps et afin d'être capable de se détacher du corps, il faut étudier la vraie nature du corps en étudiant le corps qui comprend les cinq premières parties: les cheveux de la tête, les poils du corps, la peau, les ongles et les dents. Outre ces cinq parties, il en existe 27 autres. En tout nous les appelons les 32 parties du corps. C'est ce que le corps est. Si nous étudions attentivement ces 32 parties nous allons arriver à la conclusion qu'il n'y a personne derrière ces 32 parties. Ce ne sont juste que des organes, des parties de corps.

La manière dont nous nous appelons nous-mêmes, viens de l'esprit qui est venu posséder ce corps. En raison du manque de connaissances appropriées, nous avons été nourris avec des connaissances erronées. Nous avons été nourris avec le savoir que ce corps est « nous », qu'il est « nous-mêmes », alors quand quoi que ce soit arrive au corps, nous pensons que cela nous arrive aussi (à nous), mais en réalité cela n'arrive qu'au corps, aux 32 parties du corps, comme la vieillesse, la maladie et la mort. Cela n'arrive qu'au corps. Cela ne nous arrive pas à nous qui possédons ce corps. Donc, c'est ce que nous voulons apprendre en nous-mêmes à voir clairement: que ce corps n'est pas nous, nous ne sommes pas le corps. Nous ne sommes que le possesseur du corps. Nous sommes celui qui sait, qui pense. Cela c'est « nous ». Nous sommes celui qui dit au corps quoi faire. Par exemple, avant de pouvoir bouger le corps, votre esprit doit diriger et dire au corps quoi faire. Avant de pouvoir vous lever, vous devez d'abord penser : « je vais me lever », puis vous dites au corps de bouger. Celui qui dit au corps de bouger n'est pas le corps. Le mental ne meurt pas avec le corps. Il ne vieillit pas et ne tombe pas malade avec le corps. Donc, voici ce que l'enseignant enseignera afin que vous puissiez éliminer cette illusion de votre esprit.

L'illusion est ce qui vous dit de regarder le corps comme étant vous-même. Donc, le premier objectif de l'étude est de connaître la vraie nature du corps, que le corps n'est pas « vous ». C'est juste la composition de 32 parties, comme la peau, les cheveux de la tête, les

cheveux du corps et ainsi de suite. C'est ce que nous devons nous rappeler tout le temps, à savoir qu'il n'y a vraiment pas de «moi» dans ce corps. Il n'y a que les 32 parties, qui finiront par se désintégrer et revenir à leur source d'origine. La source de ces 32 parties sont les quatre éléments: terre, eau, air et feu. Que se passe-t-il quand le corps meurt ? Le corps devient froid, ce qui signifie que l'élément feu a disparu. La prochaine chose est l'élément vent, il n'y a plus de respiration, il n'y a pas d'air entrant, il n'y a que de l'air qui s'échappe du corps. La prochaine chose qui se séparera du corps est la partie liquide. Toutes les parties liquides du corps sortiront du corps, laissant le corps uniquement avec la partie terrestre. Si vous laissez le corps dans un cimetière, il finira par se transformer en poussière ou en terre. C'est l'étude de la vraie nature du corps afin d'éliminer l'illusion que le corps est «moi», afin que vous puissiez être libéré de la souffrance lorsque le corps tombe malade, vieillit ou meurt. Vous saurez alors que vous ne tombez pas malade, ne vieillissez pas et ne mourez pas avec le corps. Ceci est un aspect du corps que nous devons étudier et dont nous devons nous rappeler tout le temps. Nous ne devons jamais l'oublier. Pour ne pas oublier, nous devons y penser tout le temps dans les quatre postures à partir du moment où nous nous levons jusqu'au moment où nous allons dormir. Continuez simplement à penser au corps en tant qu'une chose composée de 32 parties provenant des quatre éléments et qui finissent par se désintégrer et revenir à leur source d'origine. Si nous continuons à nous le rappeler ainsi, alors notre illusion ne sera pas capable d'avoir le désir que le corps ne meurt pas, ne soit pas malade ou ne vieillisse pas, car nous savons que c'est ce que le corps doit être, c'est sa nature.

Le corps va tomber malade, vieillir et mourir, mais nous ne sommes pas le corps. Nous sommes le mental. Le mental ne meurt pas avec le corps. Si nous pouvons nous souvenir de cette vérité tout le temps, quand le corps sera malade, vieillira ou mourra, nous resterons calme et tranquille car nous n'aurons plus aucun désir ou aucun souhait que le corps ne tombe pas malade, ne vieillisse pas et ne meure pas. Quand il n'y a pas de désir, il n'y a pas de *dukkha*.

Dans les Quatre Nobles Vérités, le Bouddha dit que *dukkha* ou que la souffrance mentale découle de nos trois désirs: *kāma-taṇhā* – désir pour le plaisir sensuel; *bhava-taṇhā* - désir d'être et d'avoir et *vibhava-taṇhā* - le désir de ne pas être et de ne pas avoir. Si nous connaissons cette vérité,

alors ces désirs n'apparaîtront pas. Nous n'aurons pas le désir que le corps dure pour toujours, soit en bonne santé tout le temps, soit jeune tout le temps, parce que nous savons que ce n'est pas la vérité. La vérité est que le corps va tomber malade, vieillir et mourir. Si nous avons cette connaissance tout le temps avec nous, alors chaque fois que le corps deviendra vieux, malade ou prêt à mourir, cela ne nous fera pas de mal. Le vieillissement, la maladie et la mort du corps ne blesseront pas l'esprit parce que nous savons que le corps ne nous appartient pas, nous ne sommes pas le corps. C'est le but de la contemplation du corps, l'étude de la nature du corps, voir le corps tel qu'il est réellement et non tel que nous le pensons. Nous pensons toujours que ce corps est "nous", ce qui n'est pas la vérité. La vérité que le Bouddha a découvert est que le corps n'est pas "nous".

Le corps n'est qu'un corps. Nous sommes le mental. Nous sommes celui qui venons posséder ce corps et l'utiliser ensuite comme moyen d'acquérir ce que nous voulons avoir. Nous avons l'illusion que notre bonheur repose sur l'acquisition des choses, l'acquisition d'argent, l'acquisition d'un statut, l'acquisition d'un mari ou d'une femme et d'enfants et l'acquisition de tout ce que nous pouvons acquérir par le biais de notre corps. Mais tout ce que nous acquérons est temporaire. Cela ne dure pas éternellement. Quand nous devons être séparés d'eux, nous devenons malheureux et tristes. Nous devons donc enseigner à l'esprit, de ne rien acquérir. La chose que l'esprit doit acquérir est le calme ou la tranquillité d'esprit. C'est le vrai et le réel bonheur parce qu'il reste avec nous tout le temps et que l'esprit calme ne nous quittera jamais. C'est ce pourquoi nous devrions lutter mais nous ne devrions pas désirer posséder des choses en dehors de l'esprit. Ne cherchez pas de l'argent, des statuts, des louanges, ni des vues, ni des sons, ni des odeurs, ni des goûts ou des sensations tactiles. Toutes ces choses ne peuvent que vous donner un bonheur temporaire. Quand vous voyez des choses vous êtes heureux, mais quand vous ne les voyez pas, alors ce bonheur disparaît. Un jour, vous ne pourrez pas voir ces choses parce que le corps devra tomber malade, vieillir et mourir, et quand vous ne pourrez pas acquérir ces choses par votre corps, vous serez triste et malheureux. Si vous avez le bonheur intérieur de l'esprit, vous ne serez pas affecté par la maladie, la vieillesse et la mort du corps, car vous pourrez toujours maintenir ce bonheur mental ou spirituel avec ou sans le corps.

C'est pourquoi nous devons pratiquer le *samâdhi*. Le *samâdhi* est le moyen d'apporter un bonheur au mental. Le *samâdhi* rendra l'esprit calme et paisible. Lorsque l'esprit devient calme et paisible, le bonheur mental naît. Ce bonheur mental est un meilleur bonheur que le bonheur que nous acquérons au travers du corps. Une fois que nous avons acquis cette paix intérieure du bonheur mental, la prochaine chose à faire est de la maintenir et de la protéger. Ce qui va venir détruire ce bonheur mental, c'est notre désir. Lorsque nous sortons du *samâdhi*, si nous ne faisons pas attention et que notre désir prend le dessus, alors notre désir éliminera la paix intérieure ou le bonheur mental que nous avons acquis en restant assis en *samâdhi*.

Si nous utilisons la sagesse à partir de la vérité découverte et enseignée par le seigneur Bouddha, nous saurons que notre tristesse découle de notre désir. Ainsi, si nous pouvons arrêter notre désir, nous pourrions protéger notre bonheur mental. Mais si nous ne pouvons pas arrêter notre désir en croyant simplement ce que le Bouddha nous a dit, alors nous devons regarder la vérité en elle-même. Nous regardons ce qui se passe si nous faisons quelque chose en fonction de ce que notre désir veut. Lorsque notre désir nous dit d'aller trouver quelque chose qui nous rend heureux, sommes-nous vraiment heureux d'acquérir cette chose ? Nous pouvons peut-être être heureux lorsque nous l'avons acquis pour la première fois, mais une fois que nous l'avons acquis, nous nous y attachons, nous craignons de le perdre, de sorte que le bonheur que vous obtenez en acquérant ce que vous voulez avoir, disparaît et ce qui le remplace est l'inquiétude, l'anxiété et la tristesse. Si un jour vous le perdez, vous serez triste. C'est donc la manière dont vous devez enseigner l'esprit, de cesser de suivre vos désirs. Ne poursuivez pas votre désir parce que vous ne ferez que faire naître la tristesse et le malheur. Vous devez rester calme. Vous devez rester avec le bonheur intérieur en résistant à toutes les formes de désir. C'est le mode de vie des moines.

Un moine ne cherche aucun bonheur dans ce monde. Nous ne cherchons que le bonheur qui résulte du calme mental. Afin de pouvoir avoir ce calme mental, nous avons besoin de la pleine conscience. En pâli nous l'appelons *sati*. *Sati* est l'instrument ou l'outil qui empêchera l'esprit de penser. Lorsque l'esprit cesse de penser, il devient calme, paisible et heureux. Alors qu'est-ce que nous devons faire constamment, à partir du

moment où nous nous levons jusqu'au moment où nous nous endormons, c'est de développer la pleine conscience, en étant attentif à une chose (unique), comme utiliser un mantra, en utilisant le nom du Bouddha: «*Buddho, Buddho*». Nous continuons simplement à réciter « *Buddho, Buddho* » tout le temps, indépendamment de ce que nous faisons. C'est pour nous empêcher de penser à autres choses. L'exception c'est quand nous devons penser à certaines choses, nous pouvons alors arrêter temporairement de réciter «*Buddho, Buddho*» et pensez aux choses auxquelles nous devons vraiment penser, comme ce que nous devons faire. Lorsque nous faisons quelque chose, nous devons utiliser nos pensées, alors nous arrêtons de réciter «*Buddho*» pendant un moment. Après avoir fini avec tout ce que nous devons penser, nous devrions revenir et réciter «*Buddho, Buddho*» afin de prévenir l'esprit de penser sans but et inutilement.

Lorsque l'esprit ne pense pas, nous pouvons arrêter de réciter, nous pouvons simplement surveiller l'esprit. Nous surveillons l'esprit qui ne pense pas et nous le gardons ainsi. Chaque fois que l'esprit recommence à penser sans but, nous devrions recommencer à réciter le mantra, « *Buddho* ». Lorsque nous avons le temps de nous asseoir, nous devrions nous asseoir, fermer les yeux et réciter à nouveau «*Buddho*», et l'esprit finira par devenir parfaitement immobile. L'esprit va s'arrêter de penser, le mental entrera dans le quatrième *jhāna* ou *appanā-samādhi*. C'est là que nous voulons que l'esprit aille, qu'il entre où il n'y a pas de penser. Tout ce qui reste est seulement celui qui sait et un sens de paix et de bonheur. C'est ce que nous voulons acquérir. Une fois que nous l'avons acquis, nous voulons le maintenir. Quand le mental est dans *appanā-samādhi*, nous ne devrions rien faire. Nous devrions simplement maintenir notre vigilance, il suffit de surveiller cet état d'esprit aussi longtemps que possible. Si ce n'est pas encore le moment de développer la sagesse telle que contempler le corps. Cela devra venir juste après que l'esprit se retire du *samādhi*.

Une fois que l'esprit est resté dans l'état d'*appanā* pendant un moment, il se retirera. Quand il se retirera, il reviendra à son état normal et il sera conscient de la vue, du son, de l'odorat, du goût et des objets tactiles, et recommencera à réfléchir à nouveau. Quand l'esprit commence à penser, nous devrions l'orienter vers la contemplation du corps, étudier la vraie nature du corps en passant à travers les 32 parties du corps, en séparant

ces 32 parties du corps pour voir qu'il n'y a vraiment personne dans ce corps. Il n'y a que les 32 parties. C'est le moyen de développer la sagesse ou *paññā*. Nous devons avoir cette connaissance pour pouvoir abandonner notre illusion, notre attachement au corps et notre désir de garder le corps dans cet état tout le temps. La vérité est que nous ne pouvons pas avoir ce corps avec nous tout le temps. Un jour, tôt ou tard, ce corps devra nous quitter, mais si nous savons que cela se produira et nous sommes prêts à abandonner le corps, nous ne serons pas affectés lorsque le corps nous quittera dans le futur.

Nous devons également utiliser la contemplation corporelle pour nous débarrasser de notre désir sexuel. Chaque fois que le désir sexuel survient, nous devons regarder les parties désagréables du corps, comme les 32 parties du corps. Si vous observez les 32 parties, si vous voyez les organes sous la peau, votre désir sexuel peut être éliminé. Donc, chaque fois que vous avez un désir sexuel, vous devez vous en débarrasser, car si vous ne le faites pas, ce désir sexuel vous empêchera d'atteindre le *Nibbāna* et vous serez coincé dans le royaume des renaissances. Donc, vous devez contempler les désagréments du corps. Regardez le corps quand il tombe malade, quand il vieillit ou quand il meurt. Ce n'est pas agréable de regarder un cadavre. Tout le monde devient finalement un cadavre. Donc, chaque fois que vous avez un désir sexuel, rappelez-vous simplement que vous allez dormir avec un cadavre. La différence est que maintenant la personne respire encore, c'est tout. Sinon, il n'y a pas de différence. Lorsque nous mourons et que nous arrêtons de respirer, le corps se transforme en cadavre. Mais le corps est toujours le même, il a toujours les 32 parties. C'est ce que nous devons faire en ce qui concerne le corps.

Nous devons étudier la nature du corps jusqu'à ce que nous puissions nous débarrasser de notre peur de perdre notre corps. Une fois que nous verrons la vérité de notre corps, et si nous avons un *samādhi*, nous pourrions abandonner le corps car nous aurons un esprit calme, paisible et heureux qui peut exister sans compter sur le corps pour obtenir le bonheur. Si nous n'avons pas encore de *samādhi*, nous ne pourrions pas le « laisser aller » parce que nous devons compter sur le corps pour acquérir le bonheur. Si nous avons un *samādhi*, nous aurons le bonheur de l'esprit, alors nous n'aurons pas besoin du corps. Nous savons que lorsque le moment viendra de perdre notre corps, nous ne serons pas

tristes; cela n'aura aucun impact sur nous. Donc, nous devons d'abord avoir un *samādhi* avant de pouvoir développer la sagesse ou *paññā* pour abandonner notre attachement au corps. Nous verrons que si nous sommes attachés au corps, le résultat sera la souffrance, la tristesse, et le malheur. Si nous lâchons le corps, le résultat sera la paix et le calme. C'est ce que nous devons faire. Tout d'abord, nous devons développer le *samādhi*. Une fois que nous nous sommes reposés dans un *samādhi* et que nous en sommes sortis, nous devons étudier la vraie nature du corps afin de nous débarrasser de notre illusion, de notre attachement et de notre désir envers le corps, que ce soit notre propre corps ou celui des autres. Ils sont tous pareils, ils sont tous *aniccam, dukkham, anattā*. Ils sont tous *asubha*, pas beaux et pas agréables à voir quand ils tombent malades, quand ils vieillissent ou meurent, ou quand on regarde à l'intérieur (du corps) sous la peau. C'est ainsi que nous devons entraîner l'esprit à observer le corps. Une fois que nous voyons le corps tel qu'il est, alors l'esprit lâchera le corps et l'esprit ne sera affecté d'aucune façon. Il n'y aura pas de désir sexuel. Vous pourrez vivre seul et être heureux. Vous n'aurez pas besoin d'un partenaire ou d'une femme pour vous rendre heureux. Au lieu de penser avoir un bonheur en ayant une femme, vous savez que vous finirez par avoir des problèmes avec une femme, il est donc préférable de vivre seul que de vivre avec une femme. Si vous voyez cela avec sagesse, alors vous pourrez quitter votre femme et devenir un moine.

C'est fondamentalement le premier niveau de pratique, c'est-à-dire comprendre la nature du corps, afin que nous puissions laisser aller notre désir envers le corps. Si nous pouvons faire cela, nous atteindrons le troisième niveau de réalisation, appelée le niveau d'*Anāgāmi*. Un *Anāgāmi* n'a pas d'attachement au corps, n'a aucun désir envers le corps de quelque manière que ce soit. Il n'a aucun attachement, aucun désir pour que le corps ne tombe pas malade, ne vieillisse pas ou ne meurt pas. Il n'a aucun désir de faire l'amour avec qui que ce soit parce qu'il a vu les parties désagréables du corps. Donc, voici ce que nous devrions faire en tant que moine. Tout d'abord, nous devons étudier avec notre professeur. Une fois que nous avons étudié, nous devons alors pratiquer. Nous devons commencer par développer et maintenir la pleine conscience, car nous avons besoin de la pleine conscience pour calmer l'esprit afin d'entrer dans *appanā-samādhi*. Une fois que nous nous sommes posés dans *appanā-samādhi* et que nous nous en sommes retirés,

nous contemplons alors la vraie nature du corps. Continuez à contempler. Continuez à rappeler à l'esprit que le corps n'a pas de soi. Le corps ne comprend que les 32 parties, le corps est composé de quatre éléments et un jour, le corps reviendra aux quatre éléments. Regardez le corps comme n'étant pas agréable, ni beau, il n'est pas beau parce que quand il vieillit, tombe malade ou meurt, ce n'est pas agréable à voir ou si vous regardez à l'intérieur du corps, il n'y a rien de beau à l'intérieur du corps. C'est donc ce que nous devons faire en tant que moine pour étudier la vraie nature du corps, puis se débarrasser de notre illusion, de notre attachement et de notre désir envers le corps. Une fois que nous aurons lâché le corps, nous ne serons plus tristes, ni malheureux envers ce corps. C'est donc ce que nous devrions essayer de faire en tant que moine.

Le Bouddha nous a appris à pratiquer tout le temps sauf quand on va dormir. Il a fixé un emploi du temps pour un moine: de 18 heures à 22 heures, nous pratiquons le samādhi et la sagesse en s'asseyant en méditation ou en marchant à pied; de 22 heures à 2 heures du matin, nous allons nous reposer, dormir; on se lève à 2 heures du matin et de 2 heures à 6 heures on fait de la marche en méditation et la méditation assise jusqu'au moment d'aller en *piṇḍapāta*, recueillir de la nourriture. Pendant que nous continuons notre *piṇḍapāta*, nous pouvons encore pratiquer, nous pouvons soit maintenir la conscience ou nous pouvons contempler la nature impermanente de tout ce qui nous entoure. Tout est impermanent. Nous pouvons aussi contempler la nature du corps pendant que nous faisons notre *piṇḍapāta*. Quand nous revenons au temple, nous allons dans le *sālā* pour avoir notre nourriture. Nous le faisons en pleine conscience ou en contemplation.

Avant de manger, nous devrions contempler l'aspect répulsif de la nourriture que nous allons manger parce que nous ne voulons pas manger avec le désir de manger. Nous voulons manger comme si nous prenions un médicament. Pour manger (la nourriture) comme un médicament, nous devons mettre tous les aliments dans un bol et les mélanger car finalement, les aliments seront mélangés dans l'estomac. Ceci est fait afin de nous débarrasser de notre désir de nourriture. Si tous les aliments que nous mangeons doivent être mélangés dans l'estomac, mélangeons-les avant de les introduire dans l'estomac. Nous mélangeons le tout dans le bol, mettons tout ce que nous allons mettre dans notre

estomac et mélangeons le tout et le mangeons. Si nous le mangeons de cette façon, nous ne mangerons pas avec le désir de nous régaler, d'avoir du plaisir à manger mais on mangera comme lorsque l'on prend un médicament. Nous mangeons juste pour prendre soin du corps. C'est quelque chose que vous devez faire si vous avez des problèmes pour manger. Si vous choisissez ce genre de nourriture ou cette autre sorte de nourriture, cela signifie que vous êtes toujours dans l'illusion. Vous ne voyez toujours pas le but de manger. Le but de manger est juste d'entretenir votre corps, comme de prendre des médicaments. Vous ne vous souciez pas de la taille ou de la forme du médicament que vous allez manger, vous le prenez juste parce que le médecin vous prescrit le médicament. C'est pareil pour la nourriture. Nous devrions considérer cela comme un médicament, non pas quelque chose à savourer mais quelque chose pour entretenir notre corps, pour prendre soin de notre corps. Si vous pouvez manger comme ça, vous n'aurez aucun problème à manger. Vous pourrez manger toutes sortes de nourriture. Pendant que vous mangez, vous devez également rester vigilant, à chaque bouchée que vous mâchez, à chaque aliment que vous avalez. Vous devez être en pleine conscience. Vous ne devriez pas penser à telle ou telle chose. Nous ne devrions pas profiter de la nourriture. Si vous appréciez la nourriture, imaginez à quoi cela ressemble dans votre esprit si vous recrachez (la nourriture) afin de voir la nature de la nourriture que vous appréciez et que vous avalez. Vous pouvez choisir de voir à quoi ça ressemble vraiment en la crachant, en le mettant de nouveau dans votre bol et voyait si vous pouvez la mettre de nouveau dans votre bouche. On fait ceci pour dissiper notre illusion de prendre plaisir à la nourriture. Lorsque vous regardez vraiment la nourriture que vous appréciez, vous ne voulez plus la manger. C'est comme cela que nous devrions pratiquer en tant que moine. Nous ne devrions pas manger pour le plaisir. Nous devrions manger juste dans le but de maintenir le corps. C'est la pratique. C'est le moyen d'éliminer le désir, les *kilesas* que l'on associe à la nourriture.

Après avoir fini de manger, nous nettoyons l'endroit où nous mangeons, nettoyons notre bol, puis retournons dans nos quartiers pour continuer avec notre pratique jusqu'au moment dans l'après-midi où nous devons balayer le sol autour et dans le temple et où nous avons quelques rafraîchissements. Après cela, nous prenons une douche et lorsque nous en avons terminé, il est temps de reprendre l'entraînement jusqu'au

moment d'aller dormir. Ce sont les horaires d'un moine qui pratique. Il ne fait aucun autre travail, s'il peut l'éviter. De temps en temps nous pouvons avoir à faire un autre travail, mais cet autre travail ne doit pas être considéré comme notre travail principal. Notre travail principal est de méditer, de développer la pleine conscience, de développer le *samādhi* et de développer la sagesse. Nous avons besoin de ce *dhamma* pour éliminer tous nos désirs. Nous ne voulons pas de *dukkha*, de la tristesse ou de la souffrance, dans l'esprit. Les *kilesas* ou nos désirs sont la cause de nos souffrances et ils ne peuvent être éliminés qu'en utilisant la pleine conscience, le *samādhi* et *paññā*. C'est donc la vie d'un moine que je vous ai illustrée autant que je peux.

Donc, je pense en avoir assez dit et je vais vous laisser du temps pour les questions.

Questions et Réponses

Moine: La nuit dernière, nous avons chanté. Tous les moines ont participé au chant et il y avait une partie (du temps) où nous étions assis en méditation. Dans une telle situation, où nous sommes tous nouveaux dans la pratique de la méditation en restant assis toute la nuit, il y a une douleur intense qui apparaît. Pendant cette période de douleur intense, comment pouvons-nous nous en sortir de telle sorte que nous puissions voir que la douleur n'est pas nous, ni la nôtre ?

Than Ajahn: La façon de gérer la douleur physique dépend de nos capacités. Il y a deux façons de gérer la douleur physique. La première est plus facile que la seconde. La première consiste à ignorer la douleur en concentrant votre esprit sur un seul objet, tel un mantra, en répétant «*Buddho, Buddho* », afin d'empêcher votre esprit de penser à la douleur. Si vous pensez à la douleur, alors vos *kilesas* apparaîtront et votre désir voudra alors se débarrasser de la douleur. Lorsque vous avez ce désir, vous créez réellement encore plus de douleur. La douleur que vous créez est dans votre esprit et elle est beaucoup plus forte que la douleur physique. Vous pouvez prévenir cela ou éviter cela si vous utilisez un mantra en récitant constamment «*Buddho, Buddho* » et en ne laissant jamais l'esprit penser à la douleur physique. Si vous pouvez vous concentrer sur la récitation du mantra, peut-être qu'après quelques minutes, la douleur s'atténuera ou disparaîtra. C'est la méthode facile, mais c'est une méthode temporaire, car dès que vous arrêtez de réciter, ou dès que vous commencez à penser à la douleur, vous allez créer à nouveau plus de douleur.

La deuxième façon, est la voie de la sagesse, c'est d'observer la douleur. Tout d'abord, vous devez séparer l'esprit du corps et vous pouvez ensuite séparer la douleur de votre esprit, car la douleur provient du corps. C'est le corps qui est douloureux, ce n'est pas le mental. L'esprit est juste quelqu'un qui observe la douleur du corps, mais à cause de l'illusion de l'esprit, il pense qu'il est le corps lui-même. Ainsi, lorsqu'il pense qu'il est le corps et que le corps devient douloureux, il pense qu'il souffre lui-même. En fait, le mental n'est pas celui qui ressent la douleur. L'esprit est « quelqu'un » qui ne fait que regarder la douleur du corps.

Par conséquent, si vous pouvez séparer l'esprit du corps, vous pouvez également séparer la douleur de l'esprit. Ensuite, vous pouvez simplement laisser la douleur tranquille. Si vous souhaitez que la douleur disparaisse, vous créez davantage de douleur au point que vous ne pourrez plus la supporter. Si vous pouvez garder votre esprit calme et paisible et ne créer aucun désir de faire disparaître la douleur, votre esprit pourra alors supporter la douleur du corps. Donc, ceci est la deuxième méthode, observer le corps comme étant *anattā*. Ce n'est pas le mental qui souffre; c'est le corps qui est dans la douleur, pour que l'esprit ne soit pas effrayé par la douleur du corps, parce que l'esprit ne ressent pas de douleur. Mais à cause de notre illusion, l'esprit pense que le corps est lui-même. Lorsque l'esprit pense que le corps est l'esprit, il pensera que l'esprit lui-même est en souffrance. Quand il pense avoir mal, il aura le désir de se débarrasser de cette douleur. Quand ce désir apparaît, cela crée plus de douleur, et cette fois la douleur est dans l'esprit, ce qui est plus intense que la douleur physique et par conséquent vous ne serez pas capable de supporter la douleur physique. Ce n'est pas la douleur physique que vous ne pouvez pas supporter, c'est la douleur mentale qui découle du désir de vous débarrasser de votre douleur physique. Vous devez en quelque sorte arrêter de créer ce désir de vous débarrasser de la douleur physique, en l'acceptant, en vivant avec elle.

Moine: Nous avons deux professeurs qui nous ont donné des instructions de méditations différentes. L'un d'eux nous a dit que lorsque nous méditons en marchant, nous ne devons pas nous préoccuper de la sensation lorsque le pied touche le sol ou de noter si c'est le pied gauche ou le pied droit qui bouge. Au lieu de cela, nous devons nous concentrer sur le mantra "*Buddho*". L'autre enseignant nous dit que nous devrions être conscients que le pied touche le sol et que nous devons savoir quel pied bouge. Certains de mes compagnons sont confus quant à ces deux méthodes. Pouvons-nous demander des précisions sur ces deux points à Luangphor ?

Than Ajahn: En fait, les deux méthodes sont acceptables. Cela dépend des préférences individuelles, c'est tout. Vous pouvez utiliser '*Buddho*' pendant que vous marchez. L'objectif est le même, à savoir empêcher l'esprit de penser sans but. Lorsque l'esprit doit réciter '*Buddho*' ou quand il doit observer les pieds marcher, il ne peut pas penser sans but. C'est tout le but, c'est-à-dire d'empêcher l'esprit de penser sans but.

Alors, quelle que soit la méthode que vous souhaitez utiliser, elle est juste. Vous pouvez même utiliser la contemplation corporelle pour développer simultanément l'attention et la sagesse. En pratique, il existe de nombreuses méthodes différentes. Nous avons 40 *kammaṭṭhāna*, 40 façons de développer l'attention et le *samādhi*. C'est donc à vous d'utiliser ce que vous voulez, ce qui produira le résultat que vous voulez.

Moine: Au cours de la semaine, il y a eu une discussion sur "l'attention nue" qui est venu. Certains d'entre nous ont l'impression de regarder simplement et de ne rien faire de ce que nous voyons, afin de pouvoir ensuite développer la sagesse. Peut-être que Luangphor pourrait partager son point de vue à ce sujet appelé «attention nue» qui est actuellement très populaire en Occident ?

Than Ajahn: Cela dépend de ce que vous entendez par «attention nue». S'il s'agit simplement de savoir, c'est comme maintenir la pleine conscience. Si vous voulez avoir de la sagesse, vous devez voir que ce que vous observez n'est qu'un phénomène, et que tout est *aniccam*, *dukkham*, *anattā*. Si vous regardez simplement, c'est bien, mais pour la plupart des gens, je pense qu'ils ne peuvent pas simplement regarder. S'ils voient un serpent, que vont-ils faire ? Vont-ils simplement regarder ou vont-ils commencer à fuir ? C'est ce que les gens ne comprennent pas. Ils ne parlent que de «l'attention nue» dans des circonstances normales, mais quand ils sont en crise, peuvent-ils continuer à «garder l'attention nue» ou commencent-ils à sauter dans tous les sens ?

Moine: Pouvons-nous contempler n'importe quel objet de méditation sans être assis en méditation ?

Than Ajahn: La méditation peut être faite dans toutes les postures, debout, assis, marchant ou couché. Vous pouvez contempler n'importe quel objet que vous voulez.

Moine: Une personne en phase terminale est libérée et le médecin a perdu espoir. Est-ce que la méditation à ce stade tardif sera utile à cette personne au dernier moment de sa vie ? Quelle forme de méditation cette personne devrait-elle être encouragée à utiliser ?

Than Ajahn: Cela dépend de la capacité de cette personne. Il y a deux manières de méditer, une méditation pour le calme et une méditation pour la sagesse. S'il peut faire l'une des deux façons, cela l'aidera à

calmer son esprit. Le moyen le plus simple est de faire la méditation sur le calme, comme réciter un mantra. S'il peut continuer à réciter un mantra et à arrêter de penser, alors son esprit tombera dans *appanā-samādhi*. Une fois que l'esprit est en *appanā-samādhi*, la douleur du corps ne l'affectera plus. Lorsqu'il sortira de l'*appanā-samādhi* et qu'il pensera de nouveau au corps, il sera de nouveau triste ou il aura encore peur. Donc, s'il peut faire la seconde méthode, que nous appelons méditation sur la sagesse il devra regarder le corps comme n'étant pas lui-même, comme ce que j'ai déjà expliqué. Il est le mental, c'est lui qui sait, qui pense, qui dit au corps quoi faire. Il est le maître, le corps est le serviteur. Vous perdez le serviteur, mais vous ne vous perdez pas. Le serviteur est en train de mourir mais pas le maître. Le maître ne doit pas être inquiet ni triste car il ne meurt pas avec le serviteur, le corps. Il doit se séparer du corps. S'il peut faire cela, tout ce qui arrivera au corps ne l'affectera en aucune manière. C'est ce que nous appelons *vipassanā* (sagesse), regarder le corps comme étant *anattā* et regarder l'esprit comme celui qui sait.

Moine: Comment savons-nous si nous gardons le cap dans notre pratique ?

Than Ajahn: Fondamentalement, vous devez avoir la paix et le calme et aucun désir, alors vous êtes dans la bonne voie. Si vous courez après vos désirs, vous vous écartez du bon chemin, par exemple lorsque vous voulez fumer une cigarette ou boire du café. Vous sortez de la bonne voie. La bonne voie est seulement de boire pour votre corps (continue à vivre) et votre corps n'a pas besoin de café, pas besoin de cigarette. Le corps a besoin d'air pur pour respirer et d'eau pure à boire.

Moine: Mon compagnon est un moine de 60 ans. Y a-t-il un moyen rapide d'atteindre la sagesse ?

Than Ajahn: Tout est différent pour chaque individu parce que la capacité de chaque personne à voir clairement les choses est différente, il n'y a donc pas de temps fixe. Le Bouddha a déclaré dans le *Satipaṭṭhāna Sutta* que si vous suivez ses instructions dans le *Satipaṭṭhāna Sutta*, vous pourrez acquérir la sagesse et devenir éveillés soit en 7 jours, soit en 7 mois ou 7 ans, donc c'est à chaque individu de décider. Si vous avez beaucoup d'expériences passées et que vous avez développé beaucoup de *pāramī* et de sagesse dans le passé, alors ce sera plus rapide pour vous,

mais si vous n'avez pas développé de *pāramī* ou de sagesse du tout, alors ce sera plus long pour vous.

Moine: Quand quelqu'un est en méditation, comment peut-il savoir s'il est en *samādhi* ?

Than Ajahn: Normalement, si vous êtes en *samādhi*, vous êtes totalement réveillé. Vous savez tout ce qui se passe, juste comme ce que nous faisons maintenant, en sachant que nous parlons. Si je compare notre conversation avec notre pensée dans notre esprit, nous savons quand nous pensons, non ? Nous savons quand l'esprit cesse de penser. Lorsque l'esprit cessera de penser, nous nous sentirons paisibles, calmes et heureux. Il y a donc une différence lorsque nous avons un *samādhi* et lorsque nous n'avons pas de *samādhi*. Nous le savons clairement, tout comme ce que nous faisons en ce moment. Lorsque nous parlons, nous savons que nous parlons. Lorsque nous arrêtons de parler, nous savons que nous cessons de parler et nous reconnaissons la différence. Lorsque l'esprit cesse de penser, il devient paisible et heureux. C'est comme élever une montagne de votre cage thoracique; vous vous sentez content (expression Thai). Donc, vous savez quand vous êtes en *samādhi*. Si vous ne le savez pas, cela signifie que vous vous êtes endormi. Certaines personnes s'assoient et vont se coucher et au bout d'une demi-heure, elles se lèvent et regardent la montre et se croient assises pendant une demi-heure. Elles ne savent pas ce qui s'est passé pendant 30 minutes. Cela peut vous arriver lorsque votre conscience est très faible. Vous pouvez vous asseoir pendant cinq minutes et vous pouvez vous endormir mais on ne dort pas complètement, on est à moitié endormi, mais dans ce genre de situation, vous n'êtes pas en *samādhi*. Dans un vrai *samādhi*, vous serez très alerte et l'expérience sera si étonnante pour vous que vous ne l'oublierez jamais. C'est le vrai *samādhi*.

Moine: Est-il nécessaire de rester assis longtemps en méditation ?

Than Ajahn: Lorsque vous commencez, vous ne pouvez-vous asseoir que le temps que vous pouvez, mais au fur et à mesure que vous avancez, vous voulez rester assis plus longtemps car le *samādhi* est bénéfique pour votre esprit. C'est comme charger une batterie. Que vous la chargiez brièvement ou pendant une longue période peut vous donner une force différente. Lorsque vous êtes assis en *samādhi*, vous chargez votre esprit pour devenir très fort et pour pouvoir résister à votre désir.

Donc, si vous avez un *samādhi* fort, vous pouvez résister à votre désir. Si vous avez un *samādhi* faible, vous ne pouvez pas résister à votre désir. Le but est donc d'avoir suffisamment de *samādhi* pour pouvoir résister à toutes les formes de désir. C'est pourquoi vous devez vous asseoir aussi longtemps que possible et vous asseoir plusieurs fois par jour, et pas seulement une seule fois. Une fois que vous ne pouvez plus vous asseoir, vous vous levez et marchez pour relâcher les tensions et les douleurs de votre corps. Une fois que vous avez fini de marcher, vous revenez vous asseoir. Continuez à vous asseoir autant que possible jusqu'à ce que vous ayez la force de résister à votre désir. Le *samādhi* lui-même ne peut pas se débarrasser du désir. L'esprit doit avoir *paññā* ou la sagesse pour lui apprendre à résister au désir. Si alternativement, vous avez *paññā* mais pas de *samādhi*, quand vous vous direz de résister à votre désir, vous ne pourrez pas non plus y résister. Par exemple, pour le moment, vous savez que ne pas manger le soir peut être très pénible pour vous, c'est parce que vous n'avez pas de *samādhi*. Lorsque vous commencez à penser à la nourriture, vous avez déjà très faim. Si vous avez un *samādhi* et que vous savez que vous n'êtes pas censé manger, vous pouvez arrêter ce désir et vous ne ressentirez aucune douleur de désirer manger le soir.

Moine: Nous n'avons plus de questions pour l'instant.

Than Ajahn: Je suis à court de réponses également !

Fin du *Desanā* et Q & R.

Sādhu Sādhu Sādhu.

Laïc de Singapour

24 Août 2015

Than Ajahn: Pourquoi ne restez-vous pas en tant que moine ? (demande Than Ajahn à un laïc qui vient de terminer son ordination temporaire en tant que moine). C'est comme nager. Si vous ne savez pas nager, vous n'aimez pas aller dans l'eau. Vous devez savoir comment devenir moine, et quand vous savez vivre comme un moine, vous pouvez devenir moine. Si vous ne savez pas comment vivre comme un moine, vous ne pouvez pas devenir moine.

Pourquoi venez-vous ici me voir ? (S'adressant aux autres jeunes visiteurs qui souhaitent rencontrer Than Ajahn depuis un certain temps). J'ai exactement les mêmes choses que vous. J'ai des dents, vous avez des dents. J'ai des cheveux, vous avez des cheveux. Nous avons tous les mêmes choses. Nous sommes tous pareils, vous avez un esprit, j'ai un esprit. Vous pensez, je pense. Quelle est la différence ? Vous voulez être comme moi ? Mon devoir est de vous convertir, vous devriez donc avoir peur de moi, car si vous vous approchez de moi, vous pourriez devenir moine. Voulez-vous devenir moine ?

Laïc: Oui, s'il y a une chance.

Than Ajahn: Quelle chance ?

Laïc: Après avoir pris soin de ma famille.

Than Ajahn: Vous devez donc attendre que votre famille disparaisse avant de devenir moine ? Que se passera-t-il si vous disparaissiez avant eux ? Vous ne voulez pas vraiment devenir moine, vous utilisez simplement votre famille comme excuse.

À l'époque du Bouddha, un homme, fils unique de sa famille, voulait devenir moine, mais sa famille ne lui permettait pas de devenir moine. Il

protesta donc par le jeûne. Il arrêta de manger jusqu'à ce qu'il devienne moine, (une fois moine) il mangea de nouveau. Ses parents avaient demandé à ses amis de le persuader d'arrêter de jeûner mais il n'écoutait pas ses amis. Soit il allait mourir ou soit il allait devenir moine, si bien que ses parents le laissèrent devenir moine, alors il devint moine. Donc, il y a une différence, entre vouloir devenir moine ou ne pas vouloir devenir moine. Vous ne voulez pas encore devenir moine. Ne voulez-vous pas devenir un Bouddha et l'un de ses disciples ?

Laïc: Oui, je le veux.

Than Ajahn: Alors vous devez agir comme lui. Avez-vous étudié ses enseignements ? Avez-vous étudié sa vie, ses paroles ? (si vous le faites) cela vous donnera beaucoup d'enthousiasme et d'énergie. Vous constaterez que son mode de vie est le meilleur mode de vie qui soit. Votre mode de vie (laïc) n'est pas un bon mode de vie. Votre mode de vie est plein de problèmes, de tristesses et de malheurs. Dans le mode de vie du Bouddha, il n'y a pas de tristesse, pas de malheur. Il était toujours heureux. Vous ne voulez pas être heureux ? Vous devriez devenir moine, car c'est la voie du bonheur, la voie du méditant.

Ne cherchez pas le bonheur en dehors de vous-même, car le bonheur en dehors de vous-même n'est pas un véritable bonheur, c'est un faux bonheur. C'est comme un mirage, ce n'est pas réel, c'est quelque chose que vous voyez, mais quand vous arrivez au point où vous pensez que la chose était (le bonheur), c'est le vide. C'est le genre de bonheur que vous avez recherché (jusqu'à présent). Vous pensez que vous allez être heureux en ayant ceci ou cela, mais une fois que vous l'aurez obtenue, vous constaterez que ce n'est pas du bonheur mais que c'est un problème. Si vous avez une petite amie, vous aurez des problèmes. Si vous avez une famille, vous aurez des problèmes, mais vous pensez que vous aurez le bonheur, n'est-ce pas ? Ainsi, tout ce que vous pensez qui vous rendra heureux sera toujours un problème. Nous les considérons comme un bonheur et non comme un problème, car nous sommes aveugles envers la vérité. Nous les voyons selon ce que nous pensons être, pas ce qu'ils sont. C'est pourquoi nous finissons toujours par être malheureux. Vous regardez la chose qui vous rend heureux, comme n'étant pas un bonheur.

Vous pensez que vivre comme un moine est une terrible façon de vivre. C'est pourquoi vous ne restez ici que dix jours. Vous êtes devenu moine pendant dix jours et vous êtes déjà heureux d'abandonner « la robe » (ainsi désigné les vêtements que porte les moines) parce que vous pensez que ce n'est pas le chemin du bonheur. Avant d'arriver au bonheur, vous devez d'abord passer par l'enfer. Vous devez jeûner, ne mangez qu'une fois par jour, vous n'avez pas de télévision, pas d'animation. La chose que vous pensez être le bonheur est le véritable enfer mais vous ne le savez pas, parce que vous êtes tellement accro. Cela ressemble aux drogues. Les gens prennent des drogues parce qu'ils pensent que les drogues leurs procureront du bien-être, mais quand ils ne peuvent plus en avoir, ils se sentent terriblement mal. De la même manière, quand vous devenez moine, vous vous sentez très mal de ne plus avoir ce que vous aviez.

Lorsque vous êtes laïc, vous pouvez faire tout ce que vous voulez, mais quand vous devenez moine, vous êtes restreint et lorsque vous êtes restreint, vous vous sentez mal. Mais retenir votre esprit est une bonne chose, parce que ce que vous faites habituellement, vous blesse, mais vous ne le savez pas. Quand une mauvaise sensation ou sentiment se présente, il est trop tard pour l'arrêter. Avez-vous déjà pensé à la tristesse et au bonheur qui viendra dans le futur ? Voyez-vous le malheur ou la tristesse qui vient vers vous ou vous ne faites que voir le bonheur qui vous attends ? Voyez-vous la vieillesse ? Voyez-vous la maladie ? Voyez-vous la mort ? Sont-ils bonheur ou tristesse ?

Laïc: Tristesse.

Than Ajahn: Qu'allez-vous en faire alors ? Pouvez-vous l'arrêter ? Pouvez-vous être heureux en rencontrant cela ?

Laïc: Non.

Than Ajahn: Pourquoi pas ? C'est seulement de la façon dont votre esprit le regarde. Si vous considérez la vieillesse, la maladie et la mort comme de mauvaises choses, vous ne les aimez pas. Quand vous ne les aimez pas, quand vous devez les affronter, vous devenez triste. Si vous considérez la vieillesse, la maladie et la mort comme de bonnes choses, vous serez heureux de les rencontrer.

La raison pour laquelle vous considérez la vieillesse, la maladie et la mort comme de mauvaises choses est que vous voulez que ce corps soit votre serviteur pour toujours. Mais votre corps ne peut vous servir que pendant peu de temps. Au bout d'un moment, le corps va tomber malade, vieillir et mourir. Si vous savez que vous n'êtes pas obligé d'utiliser votre serviteur ou votre corps, peu importe si votre corps tombe malade, vieillit ou meurt. En fait, vous vous sentirez bien parce que vous n'aurez pas à payer de salaire à votre corps. À l'heure actuelle, vous devez payer un salaire à votre corps, vous devez le nourrir, le laver, en prendre soin et le faire travailler tous les jours pour que votre corps reste en bonne santé et fort. C'est le prix que vous payez pour avoir un corps. Mais si vous n'avez pas besoin d'utiliser le corps, vous n'aurez pas à vous en préoccuper.

En ce moment, vous comptez sur votre corps pour acquérir le bonheur. Quand vous venez ici, vous êtes heureux parce que vous changez de vision, de son, d'odeur et de goût. Lorsque vous avez utilisé la même vue, le même son, les mêmes odeurs et les mêmes goûts, vous vous ennuyez et vous vous rendez dans un nouvel endroit, c'est comme lorsque vous venez en Thaïlande, vous voyez une autre image, vous entendez un son différent. Ça vous excite, ça vous fait du bien. Vous devez cesser d'utiliser le corps pour vous sentir bien et le seul moyen de remplacer votre corps est de méditer.

Lorsque vous méditez, vous pouvez avoir une autre sorte de bonheur, le bonheur de ne pas avoir besoin d'utiliser le corps. Au lieu de cela, vous utilisez le *dhamma*. Le *dhamma* ici est la pleine conscience (*sati*). Si vous avez la pleine conscience, vous pouvez garder votre esprit paisible, calme et heureux. Quand votre esprit est heureux, vous n'avez pas besoin du corps pour vous emmener en Thaïlande, pour vous emmener à Hong Kong, pour vous emmener partout dans le monde. Oui, vous pouvez le faire maintenant, mais dans 40 ou 50 ans, comment allez-vous faire quand vous voudrez aller à Hong Kong mais que vous ne pourrez pas y aller, ou quand vous voudrez aller en Thaïlande, et que vous ne pourrez pas y aller, parce que vous devrez rester chez vous ou rester à l'hôpital ?

Vous avez donc peur de vieillir, de tomber malade et de mourir parce que vous pensez perdre tout le bonheur que vous pouvez obtenir. Si vous savez méditer, si vous savez garder votre esprit calme et paisible,

vous n'avez pas besoin d'utiliser le corps et vous êtes donc heureux d'être malade, de vieillir et de mourir parce que vous n'avez pas à vous soucier de prendre soin de votre corps. À l'heure actuelle, vous devez prendre soin de votre corps tous les jours. Vous avez peur que quelque chose puisse arriver à votre corps. Cependant, tout peut lui arriver. Un accident peut arriver. Des maladies contagieuses peuvent survenir telles que le SRAS, ou le MERS, tout peut arriver. Vous vous inquiétez toujours pour votre corps parce que vous dépendez de votre corps comme source de votre bonheur. Vous devriez changer votre source de bonheur du corps au développement du *dhamma*: *sati* (la pleine conscience), *samādhi* et *paññā*.

Lorsque vous avez le *dhamma*, votre esprit peut toujours être heureux indépendamment de ce qui arrive au corps. Le corps peut tomber malade, vieillir et mourir ou devenir pauvre et ne plus avoir d'argent pour se rendre à Hong Kong, en Thaïlande. Vous pouvez rester au Wat Santi (en Malaisie) et être heureux. Je suis ici depuis plus de 30 ans maintenant. Je ne vais nulle part. Je n'ai pas besoin d'aller quelque part.

C'est ce que vous devriez essayer de faire pour développer le *dhamma*. Une fois que vous avez le *dhamma*, vous avez la pleine conscience, alors vous aurez le *samādhi*. Lorsque vous avez le *samādhi*, vous pouvez développer la sagesse. Lorsque vous avez la sagesse vous aurez un bonheur permanent. Quoi qu'il arrive cela ne vous affectera pas. Quoi que vous soyez, riche ou pauvre, vieux ou jeune, malade ou en bonne santé, vivant ou mort cela ne sera pas votre problème.

À l'heure actuelle, vous vous dirigez vers le problème du futur : tomber malade, vieillir et mourir, mais vous pouvez éviter ces problèmes. Vous ne pouvez pas éviter de vieillir, de tomber malade et de mourir, mais vous pouvez faire en sorte qu'ils ne deviennent pas un problème pour vous. C'est le but lorsque l'on devient moine, d'arrêter d'utiliser le corps pour vous en servir comme source du bonheur, mais d'utiliser le *dhamma* comme la véritable source de bonheur. Vous devriez définir cela comme votre objectif. C'est la destination où vous voulez aller - avoir le *dhamma* à la place du corps. Le *dhamma* dans votre esprit est permanent ; il sera avec vous tout le temps, il ne vous quittera jamais. Votre corps va vous quitter. C'est pourquoi vous devez continuer à chercher un nouveau corps. Quand ce corps disparaît, vous allez chercher un nouveau corps. Vous venez et renaissiez à nouveau. Parfois, vous obtenez un corps

humain, parfois, vous obtenez un corps d'animal et vous devez affronter à nouveau tous les problèmes liés à la possession d'un corps.

Nous avons plus de chance que nos parents. Nos parents ont dû traverser la période de la seconde guerre mondiale et traverser de nombreuses épreuves. Nous avons la chance de ne pas avoir eu à passer par là, comme eux. Nous ne voyons pas la difficulté d'avoir un corps. Certaines personnes ne peuvent pas supporter cette épreuve; certains d'entre eux se suicident. Même de nos jours, quand ils vieillissent, tombent malades et quand ils ne peuvent pas faire face à la difficulté de vieillir ou de tomber malade, ils trouvent le moyen de se suicider. C'est l'inconvénient de la vie. Vous ne regardez que le côté positif. Par exemple, quand vous êtes jeune, fort et en bonne santé, vous pouvez faire ce que vous voulez, mais vous ne regardez jamais les inconvénients, quand vous allez tomber malade, vieillir et mourir.

Vous devez constamment penser que la vie n'est pas bonne, avoir un corps n'est pas bon, compter sur le corps comme source de bonheur, ce n'est pas bon. Vous devriez changer la source de votre bonheur. De nos jours, les gens essaient de passer de l'utilisation du pétrole à d'autres formes d'énergie durable comme l'énergie éolienne ou solaire, bien que ces substituts ne durent pas non plus, car le soleil finira par perdre toute sa chaleur. Le soleil est comme une grosse boule de gaz qui brûle en ce moment, et le gaz finira par disparaître. Alors qu'advient-il de cette terre ? Il n'y aura plus de soleil, il fera sombre et froid et la vie ne pourra pas exister. Mais si vous n'avez pas besoin du corps, cela n'a aucune importance. Vous pouvez toujours être heureux.

Quand je dis «vous» ou «moi», je ne parle pas du corps, je parle de l'esprit ou de l'esprit qui possède ce corps, qui utilise ce corps comme moyen d'acquérir le bonheur. Si vous avez le *dhamma*, alors vous n'avez pas besoin d'un corps pour acquérir le bonheur. C'est donc tout l'intérêt du bouddhisme, de changer la source du bonheur du corps au *dhamma*. Vous devez vous forcer parce que c'est comme changer d'habitude. Les habitudes sont difficiles à changer mais ce n'est pas impossible. Vous devez juste vous forcer à le faire. C'est comme changer l'utilisation de votre main. Si vous êtes gaucher ou droitier et s'il s'avère que la main est handicapée, vous devrez utiliser l'autre main. Lorsque vous essayez d'utiliser l'autre main, c'est difficile parce que vous ne l'avez jamais utilisée, mais après l'avoir fait encore et encore, au bout d'un moment,

cela deviendra normal; vous vous y habituez et vous pourrez utiliser l'autre main. Comment se fait-il que les droitiers et les gauchers puissent utiliser l'une ou l'autre de leurs mains ? Parce que la main n'est pas celle qui fait le travail, c'est le mental. L'esprit habitué à utiliser la main droite n'utilisera que la main droite, mais lorsqu'il n'y a pas de main droite à utiliser, il doit apprendre à utiliser la nouvelle main. C'est juste une question d'apprentissage. C'est de la même manière de passer du corps au *dhamma*; il s'agit d'avoir une nouvelle habileté.

Vous utilisez le corps comme la source de bonheur. Vous êtes habile à utiliser votre corps mais vous n'êtes pas habile à utiliser le *dhamma*, il faut maintenant changer avant qu'il ne soit trop tard. Maintenant vous avez beaucoup de temps. Vous êtes encore jeune et fort. Si aucun accident se produit, vous aurez plusieurs années pour changer, mais si vous continuez à attendre que vos parents meurent avant de le faire, à ce moment-là, cela sera peut-être trop tard. Vous pouvez le faire quand vos parents sont encore en vie. Vous n'avez pas à prendre soin de vos parents tous les jours, 24 heures sur 24, n'est-ce pas ? Vous pouvez venir ici, mais vous ne pouvez pas devenir moine. Vous pouvez aller n'importe où, mais pour devenir moine, ce n'est pas possible, car c'est comme si vous quittiez votre famille, mais ici, vous quittez votre famille maintenant, vous pouvez le faire. Si vous pouvez venir en Thaïlande, vous pouvez aller au Wat Santi pour pratiquer, au moins une fois par semaine, vous devez rester au temple, aussi longtemps que vous le pouvez, un jour, deux ou trois jours, pour apprendre une nouvelle compétence, apprendre à utiliser le *dhamma*, pas votre corps. Les huit préceptes sont la norme pour vous empêcher d'utiliser votre corps. Si vous gardez les huit préceptes, vous ne pouvez pas utiliser votre corps pour trouver le bonheur. Ainsi, lorsque vous ne pourrez pas utiliser votre corps, vous devrez utiliser votre esprit, utiliser le *dhamma*. Essayez donc de garder les huit préceptes, puis essayez de développer la pleine conscience.

La pleine conscience est le Dhamma le plus important, c'est le point de départ de tout le Dhamma. Si vous conduisez une voiture, c'est la clé de votre voiture. Si vous n'avez pas de clé, vous ne pouvez pas entrer dans la voiture, vous ne pouvez pas démarrer le moteur et conduire la voiture. Si vous n'avez pas la pleine conscience, vous ne pouvez pas calmer votre esprit et avoir un samâdhi, et si vous n'avez pas de

samādhi, vous ne pouvez pas développer la sagesse ou la conscience. Lorsque vous n'avez pas la sagesse, vous ne pouvez pas devenir illuminé. Donc, vous devez d'abord avoir la pleine conscience.

Vous pouvez développer la pleine conscience n'importe où, mais il est préférable de le faire au temple où aucune activité ne perturbera votre pleine conscience. Si vous êtes seul, il est plus facile de développer la pleine conscience que lorsque on est avec des gens ou en train de faire des choses, parce que lorsque vous faites des choses, votre esprit doit penser. Le développement de la pleine conscience vise à arrêter de penser. Si votre esprit n'arrête pas de penser vous n'aurez ni paix, ni bonheur. Donc vous devez arrêter les pensées et pour cela vous devez rester dans un endroit comme un temple, où c'est plus calme, où il y a moins d'activité qui pourrait perturber votre attention. Une fois que vous avez la pleine conscience, lorsque vous vous asseyez, votre esprit se calme très rapidement. Il est concentré, il devient un, alors vous trouverez un meilleur bonheur que le bonheur que vous obtenez avec votre corps. Une fois que vous avez ce bonheur, alors vous pouvez cesser d'utiliser le corps. Lorsque vous n'avez plus besoin du corps, alors tout ce qui arrive au corps n'a plus aucune importance. Vous n'aurez pas peur de tomber malade, de vieillir ou de mourir parce que cela ne fait aucune différence pour vous car vous pouvez toujours être heureux sans le corps, et en réalité vous serez plus heureux parce que vous n'êtes pas obligé de vous servir de votre corps, vous n'avez plus à vous occuper de votre corps.

C'est donc en quoi consiste l'étude du bouddhisme, apprendre à trouver une nouvelle source de bonheur. Une fois que vous avez trouvé cette source de bonheur, vous pouvez cesser de compter sur votre corps et cesser de revenir, renaître encore et encore. La raison pour laquelle vous revenez sans cesse et que vous avez un nouveau corps, c'est que vous avez besoin d'un corps pour vous rendre heureux, mais le bonheur que vous obtenez du corps est bien moindre que la souffrance que vous ressentez par rapport au corps. La douleur du corps l'emporte sur le bonheur que vous obtenez du corps. C'est comme un mauvais investissement. C'est comme acheter un stock. Vous l'avez acheté pour 100, mais lorsque vous le vendez, vous ne le vendez plus que pour 10. Cela ne vaut pas l'investissement. Mais le contraire est vrai. Vous

investissez dans le dhamma, vous investissez 10 et vous obtenez 100 en retour.

Fin de la conversation.

Observer un cadavre pour la contemplation d'*asubha*

7 Septembre 2015

Comment observer le corps pour la contemplation d'*asubha*

Question 01: Comment devrait-on observer le corps (cadavre) différemment d'un médecin ou d'un entrepreneur de pompes funèbres, car un médecin ou l'assesseur voit le cadavre tous les jours sans être éveillé pour autant. Que dois-je faire pour que cela profite à ma méditation ?

Than Ajahn: Vous regardez le corps de la même façon, mais vous devez continuer à l'observer après l'avoir vu, pas seulement en le voyant une fois, puis en l'oubliant. Vous devez l'observer comme quelque chose qui impressionne votre esprit et vous rappelle constamment cette image. C'est la différence. Un médecin ou un entrepreneur de pompes funèbres ne le voit que lorsqu'il travaille. Une fois qu'il termine son travail, il l'oublie. Vous ne devez pas l'oublier. Vous devez vous en rappeler. Vous devez y penser tout le temps jusqu'à ce que cela vous impressionne tout le temps. Donc, chaque fois que vous regardez les gens, vous regardez les corps, pas seulement de l'extérieur. Vous voyez l'intérieur, vous voyez la mort du corps, vous voyez tout. Si vous y allez et que vous voyez (le cadavre) une fois, puis que vous revenez et que vous l'oubliez, après quelques jours, il disparaîtra de votre esprit. La raison pour laquelle vous voulez voir cela, c'est que vous n'avez jamais vu cela auparavant. Une fois que vous l'avez vu, vous devez le garder à l'esprit, ne le perdez pas. Le problème est que les gens l'oublient. Ils vont le voir une fois, puis ils reviennent et ils l'oublient. Vous devez donc conserver cette image dans votre esprit tout le temps, puis l'appliquer aux

personnes que vous connaissez, à toutes les personnes que vous voyez et rappelez-vous que c'est ce que sera le corps. Telle est la nature du corps. Votre corps, mon corps, tous les corps seront comme ça. Ils sont inutiles. Quand le corps est allongé sur le lit, il est inutile et il sera comme cela un jour, alors avant que cela ne se produise, vous feriez mieux de l'utiliser.

Vous devez constamment y penser. Ceci s'appelle la contemplation d'*asubha*. En fait, vous n'êtes pas obligé de partir (voir un cadavre), vous pouvez simplement regarder la photo (d'un cadavre) et vous pouvez la contempler. Mais si ce n'est pas assez réel, si cela n'a pas d'impact, alors vous devez voir un véritable (cadavre). Une fois que vous l'avez oublié, vous devez revenir en arrière. Vous pouvez ne pas aller voir un corps véritablement, vous pouvez juste rechercher un cadavre ou l'anatomie d'un corps sur Internet. C'est comme un rappel. Si vous oubliez, regardez le livre de Luangta qui contient de nombreuses images sur *Asubha*. Continuez à regarder. Si ce n'est toujours pas dans votre esprit ou si vous oubliez encore, alors vous devez le regarder (de nouveau) (dans les livres sur *asubha* ou sur Internet), afin que vous puissiez vous en souvenir. Le but est de s'en souvenir constamment. Ainsi, lorsque vous devez l'utiliser pour contrer votre désir sexuel, vous l'avez. Mais si vous ne l'avez pas quand vous avez un désir sexuel, vous ne pourrez pas résister à votre désir sexuel. Le but est de contrer votre désir sexuel et votre peur de la mort.

Si vous regardez votre corps et pensez que c'est ce que sera votre corps dans le futur et que rien ne pourra changer ce fait, vous n'aurez pas peur de la mort. Parce que vous savez que si vous avez peur ou non, cela se produira (de toute façon), alors pourquoi devriez-vous avoir peur ? Quand vous avez peur, vous souffrez, non ? Quand vous n'avez pas peur, vous ne souffrez pas. Alors qu'est-ce que vous voulez ? Voulez-vous souffrir ou ne pas souffrir ? Si vous ne voulez pas souffrir, alors vous acceptez la vérité à savoir que cela se produira. Avoir peur ne vous empêchera pas de mourir; vous devrez toujours mourir. Lorsque vous acceptez cela et que vous êtes prêt à mourir, vous n'avez pas peur. C'est la contemplation de votre corps pour vous débarrasser de votre peur de la mort, de votre désir sexuel et de votre attachement à votre corps. Regardez votre corps comme un jouet ou une poupée, une poupée biologique. C'est tout ce qu'il y a dans ce corps. Il est composé de 32 parties, non ? Pouvez-vous trouver une partie qui vous appartient ou

une partie qui est "vous" dans ce corps ? Si vous cherchez à travers tout votre corps, pouvez-vous trouver un « vous » quelque part ? Qui êtes-vous de toute manière ? Vous ne savez même pas qui vous êtes, alors vous pensez que le corps, c'est vous, n'est-ce pas ? C'est parce que vous ne savez pas qui vous êtes. Qui êtes-vous réellement ? Vous êtes celui qui sait, non ? Vous êtes celui qui pense, non ? Est-ce que le corps pense ? Le corps peut-il penser ou non ? Si vous ne pensez pas, vous ne pouvez pas dire au corps de faire quoi que ce soit. Le corps peut-il faire quelque chose (de lui-même) ? Donc, le corps et celui qui sait sont deux personnes séparées. Vous êtes celui qui sait, qui pense, qui dit au corps quoi faire. Alors, pourquoi devriez-vous, vous en préoccuper ? Tout ce qui arrive au corps ne vous arrive pas. Si vous ne pouvez pas vous retrouver dans ce corps, que va-t-il vous arriver ? Rien, non ? Quand les 32 parties, commencent à se séparer, que vous arrive-t-il ? Est-ce que vous disparaissiez avec les 32 parties ? Quand vous coupez vos cheveux, est-ce que vous disparaissiez avec les cheveux ? Si on vous coupe le bras, disparaissiez-vous ? Vous êtes toujours là. Donc, vous et le corps ne sont pas identiques. Vous n'êtes pas dans le corps, c'est pourquoi le Bouddha a dit que le corps ne vous appartient pas. Si ce n'est pas vous, alors pourquoi devriez-vous avoir peur de la mort ? Quand quelqu'un meurt, avez-vous peur ? Non, n'est-ce pas ? Parce que ce n'est pas vous. De la même manière, ce corps n'est pas vous aussi, mais votre illusion vous fait penser que c'est vous. C'est là que vous devez utiliser la contemplation corporelle pour vous séparer du corps en construisant constamment le corps, puis en le détruisant. Ensuite, vous ne verrez que la création et la destruction du corps. Comment ce corps est-il créé ? C'est de l'utérus, non ? Quand il sort de l'utérus, il commence à se développer et il tombe malade, vieillit et meurt, et quand on l'enterre, cela devient de la terre, ou quand vous l'incinérerez, cela devient de la cendre. Alors c'est ce que vous devez faire. Vous créez et détruisez ce corps jusqu'à ce que vous commenciez à voir que celui qui crée et détruit le corps n'est pas le corps. Vous ne faites qu'observer le corps, vous n'êtes pas le corps.

Question 02: Quand on voit le corps (cadavre), est-ce dans le but d'examiner ?

Than Ajahn: Oui, pour vous rappeler la vérité c'est-à-dire que le corps est impermanent, il ne vous appartient pas, il n'est pas beau et il est horrible.

Question 03: Puis-je l'utiliser quand je fais de la méditation en marchant ?

Than Ajahn: Vous pouvez l'utiliser tout le temps. Le seul moment où vous vous arrêtez est quand vous faites la méditation pour calmer l'esprit. Quand vous voulez arrêter de penser et vous vous reposez en *samâdhi*, alors vous n'y pensez pas. Une fois que vous en sortez, vous pouvez y penser tout le temps, jusqu'à ce que vous n'oubliez pas, que cela soit intégré en permanence dans votre esprit. Chaque fois que vous voyez ce corps, vous voyez cette chose tout de suite, voyez l'impermanence, voyez la laideur du corps.

Question 04: Quand je commence à m'asseoir, puis-je quand même l'utiliser pour calmer l'esprit ?

Than Ajahn: Oui, vous pouvez utiliser cette méthode pour vous calmer.

Question 05: Si nous ne sommes pas le corps, alors qui sommes-nous ?

Than Ajahn: Vous êtes celui qui sait. Comme quand je parle, vous savez ce que je dis, non ? C'est vous.

Question 06: Est-ce une âme ?

Than Ajahn: La terminologie sera toujours source de confusion. C'est juste que vous êtes celui qui sait, celui qui pense, celui qui ressent, mais pas le corps. Il n'y a pas de vous dans ce corps. Lorsque vous quittez ce corps, qu'il devient un cadavre, quoi que vous fassiez au corps, le corps ne sait rien, pas vrai ? Mais quand vous êtes encore avec le corps, qui réagit à la douleur du corps. Ce n'est pas le corps. C'est vous qui connaissez la douleur qui réagit au corps. Celui qui sait est une entité séparée du corps. C'est celui qui vient et prend le contrôle du corps. Le corps est juste un robot, et celui qui dit est le contrôleur. C'est celui qui dirige ou dit au corps quoi faire. Avant de vous lever, vous devez penser d'abord, non ? Celui qui pense et le corps ne sont pas la même personne. Vous êtes réellement celui qui sait, mais vous pensez de manière fautive que vous êtes le corps. C'est pourquoi nous essayons de séparer celui qui sait du corps. Celui qui sait est le maître, le corps est l'esclave ou la marionnette. Le corps est comme une marionnette tandis que l'esprit, qui sait, est le maître, le marionnettiste. Il dit au corps quoi faire, se lever, marcher, s'asseoir, manger, boire, il dit ceci ou cela, tout cela est dirigé

par celui qui sait, celui qui pense. Celui qui sait et celui qui pense n'est pas le corps.

L'esprit ne fait pas partie du corps. Quand le corps meurt, celui qui sait reste toujours, mais puisque celui qui sait n'a pas de forme, vous ne pouvez pas le voir. Une fois que celui qui sait perd son corps, il cherche un nouveau corps. Ainsi, quand quelqu'un a une conception dans le ventre, ce «qui sait» entre et prend le contrôle du corps.

Question 07: Est-ce la réincarnation ?

Than Ajahn: Oui, c'est la renaissance. Celui qui sait ne cesse de changer d'un corps à l'autre. Il a besoin d'un corps parce qu'il veut toujours utiliser un corps pour faire les choses qu'il veut faire, mais si vous pouvez vous débarrasser de votre désir de faire des choses avec le corps, alors vous n'avez donc pas à renaître, comme le Bouddha. Le Bouddha dit que la renaissance n'est pas quelque chose de bon. Pourquoi ? Parce que quand vous naissez, vous devez tomber malade, vieillir et mourir à nouveau. Et, il ne voulait pas revenir et être malade, vieillir et mourir, encore et encore. Le seul moyen d'arrêter cela est d'arrêter votre désir d'utiliser votre corps pour faire des choses. La manière d'arrêter votre désir de faire des choses avec ce corps, c'est de méditer. Une fois que vous méditez, lorsque votre esprit devient calme et paisible, vous êtes heureux, vous êtes content, vous n'avez donc pas besoin du corps pour vous accompagner ici et là. C'est le but de la méditation, de rendre l'esprit plus content (dans le sens de se contenter). Une fois qu'il est contenté, il n'est pas nécessaire d'utiliser le corps et il n'est pas nécessaire de renaître encore et encore.

Question 08: C'est donc ce contentement ultime qui vous fait ne pas revenir ?

Than Ajahn: Oui, vous ne revenez pas pour prendre un nouveau corps.

Question 09: Où va cet esprit ?

Than Ajahn: C'est dans un monde psychique, c'est une dimension différente de celle d'un monde physique, mais c'est en contact par l'esprit. Ce «celui qui sait» a la capacité de prendre le contrôle de la partie physique du corps. Une fois qu'il n'y a plus de lien, celui qui sait reste toujours le même, dans le monde psychique, dans le monde spirituel. Cet esprit ne meurt jamais. Celui qui sait ne meurt jamais. Il est

toujours là. Votre esprit et mon esprit sont dans le monde psychique. La raison pour laquelle nous pouvons nous connecter maintenant est que nous avons le corps comme support, mais une fois qu'il n'y a plus de corps, le seul moyen de se connecter entre vous et moi est un contact direct. Certains esprits dotés d'une grande puissance peuvent se connecter sans avoir à utiliser le corps.

Question 10: Qui peut faire ça ? Est-ce seulement le Bouddha ?

Than Ajahn: Le Bouddha et d'autres comme lui qui ont développé ce pouvoir psychique par la méditation. Si vous méditez, vous pourrez peut-être un jour vous connecter aux morts, à ceux qui n'ont plus de corps. Ils peuvent se connecter directement avec vous, esprit à esprit, plutôt que d'esprit à corps. C'est comme ce que nous faisons maintenant. Mon esprit utilise ce corps pour se connecter à vous. Mon esprit envoie un message à travers mon corps et votre esprit le reçoit à travers votre corps. Votre esprit est celui qui sait ce qui se passe, ce que vous entendez. Le corps ne sait rien. C'est comme une caméra ou un microphone; il capte le son et l'envoie à celui qui l'écoute. Le but est donc de rendre votre esprit content, car si vous ne l'êtes pas encore, vous devrez toujours vous fier à votre corps pour vous rendre heureux. Vous voulez toujours voir, entendre, manger, boire, pour l'amusement, pour le plaisir. Une fois que vous êtes content, vous n'avez plus besoin de cette chose car le plaisir de ce contentement est bien meilleur.

Question 11: Dans votre livre, vous dites que l'on doit faire un choix, vivre dans ce monde (en tant que personne normale) ou vivre pour méditer. Comment une personne ordinaire, peut-elle trouver le contentement dont vous parlez et tout abandonner ?

Than Ajahn: Lorsque vous commencez, vous ne devez pas abandonner tout. Vous pouvez commencer par donner un peu de votre temps pour la méditation. Au lieu de regarder la télévision pendant une heure, vous abandonnez cette heure et passez ce temps à méditer. Une fois que vous commencez à le faire, vous finirez par obtenir des résultats. Une fois que vous avez obtenu les résultats, vous constaterez peut-être que c'est beaucoup mieux que de regarder la télévision. Vous voudrez peut-être en faire plus, par exemple en abandonnant une heure supplémentaire de télévision et en méditant pendant deux heures. Vous construisez cela progressivement jusqu'à ce qu'il fasse partie de votre routine

quotidienne. Vous êtes tellement séduit par votre contentement que vous pouvez finalement tout abandonner. Un pas après l'autre.

Question 12: Je ne sais pas s'il me reste suffisamment de temps.

Than Ajahn: Oh oui. Cette chose peut aller très vite, comme un incendie. Une fois que cela a commencé, il est possible que cela parte. Vous devez donc commencer maintenant, c'est le problème. Allouer une heure par jour pour la méditation.

Laïc de Malaisie

5 Novembre 2015

Than Ajahn: Que voulez-vous savoir ?

Laïc: Ajahn a déclaré que si je commandais du poulet à l'avance, cela serait considéré comme tuer. Que diriez-vous si nous allons au restaurant et que nous précommandons le repas, comme des plats de canard ou de poulet, est-ce que cela aussi sera considéré comme tuer ?

Than Ajahn: Oui, quand vous passez une commande, cela équivaut à le tuer vous-même. Que vous disiez à quelqu'un de le faire ou que vous le fassiez vous-même, cela est considéré comme une violation du précepte.

Si vous précommandez de la nourriture, vous leur dites de préparer la viande que vous voulez, mais si vous y allez directement et prenez ce qui se présente, c'est une autre histoire. Vous pouvez aller au restaurant aujourd'hui et leur dire que vous voulez acheter du canard ou du poisson le même jour, ou vous pouvez leur dire clairement que vous voulez la viande qu'ils ont, et pas d'animal vivant. Certains restaurants affichent du poisson dans un réservoir. Vous pouvez pointer le poisson du doigt et leur demandé de le cuisiner pour votre repas. Ceci est considéré comme injuste. Si vous avez précommandé votre nourriture, les cuisiniers savent que vous venez et ils doivent préparer la viande à l'avance, mais s'ils ne savent pas que vous venez, ils préparent simplement la quantité normale pour les repas. La meilleure chose à faire est peut-être de devenir végétarien, mais cela ne veut pas dire que si vous mangez de la viande, vous enfreignez le précepte. Si vous mangez de la viande, cela dépend de la façon dont la viande est obtenue. Si la viande est obtenue sans que vous sachiez quand elle est tuée ou si l'animal est mis à mort conformément aux pratiques habituelles des vendeurs, alors les vendeurs prennent leur responsabilité et non vous.

Laïc: Comment me débarrasser de l'illusion ?

Than Ajahn: Vous avez besoin de *vipassanā*. Ce que vous ignorez, c'est que tout est *aniccam, dukkham, anattā*. Vous regardez tout comme *niccam, sukham, atta*. C'est l'illusion. Vous considérez tout comme permanent, bonheur et vous appartenant donc vous devez le dénouer avec la vérité. La vérité est que tout n'est pas permanent, comme votre corps. Le Bouddha a dit que vous devriez considérer que le corps est soumis au vieillissement, à la maladie et à la mort tout le temps. Si vous n'y pensez pas, vous l'oubliez et vous présumez que le corps vivra pour toujours. C'est pourquoi vous demandez toujours une bénédiction, puis-je avoir une longue vie, une bonne santé, ce qui n'est pas possible. Si vous connaissez la vérité, vous ne demanderez pas une telle bénédiction. C'est une perte de temps car vous ne l'obtiendrez pas.

Si vous savez constamment que ce corps vieillit et qu'il tombera malade tôt ou tard ou mourra à tout moment, quel est l'intérêt de demander de la longévité ou une bonne santé ? C'est inutile, non ? Vous pouvez le demander ; vous vous sentez bien, cela vous donne l'illusion de se sentir bien. Mais mieux vaut reconnaître la vérité car vous vous sentirez mieux réellement, vous n'aurez pas peur de vieillir, de tomber malade ou de mourir. Une fois que vous êtes prêt pour cela, cela ne peut plus blesser vos sentiments. À l'heure actuelle, vous n'êtes pas préparé à cela, alors quand vous devez y faire face, vous devenez malheureux.

C'est ce que vous devez contempler - l'impermanence, pas seulement de votre corps, mais le corps de tout le monde ainsi que vous devez contempler chaque chose tels que vos possessions, votre statut. Tout ce que vous avez, va et vient. Une fois que vous êtes prêt à y faire face, quand cela s'en va, vous ne vous sentez pas triste car vous savez que cela fait partie de la nature des choses. C'est comme la pluie. Quand ça vient, vous ne vous sentez pas triste parce que vous savez que c'est naturel. Quand la pluie cesse, vous savez que c'est naturel. Vous n'attendez rien de la pluie; vous savez qu'elle va et vient, votre corps aussi; votre corps va et vient. C'est ce que nous appelons *vipassanā*. Avant de pouvoir entraîner l'esprit de cette manière, vous avez besoin d'un esprit calme, car si votre esprit n'est pas calme, votre illusion vous empêchera de regarder la vérité et elle ne voudra regarder que ce qu'elle veut voir, c'est-à-dire voir tout comme étant permanent. Nous recherchons tous le bonheur permanent et que les choses nous appartiennent pour toujours,

mais c'est une illusion. Tant que vous avez cette illusion, votre esprit va penser de cette manière.

Donc, vous devez d'abord soumettre votre illusion en ayant un *samādhi*. Lorsque votre esprit devient calme, votre illusion s'arrête de fonctionner temporairement et lorsque vous sortez du *samādhi*, cette illusion sera toujours faible et elle n'interférera pas avec votre recherche de la vérité, comme l'observation de votre corps. Combien de fois par jour vous vous dites que mon corps va tomber malade, vieillir et mourir ? Jamais. C'est parce que votre illusion ne vous laisse pas y penser de cette façon. L'illusion vous fait toujours penser que vous allez vivre longtemps, en bonne santé et, par conséquent, avant de pouvoir examiner la vérité, vous devez avoir un esprit clair et calme. Vous devez d'abord avoir un *samādhi*, car si vous n'avez pas de *samādhi*, vous ne pourrez pas le faire. Même si vous pouvez le faire (temporairement), ce ne sera qu'un flash. De temps en temps, vous y réfléchissez, puis ça disparaîtra comme un flash.

Laïc: Quand je suis conscient que des souillures apparaissent, est-ce que j'utilise la sagesse pour les arrêter ?

Than Ajahn: Cela dépend de ce que vous avez. Si vous avez *paññā* (la sagesse), alors vous pouvez l'utiliser, mais si vous n'avez pas *paññā*, alors vous devez utiliser *sati* (la pleine conscience). La plupart des gens, n'ont pas *paññā*.

Lorsque vous commencez à vous entraîner, vous n'avez même pas l'attention, alors parfois, lorsque les *kilesas* apparaissent, vous suivez vos *kilesas* sans le savoir. Par exemple, lorsque vous vous fâchez, vous le devenez parce que vous devenez avide et que vous voulez avoir ce que vous n'avez pas. Lorsque vous n'avez pas *paññā*, vous devez développer *sati* ce qui est beaucoup plus facile que *paññā*. *Paññā* ne peut être développé que lorsque vous avez *sati* et *samādhi*, donc la plupart des gens essaient de développer *sati* en premier. Une fois que vous avez un certain *sati*, vous pouvez observer (avec attention) lorsque les *kilesas* se présentent.

Si vous manquez de *sati*, alors quand vous êtes en colère, il vous suffit de répéter *Buddho Buddho Buddho*. Ne pensez pas à l'objet qui provoque votre colère, car si vous continuez à penser à la personne qui cause votre

colère, vous devenez encore plus en colère, mais si vous pensez à *Buddho*, *Buddho*, *Buddho*, vous oubliez la personne et votre colère disparaîtra.

Donc, tout d'abord, vous avez besoin de *sati*, qui est le moyen le plus simple de contrer vos *kilesas*. *Paññā* est beaucoup plus difficile à développer car il faut analyser et comprendre la cause et l'effet des choses. Si vous avez (*paññā*), alors c'est bien de l'utiliser, mais quand vous ne l'avez pas, qu'est-ce que vous allez faire ? Vous devez utiliser *sati* qui est plus facile à faire, il suffit de répéter: *Buddho Buddho*, et vous ne pensez pas à tout ce qui vous met en colère ou vous rend triste. Si vous n'aimez pas *Buddho Buddho*, vous pouvez utiliser le chant: *Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa*, continuez de le réciter à plusieurs reprises. C'est la même chose quand vous êtes exposé à la peur. Quand vous restez seul dans un endroit qui vous fait peur comme un cimetière ou dans la forêt, le moyen de vaincre la peur consiste à utiliser le chant ou à répéter un mantra et essayer de garder votre esprit loin des pensées qui causent votre peur. Si vous pouvez amener votre esprit à cesser d'y penser, votre esprit deviendra calme et votre peur disparaîtra, alors vous réaliserez que la peur n'est pas à l'extérieur, mais elle est à l'intérieur. Vous êtes celui qui crée la peur pour vous-même. Ceci est toujours considéré comme une mesure temporaire, en utilisant *sati* pour arrêter votre peur. Si vous voulez que votre peur cesse définitivement, vous devez vous demander de quoi avez-vous peur ? Avez-vous peur de perdre votre vie ? Pouvez-vous protéger votre vie ? Un jour quand votre corps sera sur le point de mourir, pourrez-vous l'empêcher de mourir ? Personne ne peut l'arrêter. Si vous comprenez que finalement vous allez mourir, et si vous êtes prêt à abandonner votre corps, vous n'avez plus peur. Donc, vous devez contempler la nature impermanente du corps, contempler l'aspect « non-soi » du corps. Le corps est juste une forme composée des quatre éléments. Vous n'êtes pas le corps, vous êtes juste celui qui prend possession du corps. Vous êtes le mental qui vient et possède le corps, et vous devez abandonner le corps un jour. Si vous pensez comme ça, vous serez prêt à accepter la mort et quand vous accepterez la mort, vous n'aurez plus peur de la mort.

Question: Parfois je médite quand je suis très fatigué et j'expérimente un flash de lumière qui est suivi par une sensation d'être dans un tunnel sombre. La peur alors, apparait en moi. Que dois-je faire pendant ce temps ?

Than Ajahn: Vous devriez continuer votre méditation et continuer à maintenir la pleine conscience. Ne tenez pas compte de tout ce que vous avez observé. Ce n'est pas grave. C'est comme regarder un film. Ce n'est pas réel. Cela ne peut pas vous nuire ou vous blesser. La seule chose qui puisse vous blesser est votre réaction, quand vous avez peur. Ce n'est pas ce que vous avez vu, qui vous fait mal, mais votre réaction à ce que vous avez vu, qui vous fait mal, alors vous devez arrêter de réagir. Pour cesser de réagir, vous devez avoir la conscience de retenir votre esprit, d'empêcher votre esprit de réagir. Vous aviez peur parce que vous n'aimiez pas ce tunnel sombre, mais si vous aimiez ce tunnel sombre, vous n'auriez pas eu peur. Donc, vous devez garder votre esprit neutre; il n'y a pas à aimer ou ne pas aimer. Forcez-vous à être neutre et à prendre les choses comme elles viennent.

Laïc: C'est très difficile à faire car je ne peux pas contrôler l'esprit quand je suis à l'intérieur (de mon expérience).

Than Ajahn: Vous le pouvez si vous êtes attentif. Soyez juste conscient et ne réagissez pas. La prochaine fois que vous voyez quelque chose, ne réagissez pas, soyez juste conscient. Tout va et viens, finalement. Quoi qu'il advienne dans votre esprit ou dans votre corps, vous ne pouvez rien faire pour l'empêcher de se produire. La seule chose que vous puissiez faire est simplement d'en être conscient, de savoir que votre esprit ne sera pas blessé. En ce qui concerne le corps, vous ne pouvez rien faire. Si le corps doit mourir, il mourra. Ce n'est pas la fin du monde, ce n'est pas la fin de l'esprit. La fin du corps n'est pas la fin de l'esprit. Vous ne devez pas réagir; vous devez l'accepter. Si vous pouvez accepter les choses, votre esprit sera paisible. Vous devez vous entraîner et si vous continuez à entraîner votre esprit de cette façon, vous saurez finalement comment diriger votre esprit vers tout ce qui se passe.

En ce moment, votre esprit a tendance à réagir à tout ce qui se passe, et maintenant vous devez inverser ce processus; vous devez juste entraîner votre esprit à observer, à prendre conscience et à ne pas réagir. Vous avez besoin d'une pleine conscience forte (sati). Vous devez continuer à développer une forte pleine conscience tout le temps. Si vous pouvez développer la sagesse, ce sera encore mieux parce que la sagesse vous apprendra que tout est un mirage; tout va et vient, rien n'est réel. Cela n'a rien à voir avec vous. Ce sont comme des bulles; elles se lèvent et cessent, elles viennent et s'en vont et elles ne sont pas sous votre

contrôle. Lorsque vous comprenez cela, vous pouvez abandonner tout ce avec quoi vous êtes en contact, soyez simplement conscient et reconnaissez-le, vous ne vous ferez pas de mal, vous ne ferez pas mal à votre esprit.

La seule chose qui puisse nuire à votre esprit est votre réaction vers tout ce avec quoi il entre en contact. Voici comment nous devons entraîner l'esprit, pour arrêter de réagir soit positivement ou négativement, car une réaction positive peut se retourner contre vous plus tard, et une réaction négative peut vous faire mal tout de suite. Par exemple, lorsque vous faites face à quelque chose que vous n'aimez pas, vous réagissez négativement et vous voulez vous débarrasser de ce qui vous blesse. Quand vous réagissez positivement à quelque chose que vous aimez et quand quelque chose que vous aimez disparaît, vous êtes à nouveau blessé, mais si vous ne réagissez pas, sachez que quoi que ce soit, bon ou mauvais, que cela vous plaise ou ne vous plaise pas, tout finira par disparaître. Donc, il vaut mieux être juste attentif et ne pas vous impliquer ou vous attacher à tout ce avec quoi vous entrez en contact.

Laïc: Quand je reste seul, je peux voir cela (ce qu'Ajahn vient d'expliquer) clairement, mais quand je sors et m'implique dans des conversations, l'esprit est agité.

Than Ajahn: Pourquoi sortez-vous ? C'est votre désir qui veut sortir et vous utilisez vos amis comme une excuse. Si vous n'allez nulle part, est-ce que quelqu'un peut vous traîner en dehors de force ? Vous vous ennuyez après un certain temps à la maison, car votre esprit n'est pas calme. Donc, vous devez calmer votre esprit. Mais peut-être que malgré tout, vous devrez sortir. Vous devrez aller à l'hôpital, assister à des funérailles, faire ces choses, mais vous ne sortez pas simplement parce que vous avez le désir de sortir, c'est une autre souillure. C'est le genre de souillure dont vous devez vous débarrasser, le désir de sortir. Vous pouvez sortir mais pas à cause de votre désir, vous devez sortir parce qu'il y a une raison à cela alors il n'y aura pas de problème. Parfois, je sors, mais pas parce que je veux sortir, pas parce que j'en ai marre de là où je suis et que je veux sortir, parce que si je le fais, c'est une souillure (mentale).

Si vous êtes un véritable pratiquant, votre meilleur ami, c'est vous-même. Vous voulez vivre avec vous-même pour être votre propre

refuge. Si vous avez besoin d'avoir un ami, il doit y avoir une raison, comme si cette personne est votre enseignant ou une personne qui peut vous aider dans votre pratique. Si vous ne pouvez toujours pas pratiquer par vous-même, vous avez besoin de quelqu'un pour vous guider, alors vous avez besoin de cette personne, mais finalement, une fois que vous savez quoi faire, vous devez revenir et être seul. Ne laissez pas les souillures les utiliser comme excuse, comme la recherche d'une compagnie parce que vous êtes seul.

Femme laïque: Tous les jours, je commence la méditation en balayant mon corps de la tête aux pieds et des pieds à la tête, puis je me dis que ce n'est pas mon corps. Le corps n'appartient pas à l'esprit. Le corps et l'esprit changent continuellement. Le corps est soumis à la vieillesse, à la maladie et à la mort. Le corps mourra un jour et reviendra aux quatre éléments. Quand je fais cela je développe un sentiment d'impartialité envers les autres, y compris les membres de ma famille. Est-ce normal ?

Than Ajahn: Oui, c'est juste, continuez. Vous ne voulez pas être blessé par la mort. Si vous savez que c'est ce qui se passera quand ils mourront, vous ne ressentirez aucun sentiment de tristesse parce que vous avez étudié la vérité du corps. Vous devriez également séparer le corps de l'esprit. Ce qui meurt, n'est que le corps mais l'esprit qui possède le corps ne meurt pas. Vos parents ne meurent pas avec leurs corps. Vos parents sont dans leurs esprits et ils entrent dans un nouveau monde, comme dans un monde spirituel avant de revenir et de retrouver un nouveau corps.

Lorsque vous comprenez la vérité, vous voyez que personne ne meurt réellement. Ce qui meurt n'est que la séparation des quatre éléments qui forment le corps, forment les 32 parties. L'eau retourne à l'eau, l'air retourne pour devenir de l'air et la terre retourne à la terre. Il ne s'agit que d'un processus d'intégration et de désintégration des quatre éléments. Vous devez donc les considérer de cette façon. La personne qui possède le corps, qui est l'esprit individuel, ne meurt pas avec le corps. L'esprit continue à suivre ce qu'il a fait dans le passé. S'il a fait du bon *kamma*, il ira vers une bonne renaissance ou il naîtra dans un bon royaume. S'il a fait du mauvais *kamma*, il aura une mauvaise renaissance ou il naîtra dans un mauvais royaume. S'il peut se débarrasser de tous les désirs jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucun désir dans l'esprit, il ira au *Nibbāna* où il n'y a pas de renaissance mais si cet esprit a toujours du

désir, il reviendra et renaîtra à nouveau. Chaque esprit doit se purifier car personne ne peut purifier l'esprit des autres. Vous ne pouvez qu'apprendre aux autres à purifier leur propre esprit, c'est tout.

Femme laïque: Nous avons développé tellement de souillures à partir de nos vies passées, comment pouvons-nous purifier l'esprit ?

Than Ajahn: En continuant à développer *sati*, *samādhi* et *paññā*, puis vous pouvez plonger profondément dans le noyau intérieur de votre esprit et faire face à votre *avijjā*, le maître de toutes les souillures. Lorsque vous rencontrez vos *avijjās* face à face, vous pouvez les éliminer avec *paññā*.

Laïc (M): Selon le livre d'Ajahn, la mort est un processus très douloureux. En quoi la mort est-elle douloureuse ? Est-ce dû à la conscience que quitte le corps ou est-ce quelqu'un d'autre qui expérimente la mort ? (je peux comprendre) qu'une mort subite peut-être douloureuse.

Than Ajahn: Quand j'ai parlé de la mort qui est douloureuse. Je faisais référence aux points de vue des gens normaux. Ils n'ont pas la compréhension de la nature du corps et de l'esprit. Ils ont très peur de tomber malade, de vieillir et de mourir et quand ils doivent passer à travers cela, c'est très douloureux pour eux. Mais si vous étudiez et comprenez la vérité à propos du corps et de l'esprit, alors la douleur ne sera pas autant présente ou elle peut même complètement disparaître de l'esprit. Cela dépend de la compréhension de la nature du corps de chaque individu. Si on comprend que le corps est juste quatre éléments. Quand on devra faire face à la mort, on pourra n'expérimenter aucune douleur. Si vous pensez toujours que le corps, c'est vous, ce sera douloureux parce que vous penserez que vous êtes en train de mourir. En fait, vous ne faites qu'observer la mort du corps. A cause de votre illusion, vous ne l'observez pas de cette façon, vous devenez le corps lui-même.

Homme laïc: Éprouve-t-on de la douleur en raison de la séparation du corps ou parce que d'autres membres de la famille sont tristes ?

Than Ajahn: Non, c'est douloureux parce que vous ne voulez pas mourir. Votre désir de ne pas vouloir mourir provoque la douleur. Si vous n'avez pas de désir, si vous êtes prêt à mourir, alors il n'y a pas de douleur, comme lorsque vous donnez votre argent de votre plein gré.

Vous ne sentez aucune douleur, vous vous sentez heureux, mais si vous êtes obligé de donner votre argent, alors ce sera douloureux pour vous. Le corps est comme de l'argent pour vous. Vous comprenez ? Alors regardez votre corps comme un *dāna*. Quand il est temps d'abandonner (le corps), je donne ce corps en tant que *dāna*.

La majorité de la douleur est une souffrance mentale. La douleur physique est très minime, c'est comme lorsqu'un médecin vous dit qu'il va vous faire une injection. En l'entendant cela provoque déjà une douleur mentale parce que vous ne voulez pas être piqué (avec une aiguille) mais lorsque vous recevez l'injection, la douleur physique est très minime.

Laïc (M): Quand un homme meurt, la conscience quitte le corps et il devient un fantôme. Est-ce qu'un fantôme a une conscience ?

Than Ajahn: La conscience est le fantôme, le fantôme est la conscience. L'esprit, le fantôme et la conscience sont la même chose, la partie non-physique, de celui qui possède le corps. En raison des différentes cultures, nous appelons l'esprit par différents noms, mais ce sont les mêmes choses. Le mental est la partie non physique de votre être, celui qui vous dit quoi faire, le maître du corps - celui qui ordonne au corps de faire ceci ou de faire cela, celui qui pense, celui qui sait. C'est ce qu'on appelle l'esprit, la conscience ou le fantôme. Quand il quitte le corps, nous l'appelons un fantôme. Quand il a un nouveau corps, nous l'appelons l'esprit, mais c'est la même chose. Il ne meurt pas. Quand il n'y a pas de corps, l'esprit peut exister en tant que bon fantôme ou mauvais fantôme. Si vous faites du bon *kamma*, alors il existe en tant que bon fantôme, qui s'appelle *devata* ou *brahma*. Ils étaient de bons fantômes parce qu'ils faisaient du bon *kamma*, avaient de la compassion et de la bienveillance. Ils n'ont pas blessé d'autres êtres. Mais si vous aviez fait du mauvais *kamma*, si par exemple vous aviez tué, volé ou triché, vous devenez un mauvais fantôme, un fantôme infernal, un fantôme affamé ou vous devenez un animal. Ce que vous faites dans cette vie indique quel genre de fantôme vous serez, un bon fantôme ou un mauvais fantôme. Lorsque vous avez payé votre bon ou mauvais *kamma*, alors vous obtenez un nouveau corps et redevenez un être humain. Ce cycle continue ainsi, tout le temps, jusqu'à ce que vous rencontriez le Bouddha qui dit que si vous voulez arrêter ce cycle, vous devez méditer et vous débarrasser de toutes vos souillures.

Laïc (F): Une fois que nous avons atteint le *samādhi*, nous pouvons ensuite aller vers une investigation.

Than Ajahn: Vous examiner après être sortie du *samādhi*, pas pendant que vous êtes en *samādhi*, car lorsque vous êtes en *samādhi*, c'est comme si vous chargez votre batterie; charger (renforcer) votre esprit pour rester dans *upekkhā*. Vous voulez que votre esprit reste calme et paisible et ne réagisse pas le plus longtemps possible. Ensuite, vous pouvez utiliser cette condition pour examiner et vous débarrassez de vos souillures.

Ne faites pas attention à ce qui apparaît, ignorez-tout. Reconnaissez-les et essayez juste de fixer votre esprit pour simplement en être conscient.

Laïc (F): J'aimerais poser une question sur l'investigation, pouvez-vous développer ?

Than Ajahn: Après être sortie du *samādhi*, votre esprit est clair et calme et ainsi l'esprit est prêt à regarder la vérité sur le corps, la vérité sur tout ce à quoi votre esprit s'accroche. Par exemple, si vous vous cramponnez à l'argent, vous devez alors étudier la nature de l'argent, qui n'est pas permanent et peut vous causer des souffrances lorsque vous le perdez. Si vous ne voulez pas ressentir de souffrance, ne vous accrochez pas à votre argent. Vous pouvez en avoir (argent) mais vous savez qu'un jour vous serez séparés de votre argent. Si vous ne pensez pas comme ça, vous vous accrocherez à votre argent; vous ne voudrez pas le perdre, et quand le moment viendra où vous devrez le perdre, vous sentirez beaucoup de douleurs. C'est ce que vous devez faire; vous devez examiner les choses auxquelles vous vous cramponnez.

Lorsque vous vous accrochez à quelque chose, vous aurez envie de l'avoir de rester avec tout le temps, mais rien ne restera avec vous tout le temps. Vous devez apprendre à l'esprit que tout ce que vous avez, un jour, tôt ou tard, vous devrez le perdre. Une fois que vous continuez à enseigner à l'esprit de cette façon, vous verrez les choses autrement. Si vous ne pensez pas de cette façon, vous penserez que tout restera avec vous pour toujours; que rien ne se séparera jamais de vous, mais lorsque la séparation se produira soudainement, vous ne pourrez jamais empêcher votre esprit d'être blessé. Si vous continuez à y penser plusieurs fois jusqu'à ce que vous n'oubliez pas, vous vous préparerez à cette éventualité, lorsque la séparation se produira. C'est le but de

l'examen ou de contempler la vraie nature des choses, se débarrasser de votre illusion que tout va continuer comme ça pour toujours, tout ira bien, et si ça ne va pas, vous pouvez toujours demander une bénédiction. Mais rien ne sera comme vous le pensez, car un jour tout disparaîtra.

Vous examinez tout ce que vous aimez, tout ce à quoi vous vous cramponnez, comme votre père, votre mère et surtout vos enfants. Vous ne vous accrochez pas beaucoup à votre père ou à votre mère parce que vous savez qu'ils sont vieux et qu'ils mourront, mais voir vos enfants mourir devant vos yeux vous brisent le cœur, mais vous devez accepter que personne ne peut prédire qui mourra le premier ou le dernier. C'est *annica, anattā*: vous ne pouvez pas contrôler les choses et tout peut arriver à n'importe qui, n'importe quand. Continuez à penser comme ça, alors vous pourrez préparer votre esprit à faire face à la vérité lorsque cela se produira vous ne réagirez pas en ayant le cœur brisé.

Lorsque le Bouddha exposa les *Quatre Nobles Vérités* au vénérable *Añña Kondañña*, il comprit que quoi que ce soit qui se produise cela devra disparaître (cesser). Tout - le corps, l'argent, les gens, les choses - vont et viennent, montent et cessent, alors quand il a compris cela, il n'a pas été touché par la disparition des choses ou des personnes parce que son esprit pouvait l'accepter, car il n'y avait pas d'autre moyen. Vous ne pouvez pas empêcher que cela se produise et en être blessé, c'est idiot.

Les gens pleurent quand ils perdent leurs proches, mais pleurer peut-il les aider à les ramener ? Ils ne savent pas comment arrêter que leurs esprits aient le cœur brisé parce qu'ils s'accrochent à ces personnes. Ils veulent que les défunts reviennent, ce qui leur causera encore plus de souffrance. Si vous savez que vous allez les perdre et que vous vous êtes préparés à cela, quand cela se produira, vous ne vous sentirez pas mal: vous ne serez pas désespéré. C'est pourquoi vous contempler *aniccā, dukkham, anattā*, que ces trois caractéristiques existent en tout choses, les choses animées ou inanimées, les êtres humains ou les animaux, les choses telles que vos vêtements et tout le reste. Ils vont et viennent. Quand vous le savez à l'avance alors quand ils partent, vous ne vous sentez pas mal parce que vous êtes préparés à leur disparition. Vous ne pouvez le faire que pendant un certain temps et votre esprit perdra cette clarté et ce calme et vous penserez dans le sens contraire. Lorsque cela se produit, vous devez arrêter votre investigation et retourner dans un

samādhi pour régénérer cette clarté et le calme de votre esprit afin que vous puissiez revenir et voir la vérité de nouveau.

Si votre esprit n'est pas clair ou calme, il est assombri par les désirs, il ne veut pas penser à perdre de l'argent, perdre des proches. Lorsque vous êtes dans l'illusion, le simple fait de penser à perdre des choses ou des personnes, vous blesse. Lorsque vous avez un désir, le simple fait de perdre quelque chose vous fera mal avant même que cela se produise. Quand vous avez un désir, la simple pensée de perdre quelque chose vous blessera même avant que cela ne se passe réellement. Lorsque vous vous sentez heurter dans votre investigation, alors vous devriez arrêter. Vous devriez retourner auprès de votre *samādhi* pour vous calmer et libérer votre esprit de l'illusion, puis vous retournerez vers votre investigation. Continuez jusqu'à ce que votre esprit puisse accepter la vérité. Une fois que vous pouvez accepter la vérité, vous n'aurez plus à examiner. Si vous savez que vous allez perdre votre fils ou votre fille aujourd'hui et que vous ne pleurez pas, que vous ne vous sentez pas triste, alors il n'y a plus besoin d'examiner quoi que ce soit davantage.

Laïc (F): Quand j'ai une réponse à ma question, est-ce que ça vient du connaisseur ou de l'esprit qui pense ?

Than Ajahn: Non, c'est d'après les informations que vous avez apprises dans le passé, les discussions sur le Dhamma que vous avez déjà entendues. Si vous vous posez des questions et qu'aucune réponse ne sort, alors vous devez chercher la réponse (ailleurs). Cela signifie que vous n'avez pas la réponse stockée dans votre mémoire. Donc, vous devez augmenter vos connaissances en contemplant la nature impermanente des choses, la nature souffrante des choses, le non-soi des choses, et ce sera la réponse à toutes vos questions.

Laïc (F): Je ne comprends pas très bien le dernier chapitre du livre de Luangta qui est à propos du *citta*.

Than Ajahn: Vous devez d'abord contempler votre corps. Maintenant l'attachement à votre corps bloque votre perception de votre attachement à votre *citta* (esprit). Vous devez d'abord vous débarrasser de votre attachement à votre corps avant de pouvoir voir le *citta* et votre attachement à celui-ci. C'est comme une banane dont vous devez d'abord peler la peau avant de voir la chair. Vous devez vous débarrasser de l'attachement à votre corps et une fois que vous avez passé ce niveau,

vous pouvez alors comprendre l'attachement au *citta*. Vous devez le voir du point de vue de la pratique, juste y penser maintenant n'est pas possible, parce que vous ne voyez pas le *citta* en premier lieu. Vous devez avoir un *samādhi* pour pouvoir voir le *citta*. Même avec ça, vous ne pourrez toujours pas comprendre la nature du *citta* si vous avez toujours des problèmes avec votre corps. Donc, vous devez d'abord éliminer votre problème concernant le corps, et une fois que vous n'avez plus de problème à propos du corps, vous pouvez voir le problème concernant votre *citta*.

Les trois premiers niveaux d'illumination traitent du corps. Le *Sotāpanna*, *Sakadāgāmi* et *Anāgāmi* doivent examiner le corps, pour se débarrasser de l'attachement au corps. Une fois qu'ils sont débarrassés du corps, ils se retrouvent face avec l'esprit. Ce n'est pas important de savoir cela maintenant. Maintenant, il est important que vous vous débarrassiez de votre attachement à votre corps.

Vous devez également vous débarrasser de votre attachement au désir sexuel envers le corps. C'est pourquoi vous devez examiner *asubha*. Après avoir passé l'investigation sur la douleur et la mort du corps, le niveau suivant consiste à étudier la nature *asubha* du corps afin que vous puissiez vous débarrasser de votre désir sexuel. Une fois que vous vous êtes débarrassé de votre désir sexuel alors vous n'avez plus rien à faire avec le corps. Une fois que vous voyez le corps comme *asubha*, laid, répugnant et détestable, vous n'aurez plus de désir pour votre corps, ni le corps des autres, ni de votre mari ni de celui de votre femme.

Laïc (F): Quand je commence à voir les 32 parties, je peux imaginer que mon corps est dégoûtant.

Than Ajahn: Vous devriez utiliser cette connaissance pour arrêter votre désir sexuel quand il se présente. Ceci est un outil pour contrer votre désir sexuel. Parfois, lorsque vous n'avez pas de désir sexuel, vous devrez peut-être le susciter pour pouvoir tester votre connaissance de *asubha*, que vous puissiez ou non vous en débarrasser. Vous devez le tester, n'est-ce pas ? Parce que vous ne savez pas s'il s'est arrêté de manière permanente ou non car vous n'avez pas utilisé vos connaissances à son apparition. Vous pouvez penser à une personne avec qui vous voulez avoir une relation sexuelle et quand vous avez ce désir sexuel envers cette personne, alors vous voyez si vous pouvez

utiliser *asubha* que vous pensez avoir développé, est-ce que vous pouvez arrêter votre désir ou non. Une fois que vous savez comment l'utiliser, vous n'aurez plus peur de votre désir sexuel, parce qu'à chaque fois qu'il reviendra, vous pourrez toujours vous en débarrasser.

Parfois, lorsque vous examinez *asubha*, vous empêchez le désir sexuel de surgir mais vous ne vous en êtes pas encore débarrassé et pourtant vous pouvez penser que vous vous en êtes déjà débarrassé. Luangta a déclaré que lorsque vous pensez ne pas avoir de désir sexuel, vous devez vous le prouver à vous-même, vous devez donc l'activer et voir si vous pouvez utiliser votre contemplation *asubha* pour vous en débarrasser.

Luangta a dit que *asubha* et *subha* ne sont pas à l'extérieur mais à l'intérieur de notre esprit. Quand vous pensez à *subha*, vous pouvez faire naître le désir, et quand vous pensez à *asubha*, vous pouvez arrêter votre désir. La plupart des pratiquants sont trompés parce que quand ils contemplent *asubha*, ils bloquent simplement (le désir), l'empêchent de venir mais de cette manière vous ne savez pas si vous vous en êtes complètement débarrassé. La seule chose qui peut le prouver, c'est de le laisser apparaître et de le couper.

Laïc (F): Un jour, quand je suis entré dans un parc, j'ai vu du sang couler d'une personne, je n'ai pas osé regarder cette personne et je suis rentré chez moi et je n'ai plus osé marcher dans le parc de nouveau. Pourquoi cela arrive-t-il ?

Than Ajahn: Parce que votre esprit a toujours de l'aversion envers *asubha*. Votre esprit n'est pas assez fort. Vous n'avez pas un *samādhi* fort. Si vous aviez un *samādhi* fort, votre esprit n'aurait pas réagi à tout ce que vous avez vu, peu importe à quel point cela aurait pu être mauvais. Donc, vous devez développer une forte attention, un *samādhi* fort pour pouvoir regarder *asubha*. Vous devez pouvoir regarder un corps mort, le disséquer et voir tous les organes sous la peau. Si vous n'avez pas un *samādhi* puissant, vous pouvez parfois vous évanouir. Chaque année les nouveaux moines ici vont à l'hôpital pour voir la dissection d'un corps et la dernière fois l'un des moines s'est évanoui quand il a vu le corps parce qu'il n'avait pas de *samādhi*. C'est pourquoi, lorsque vous voulez voir quelque chose de fort comme *asubha* ou un cadavre, vous devez avoir un *samādhi* sinon vous ne pourrez pas le regarder car votre aversion sera trop forte. Votre aversion est une souillure, *vibhava-taṇhā*:

vous ne voulez pas voir les choses qui ne vous plaisent pas. Votre souillure vous empêche de regarder, vous devez donc avoir plus de *samādhi*.

Laïc (F): Une fois, dans ma méditation, quand j'étais seul, l'esprit me parlait et je ne savais pas quoi faire.

Than Ajahn: C'est votre *sankhāra*, vos pensées. C'est juste l'esprit qui vous joue des tours, c'est tout. Parfois, il y a deux personnes qui pensent de façon opposer, l'une est le Dhamma et l'autre les souillures. Ce sont les mêmes, les *sankhāra*. Quand il pense dans un sens c'est une personne, quand il pense dans une autre direction c'est une autre personne, mais ils sont les mêmes. Ça vient de la même source, le *sankhāra*. Vous devez vous dire qu'ils sont *anicca, dukkha, anattā*: *sankhāra - anicca, sankhāra - dukkha, sankhāra - anattā*, parfois vous pouvez les contrôler, parfois vous ne le pouvez pas. Ce n'est pas un problème si vous les laissez seul et ne réagissez pas à cela, mais le problème est que vous y réagissez. Vous n'avez pas assez de connaissances. C'est pourquoi vous ne savez pas quoi faire et pourquoi vous avez besoin de plus de Dhamma. Ce qui est à l'intérieur de vous est quelque chose que vous ne comprenez pas, alors quand vous y êtes, quand vous voyez quelque chose de nouveau, vous ne savez pas quoi en faire. Vous avez l'habitude de réagir aux choses, quand vous voyez des choses que vous aimez, vous réagissez de manière positive. Si vous voyez quelque chose que vous n'aimez pas, vous réagissez négativement. Mais le vrai moyen est d'y faire face est de ne pas y réagir, juste de le reconnaître, juste d'en être conscient. Sachez simplement que quoi que ce soit, ça va et vient et vous ne pouvez pas le contrôler. Si vous voulez le contrôler, vous devenez malheureux.

Laïc (F): Votre livre est si facile à lire et à comprendre.

Than Ajahn: La vérité est très simple mais notre illusion complique les choses.

Vous devez pratiquer beaucoup plus et écouter le Dhamma pour la sagesse que vous pouvez utiliser dans votre pratique. Vous devez apporter la sagesse de Luangta dans votre cœur. Pour l'instant, cela n'entre que dans votre mémoire, car parfois cela disparaît tout de suite, mais si vous l'introduisez dans votre cœur, cela devient de la sagesse, alors ce sera toujours là et vous aurez toujours Luangta avec vous, tout le

temps. Je ne suis qu'un interprète, un homme du milieu porteur du message.

Laïc (F): Lorsque j'étais à l'enterrement de Luangta, une dame m'a dit qu'il n'y avait plus de Luangta, plus de discours (sur le dhamma).

Than Ajahn: Je les ai traduits il y a de nombreuses années, en 1979. Les discours étaient pour les moines. Je l'ai fait parce que, quand Luangta parlait du Dhamma, il y avait des moines occidentaux qui l'écoutaient, Luangta parlait pendant environ 40 ou 50 minutes, puis Than Paññā récapitulait la conversation pendant environ 10 minutes. Alors, j'ai senti que beaucoup de choses manquaient dans la récapitulation, j'ai alors demandé à Than Paññā la cassette. J'ai transféré la version thaïlandaise sur un enregistreur et je l'éteignais, et je traduisais verbalement et l'enregistrais sur un autre enregistreur. C'était plus facile comme ça et quand je finissais la traduction, je la donnais à un moine anglais pour la taper et quand il finissait de le taper, je la relisais. La version que vous avez entendue est la version qui a été corrigée grammaticalement et je l'ai lu et enregistré de nouveau, en réalité ce n'est pas aussi bon que si cela avait été enregistré directement.

Je l'ai traduit il y a plusieurs années, mais cela n'a jamais été utilisé car Luangta était encore en vie à ce moment-là. Maintenant, les gens commencent à écouter. Au début, j'étais déçu car après l'avoir traduit, je pensais que les gens l'écouteront mais personne ne l'écoutait réellement jusqu'à maintenant, que Luangta n'est plus là et que les gens commencent à l'apprécier.

Puissiez-vous tous progresser sur le chemin qui mène au Nibbāna dans cette vie.

Laïc des USA

17 Novembre 2015

Than Ajahn: Vous êtes le créateur de votre bonheur ou de votre tristesse. Personne d'autre ne peut vous rendre heureux ou triste, mais vous ne le savez pas. Vous comptez sur d'autres personnes pour vous rendre heureux ou triste.

Laïc: N'est-ce pas naturel de compter sur d'autres personnes (pour vous rendre heureux), comme votre femme, votre père, votre mère ?

Than Ajahn: D'une certaine manière « oui », mais en même temps, ce n'est pas sage de compter sur d'autres personnes, il vaut mieux compter sur vous-même. C'est une meilleure chose sur laquelle compter, mieux que de compter sur les autres. Vous êtes vous-même la chose la plus fiable dans ce monde car vous êtes toujours avec vous. Il est naturel de compter sur les autres parce que tout le monde le fait, alors vous pensez que c'est naturel. La vérité est que ce n'est pas naturel, la véritable chose naturelle est de compter sur vous-même.

Dévoit laïc: Combien de personnes ne le font pas (s'appuyer sur elles-mêmes) par opposition à celles qui le font ? Est-ce la majorité qui le fait ?

Than Ajahn: Vous devez regarder le résultat de ce que vous faites. La grande majorité finisse par avoir une certaine tristesse quand ils perdent ce à quoi ils s'attachent. Mais une minorité, les rares personnes qui peuvent compter sur elles-mêmes ne sont jamais tristes, car elles peuvent toujours compter sur elles.

Quand je dis compter sur soi-même, je ne veux pas dire sur le corps. Je veux dire compter sur l'esprit. Le mental est le moi ultime. Le corps est juste un serviteur de l'esprit. Le corps est quelque chose sur lequel l'esprit s'appuie en raison de son ignorance. L'esprit ne sait pas qu'il peut

compter sur lui-même et qu'il est préférable de le faire, donc l'esprit s'appuie sur le corps. Quand l'esprit doit compter sur le corps, il doit s'appuyer sur d'autres choses pour maintenir le corps.

Dévoť laïc: En lisant votre livre, j'ai du mal à comprendre. Il y a deux choses distinctes, l'esprit et le corps, et c'est l'esprit qui contrôle tout. Le soi est notre esprit. C'est difficile à saisir.

Than Ajahn: Je sais. C'est l'esprit qui fait tout ce bavardage, ce n'est pas le corps. Le corps ne fait que prendre la commande de l'esprit. Vous devez réfléchir avant de pouvoir dire ce que vous voulez dire. Celui qui pense n'est pas le corps, mais l'esprit. C'est si simple mais on ne le voit jamais.

Dévoť laïc: C'est si simple, quand vous le dites (rire). Mais ce n'est pas une chose à laquelle je penserais naturellement.

Than Ajahn: Je sais. Il faut un esprit éveillé pour réaliser cette vérité. Les gens ordinaires, ne pourrons jamais connaître cette vérité. Je ne le savais pas avant de commencer à lire les enseignements du Bouddha. Le Bouddha a dit que vous n'êtes pas le corps, le corps n'est pas vous. Vous êtes le mental, celui qui sait, celui qui pense, celui qui ressent. Malheureusement, nous ne pouvons pas voir cela. Le mental est invisible. En fait, c'est l'esprit qui fait tout ce que nous faisons. Nous mangeons, nous parlons, nous dansons, nous chantons - c'est l'esprit qui le fait. L'esprit utilise le corps comme outil, comme médium.

Dévoť laïc: La seule chose que je ne peux pas comprendre, c'est que mon corps vieillit, me fait mal, il a beaucoup de problèmes, mais mon esprit dit que ce n'est pas moi, je ne suis pas vieux.

Than Ajahn: Oui, c'est la vérité. Nous ressentons toujours la même chose, pensons de la même façon. Votre esprit ne vieillit pas parce qu'il n'a pas de forme, il est invisible. Comment pouvez-vous détériorer quelque chose d'invisible ? C'est comme un espace vide. Pouvez-vous changer un espace vide ? L'espace vide autour de nous ne change jamais. Il est toujours là. C'est la même chose avec l'esprit. L'esprit est comme un espace vide mais il peut sentir, il peut penser, il sait. C'est ce que vous devez faire, découvrir votre vrai moi. Une fois que vous avez découvert, vous n'avez rien d'autre à faire.

Dévoť laïc: Il n'est jamais trop tard pour le découvrir, n'est-ce pas ?

Than Ajahn: Jamais. Parce qu'un jour, tôt ou tard, vous devez arriver à cette réalisation. C'est juste une question de temps. Vous finirez par vous fatiguer de ce cycle de naissance, vieillissement, maladie et mort.

Quand vous tombez malade, vieillissez et mourrez, vous perdez ce corps. Alors, votre esprit ira chercher un nouveau corps. C'est comme quand vous avez eu ce nouveau corps, quand vous êtes venu au monde il y a 73 ans. C'est parce que vous aviez perdu votre ancien corps dans votre vie antérieure et que vous avez toujours besoin d'un corps sur lequel compter, alors vous êtes venu et êtes né du ventre de votre mère. Lorsque vous avez un corps, vous devez alors le soigner, le nourrir, en prendre soin afin que vous puissiez l'utiliser pour qu'il vous rende heureux. Puis ce corps passera à nouveau par le même processus. Il va grandir, vieillir, tomber malade et mourir à nouveau et après cela, vous allez (de nouveau) chercher un nouveau corps.

Un jour, vous en aurez marre, tout comme le Bouddha. Il en a eu marre de ce cycle. Il était caché derrière la vérité de la vie. Il vivait dans un palais et son père ne permettait à aucun malade, vieillard ou mourant d'aller au palais, il n'a donc jamais vu cela. Mais un jour, il a voulu voir ce qui se trouvait à l'extérieur du palais. Lorsqu'il est sorti, il a vu apparaître un vieil homme, un homme malade et un homme mort. Il a donc demandé à son intendant : « Qui sont ces personnes ? » L'intendant a dit : « C'est vous, c'est ce que vous allez devenir ». Ainsi, lorsque le prince a envisagé son avenir, il a eu peur. Et il ne voulait pas traverser ce cycle.

Il a ensuite vu une autre personne, un saint homme. Il a demandé à son intendant : « Qui est cet homme ? Que fait-il ? » L'intendant a dit : « Cette personne est un homme saint, il cherche un moyen d'échapper à la maladie, la vieillesse et la mort ». La vue du saint homme réveilla son intérêt de savoir s'il était possible de ne pas tomber malade, de ne pas vieillir et de ne pas mourir. Puis il a découvert que pour faire cela, il devait renoncer à sa vie mondaine, à sa richesse, à son bonheur physique et aller à la recherche du bonheur spirituel. Une nuit après avoir entendu que sa femme avait donné naissance à son fils, il décida qu'il était temps pour lui de quitter sa maison. Le soir même, il partit sans dire au revoir à qui que ce soit. Il savait que s'il avait essayé de le dire à quiconque, ils ne l'auraient pas laissé partir. Il a donc dû se cacher dans la nuit.

Dévot laïc: Vous disiez que le prince était fatigué de ce cycle, alors qu'a-t-il fait ? A-t-il arrêté le cycle ?

Than Ajahn: Il a essayé de trouver un moyen d'arrêter la vieillesse, la maladie et la mort, et il a découvert que pour arrêter cette vieillesse, cette maladie et cette mort, il devait arrêter de naître, il devait arrêter le processus de la naissance. La naissance est la cause de la vieillesse, de la maladie et de la mort.

S'il n'y a pas de naissance, il n'y a pas de vieillissement, de maladie et de mort. Ce qu'il a compris est logique. Il a ensuite découvert que la cause de sa naissance était son désir, son désir de trouver le bonheur à travers le corps. Vous voulez voir, entendre, goûter, toucher et sentir, vous avez donc besoin d'un corps pour faire tout cela. Si vous pouvez arrêter ce désir alors vous n'aurez plus besoin d'un corps.

Pour arrêter le désir, vous devez avoir quelque chose qui le remplace. Il a trouvé quelque chose de mieux pour le remplacer et c'est le calme spirituel qui peut être atteint par la pratique de la méditation. Si vous pouvez calmer votre esprit pour devenir totalement immobile, vous ferez l'expérience d'un autre type de bonheur qui est bien meilleur que celui acquis par le corps. Une fois que vous l'avez trouvé, vous pouvez alors cesser d'utiliser le corps pour obtenir le bonheur, parce que vous aurez une meilleure sorte de bonheur.

Dévot laïc: Combien de personnes ont trouvé cela ?

Than Ajahn: Très peu. Mais sans le Bouddha, personne n'aurait pu le trouver. Il y a eu des gens qui ont trouvé ce genre de bonheur spirituel, mais cela n'a pas duré longtemps. Ce bonheur ne dure que quand on est en méditation, mais quand on sort de sa méditation, notre désir naît de nouveau. Le Bouddha a trouvé un moyen de se débarrasser de ce désir de manière permanente.

Le Bouddha a vu que c'est le désir qui nous fait naître, tomber malade, vieillir et mourir. Donc, il a vu que le désir est le coupable de toutes nos misères. Quand vous voyez cela, alors vous voulez vous débarrasser de votre désir. C'est comme avoir une sorte de virus dans votre corps. Quand vous savez que vous êtes malade à cause de ce microbe en particulier, vous voulez vous en débarrasser, n'est-ce pas ? C'est la même chose avec le mental. Votre esprit est malade, votre esprit est misérable à

cause du désir. Une fois que vous pouvez vous débarrasser du désir, il n'y a plus de misère car vous n'avez plus à chercher dans votre corps. Si vous cherchez des choses à travers votre corps, vous ne pouvez le faire que lorsque le corps est fort, mais une fois que le corps devient faible, vieillit ou devient malade et que vous ne pouvez plus le faire, vous devenez misérable. Alors, quand vous voyez cela, vous en venez à la conclusion que vous devez cesser de désirer n'importe quoi. Vous devez profiter de la paix et du bonheur de votre méditation.

C'est l'enseignement fondamental du bouddhisme, qui consiste à rechercher le bonheur spirituel et à abandonner le bonheur physique. Pour pouvoir l'abandonner complètement et définitivement, vous devez vous débarrasser de votre désir en réalisant que ce désir est comme un virus dans votre corps, comme le virus du VIH, ou d'Ebola que vous voulez éliminer, vous ne voulez pas le garder dans votre corps. De la même manière, tant que vous avez un désir, vous serez toujours misérable parce que vous voudrez toujours avoir telle ou telle chose au travers de votre corps et lorsque vous ne pouvez pas l'acquérir, vous deviendrez très malheureux. Si vous avez toujours le désir en vous – le désir de voir, d'entendre, de ressentir, de toucher, alors quand vous perdez votre corps, vous chercherez un nouveau corps. Vous aurez besoin d'un corps pour faire tout cela. Mais si vous avez le bonheur spirituel, qui est bien meilleur que le bonheur physique, alors vous n'avez pas besoin du corps. Lorsque vous ne comptez plus sur le corps, peu importe ce qui arrive au corps. Il peut tomber malade, vieillir ou mourir et cela ne changera pas le bonheur spirituel que vous avez parce que le bonheur spirituel ne dépend pas de votre corps. Cela dépend de votre capacité à contrôler votre esprit, à arrêter de penser, c'est tout.

Dévot laïc: Nous pensons toujours. C'est très difficile.

Than Ajahn: C'est difficile mais ce n'est pas impossible. Nous avons un outil pour nous débarrasser de notre pensée - en vous concentrant sur un objet particulier, en utilisant un mantra, un mot ou en comptant. Quand vous comptez, vous ne pouvez pas penser à autre chose. Continuez à compter, un, deux, trois, quatre, cinq, six, sept, huit... ou répétez un mot: «Jésus, Jésus, Jésus» ou «Dieu, Dieu, Dieu» ou «Argent, argent, argent ». Restez juste avec un seul mot.

Dévot laïc: Quelle méthode Than Ajahn a-t-il utilisée quand Than Ajahn a commencé cette pratique, comptait-il ou utilisait-il un mantra ?

Than Ajahn: J'ai utilisé le corps comme objet de concentration. Quand je n'étais pas assis, j'observais constamment mon corps avec chaque action que je faisais. C'était pour développer ma concentration alors que je n'étais pas assis. Je ne laissais pas mon esprit aller ailleurs sauf pour être près de mon corps. Pour juste observer mon corps. Quand je mangeais, j'observais le fait de manger, quand je me lavais, j'observais le fait de me laver. Quoi que je fasse avec le corps, j'observais simplement.

Quand j'étais assis, j'observais ma respiration car lorsque le corps est assis, il ne bouge pas. La seule chose qui bougeait était ma respiration. Alors, j'observais juste ma respiration. Je donnais quelque chose à faire à l'esprit pour que l'esprit n'ait pas le temps de penser à autre chose. Mais il résistait, il ne voulait pas se concentrer sur le simple fait d'observer. Il aimait penser à ceci et à cela. Parfois, j'utilisais la récitation, je récitais le sermon du Bouddha. La récitation du sermon prenait environ 30 à 40 minutes. Cela me tenait occupé à l'enseignement. L'enseignement peut calmer notre esprit parce que l'enseignement porte sur des questions spirituelles et sur la façon de calmer notre esprit. Alors parfois, je l'utilisais quand je ne pouvais pas me concentrer sur ma respiration. Quand je commençais à m'asseoir et que j'observais ma respiration, l'esprit pensait sans cesse à ceci et à cela, alors je pensais à l'enseignement du Bouddha. Je récitais son enseignement. Après avoir fait cela pendant environ 30 à 40 minutes, votre esprit est fatigué. Il ne veut plus réciter, penser, il veut juste être immobile, alors je pouvais observer ma respiration.

Lorsque vous observez votre respiration, votre esprit devient de plus en plus calme et finit par arrêter totalement de penser et s'abandonne. Il se sépare lui-même de la respiration, il va de plus en plus en profondeur jusqu'à ce qu'il ne voie plus la respiration. C'est donc le processus qui consiste à amener votre esprit vers l'intérieur. À l'heure actuelle, votre esprit est motivé par votre désir de sortir, au travers de vos yeux, vos oreilles, votre nez, votre langue et votre corps, car c'est ainsi qu'il utilise habituellement la manière de trouver le bonheur. Mais maintenant, vous voulez l'amener vers l'intérieur pour trouver une différente sorte de bonheur.

Vous avez donc besoin de cette concentration pour le retenir. Plus votre concentration est forte, plus votre esprit va pénétrer à l'intérieur. Finalement, cela ira au centre de l'esprit et la conscience du corps et de la respiration disparaîtra. L'esprit sera totalement seul. Vous verrez alors que l'esprit « sait » tout simplement. Le mental ne pense pas. Quand il cesse de penser, le savoir ne disparaît pas. La conscience devient très apparente parce que vous voyez ce qui reste après avoir cessé de penser. Vous trouvez l'état de bonheur et de paix.

Laïcs: Les gens ordinaires passent la majeure partie de leur temps à penser à toutes sortes de choses autres que d'essayer de se concentrer uniquement sur une chose. La plupart des gens doivent penser à s'occuper de leurs enfants, à leur travail, alors c'est vraiment impossible à faire.

Than Ajahn: Pour la plupart des gens, c'est impossible. Très peu de gens peuvent le faire. C'est la raison pour laquelle le Bouddha a mis un jour de Sabbat (un jour de pose) une fois par semaine, un jour férié pour les bouddhistes qui cessent de travailler pendant un jour et se rendent au temple ou restent à la maison et consacrent leurs temps à des activités spirituelles. Ceci est juste un début. Une fois que vous expérimentez le bonheur de la pratique spirituelle, cela vous encourage à en vouloir davantage. Ensuite, vous commencez à modifier l'orientation de votre vie, la manière de s'occuper de vos enfants, de votre argent ou de tout ce que vous avez, pour prendre soin de votre vrai moi, de votre moi spirituel.

C'est comme ça que les gens ordinaires comme vous et moi font. Nous ne pouvons pas tout abandonner soudainement et aller vivre comme un moine, à l'exception de très peu de personnes qui dans leur vie antérieure avaient développé ce type de pratique. Ainsi, quand ils reviennent à cette pratique, cela les attire naturellement. Pour les autres, nous sommes comme des trains qui doivent changer de voie. Nous devons changer lentement, étape par étape, sinon nous ne pouvons pas le faire.

Comme aujourd'hui, vous venez me parler et vous entendez quelque chose que vous n'avez jamais entendu auparavant. C'est comme apprendre à plonger. Vous n'avez jamais fait de plongée sous-marine auparavant, mais un jour, lorsque vous rencontrez un instructeur de

plongée sous-marine et qu'il vous apprend à le faire, cela devient si facile et si simple. Alors, lorsque vous pouvez avoir un autre type d'expérience que vous n'avez jamais eu avant, cela suscite votre intérêt et vous voulez l'essayer. D'abord vous essayez dans la piscine. Vous n'allez pas immédiatement en eaux profondes parce que vous ne savez pas encore comment manipuler le matériel de plongée. Donc, c'est la même chose avec la pratique dont j'essaie de vous parler. Si vous avez le temps, surtout quand vous n'avez plus rien à faire, vous devriez vous entraîner. Aucune excuse pour vous !

Dévoť laïc: Dans le passé, je me suis mis à pratiquer, puis je suis revenu à mes habitudes précédentes, j'étais distrait. Et, quand j'ai lu votre livre, je suis revenu à la pratique.

Than Ajahn: Oui, je le sais, l'ancienne méthode a la vie dure ! Vous ne pouvez pas apprendre un nouveau tour à un vieux chien. (rire)

Dévoť laïc: Est-ce que c'est juste de tout laisser derrière soi ?

Than Ajahn: Ce n'est pas une mauvaise façon de partir. Vous vivez toujours dans ce monde, mais vous vivez simplement séparément des autres. Vous pouvez toujours les rencontrer. Vous pouvez leur rendre visite, ils peuvent vous rendre visite, ils peuvent toujours communiquer avec vous. C'est juste un mode de vie différent. Mais il n'y a plus de réunions de famille pour Noël ou Thanksgiving, etc. Ces activités sont toutes des choses sentimentales auxquelles nous sommes habitués. Nous ne sommes plus attachés à des choses sentimentale - celles qui vous permettent d'avoir un bonheur continu. La famille, ou les réunions sont comme des étincelles de bonheur qui durent quelques jours puis vous devez vous dire au revoir parce que vous ne pouvez plus vous supporter (rire). Essayez juste de faire ce que je vous ai appris. Chaque fois que vous ne savez pas quoi faire, restez assis, fermez les yeux et surveillez votre respiration. Votre esprit sombrera soudainement dans le calme et vous sentirez que ça y est. On ne sait jamais.

Vous êtes dans le meilleur moment de votre vie maintenant. Vous n'avez rien à faire. Si vous vous ennuyez, observez votre respiration. Si vous n'avez rien d'autre à faire, observez simplement votre respiration.

Fin de la conversation

Laïc des USA

26 Novembre 2015

Than Ajahn: Avez-vous des questions à poser ?

Laïc (M): J'aimerais savoir comment gérer le désir sexuel ?

Than Ajahn: Êtes-vous marié et voulez-vous vous débarrasser de votre désir ?

Laïc (M): Je veux pouvoir mieux le contrôler.

Than Ajahn: Il suffit de contempler *asubha*. Essayer d'en faire une pratique quotidienne. Le matin avant d'aller au travail, vous méditez et ensuite vous contemplez *asubha* pendant un certain temps, passez en revue les 32 parties du corps ou imaginez comment le corps se décompose. Étudiez l'aspect peu attrayant du corps. Les parties du corps peu attrayante sont là mais nous n'aimons pas les voir. Vous devez contempler les 32 parties du corps, en particulier les parties internes du corps sous la peau. Visualisez le squelette ou les organes. Si vous ne pouvez pas les visualiser, vous pouvez utiliser des images illustrées dans les livres. Vous essayez ensuite de les examiner dans votre esprit.

Laïc (M): Est-ce que je le pratique quand je sors et fais mes activités quotidiennes ?

Than Ajahn: Oui. Vous le faites surtout lorsque des sentiments lubriques apparaissent. Vous devez regarder le côté peu attrayant du corps. Si vous ne regardez que le côté attrayant du corps, cela peut éveiller votre désir. Vous devez donc le contrer en visualisant l'aspect peu attrayant du corps. C'est comme un tireur qui doit utiliser son arme rapidement. Pour être rapide, il doit pratiquer. Donc vous devez pratiquer jusqu'à ce que cela devienne une seconde nature pour vous. Dès que le désir sexuel survient, vous pouvez utiliser cette contemplation.

Vous avez besoin d'un esprit calme pour pouvoir contempler efficacement. Lorsque l'esprit n'est pas calme, vous avez de l'aversion. Alors vous devez essayer d'avoir un peu de calme, il sera alors plus facile pour vous de contempler. Si votre esprit n'est pas calme, les souillures bloqueront votre contemplation. Vous pouvez alterner entre votre pratique du *samādhi* et votre pratique de la contemplation.

Laïc (M): Pendant la journée, est-ce que j'utilise *Buddho* ?

Than Ajahn: *Buddho* sert à gagner un *samādhi*. Vous devez développer un certain *samādhi* pour que votre esprit soit assez calme pour pouvoir contempler (examiner). Si votre esprit n'est pas calme, vous serez poussé à penser à d'autre chose. Lorsque l'esprit est agité, l'esprit n'aime pas penser au Dhamma, il aime penser à la manière des *kilesas*.

Sans *samādhi*, vous ne pourrez peut-être contempler que quelques minutes, puis vous abandonnez et pensez à autre chose. Si vous avez un *samādhi*, vous pourrez contempler beaucoup plus longtemps. Le but est de contempler autant que possible jusqu'à ce que cela sombre dans votre esprit.

À l'heure actuelle, *asubha* est juste qu'un souvenir et il peut disparaître très rapidement. Vous voulez que cela aille au-delà de votre mémoire, vous voulez que cela aille dans votre cœur. La façon de le faire est de pratiquer tout le temps. Ce n'est pas facile si vous travaillez. Vous devez pratiquer à temps plein afin de développer un *samādhi* et pouvoir le contempler efficacement. Mais essayez et voyez à quel point vous êtes capable de le faire.

Le but n'est pas d'oublier les parties peu attrayante du corps et de pouvoir l'utiliser quand vous voyez un bel objet afin d'avoir une vue équilibrée. En ce moment, votre vue est déséquilibrée. Vous ne voyez que le côté attrayant du corps, vous ne voulez pas regarder le côté peu attrayant du corps. Lorsque vous voyez le côté attrayant, vous êtes excité, mais si vous pouvez voir le côté peu attrayant du corps, vous pourrez écraser votre convoitise.

Fondamentalement, vous devez continuer à le faire, en alternant le *samādhi* et la contemplation d'*asubha*. Après être sorti du *samādhi*, vous examinez et après que vous soyez fatigué de votre contemplation, vous retournez en *samādhi*. Parce qu'après avoir contemplé pendant un certain

moment, votre capacité à contempler diminuera et vous pourrez commencer à penser à d'autres choses. Alors, quand vous ne contemplez pas *asubha* ou quel que soit le sujet que vous avez choisi, vous devez alors empêcher l'esprit de penser en retournant en *samādhi* pour régénérer la force de l'esprit (regagner le calme mental). Il suffit de le faire une marche arrière jusqu'à ce que vous sachiez que vous pouvez surmonter votre désir.

Fin

Personne Laïc d'Ecosse

26 Novembre 2015

Laïc: Je voudrais en savoir plus sur la méditation.

Than Ajahn: La méditation est pour l'esprit, alors que la médecine est pour le corps. Le problème n'est pas le corps. Le problème est le mental. Lorsque vous n'êtes pas heureux, le (sentiment de) malheur est dans votre esprit. De même, le bonheur est dans l'esprit et non dans le corps. Votre esprit n'est pas heureux en raison de son illusion. Il est attaché au corps et ne comprend pas la vraie nature du corps. Donc, quand la vraie nature du corps commence à se révéler, cela provoque des sentiments douloureux dans l'esprit. Lorsque vous tombez malade, ce n'est pas le corps qui vous fait mal, c'est l'esprit qui est blessé car il ne pense jamais que le corps va tomber malade ou va éventuellement mourir. Ainsi, lorsque cette perspective survient dans l'esprit, il ne sait pas comment y faire face.

Dans le bouddhisme, nous avons les outils pour examiner. Nous utilisons l'esprit pour accepter la vérité à propos du corps sans être pour autant blessé par la nature du corps. Nous pouvons séparer l'esprit du corps par les méthodes de méditation de sagesse et de calme. Nous avons besoin de ces deux étapes, de ces deux types de méditation pour calmer l'esprit. L'étape suivante consiste à utiliser les enseignements du Bouddha pour apprendre à l'esprit que l'esprit et le corps sont deux choses distinctes. Tout ce qui arrive au corps n'arrive pas à l'esprit. Le corps tombe malade, vieillit et meurt, mais l'esprit ne tombe pas malade, ne vieillit pas et ne meurt pas. Mais en raison de l'ignorance ou de l'illusion de l'esprit, il ne se connaît pas et prend le corps comme étant lui-même. Donc, l'esprit pense que tout ce qui arrive au corps lui arrive à lui-même.

L'objectif est d'éduquer l'esprit, de laisser l'esprit savoir qu'il n'est pas le corps et qu'il est (l'esprit) tout aussi heureux avec ou sans le corps. La voie pour que l'esprit soit heureux avec ou sans le corps est de méditer pour le calmer. Lorsque vous méditez, vous tirez l'esprit en dehors du corps. En ce moment, votre esprit dépend de votre corps pour être heureux. Ce genre de bonheur est bref. Il ne dure pas parce qu'il repose sur le corps qui lui-même ne dure pas. Ainsi, lorsque le corps est stressé, l'esprit s'énerve et s'agite parce qu'il ne veut pas que cela se produise. Il veut continuer à avoir le corps pour profiter de la vie. Nous devons donc trouver un autre moyen de profiter de la vie sans utiliser le corps et la méditation est le moyen de parvenir à ce plaisir.

Pour réussir dans votre méditation, vous avez besoin d'un outil pour amener l'esprit à la paix, au calme. En ce moment, votre esprit est constamment en mouvement, il pense tout le temps. A partir du moment où vous vous levez jusqu'au moment où vous allez vous coucher, vous continuez à penser. Et votre pensée est basée sur l'illusion et l'ignorance. Votre pensée est basée sur la recherche du bonheur au travers de votre corps. Alors vous devez arrêter ces pensées. Si vous pouvez empêcher votre esprit de penser, alors votre esprit deviendra paisible, à l'aise et heureux. C'est une différente sorte de bonheur par rapport à celui que vous aviez avec votre corps. C'est ce que j'appelle le bonheur mental, et non pas le bonheur physique.

Pour obtenir cela, vous devez éloigner votre esprit de votre corps, pour l'empêcher de penser. Lorsque votre esprit cesse de penser, votre esprit devient alors paisible. C'est la première étape de la méditation, pour amener l'esprit à trouver le plaisir sans compter sur le corps. C'est une autre sorte de plaisir que vous pouvez obtenir par l'esprit lui-même.

Tout ce que vous avez à faire est d'empêcher votre esprit de penser et ce que vous utilisez pour l'empêcher de penser est ce que nous appelons la pleine conscience. La pleine conscience consiste à se concentrer ou à focaliser (lier l'esprit) sur un objet particulier, de manière à l'empêcher de penser à autre chose. Il existe de nombreux objets que vous pouvez utiliser pour lier votre esprit. Dans le bouddhisme, le moyen le plus populaire consiste à réciter le nom du Bouddha. C'est ce qu'on appelle un mantra, juste répéter un mot. En Thaïlande, nous utilisons le mot *Buddho, Buddho*, qui signifie Bouddha. C'est parce que les Thaïlandais sont élevés à respecter et compter sur le Bouddha pour penser qu'il est

notre sauveur. Ainsi, lorsque nous pensons à lui, notre esprit devient à l'aise, paisible et calme. Donc, la plupart des Thaïlandais aiment utiliser *Buddho, Buddho* comme objet de pleine conscience.

Vous devez le faire tout le temps, du lever au coucher. Si vous le faites seulement lorsque vous commencez à vous asseoir en méditation, cela ne sera pas suffisant, car votre vigilance ne sera pas assez forte pour empêcher votre esprit de penser. Donc, pour empêcher votre esprit de penser lorsque vous êtes assis en méditation, vous devez commencer avant (votre méditation). Vous devez commencer à partir du moment où vous vous levez, essayez de ne pas penser à autre chose que ce que vous faites dans l'instant. Concentrez-vous simplement sur ce que vous faites dans l'instant et répétez un mantra pour amener l'esprit à s'en tenir à l'activité en cours. C'est ce que nous appelons la pleine conscience.

Lorsque vous vous levez, vous observez votre corps et observez chaque mouvement de votre corps. C'est ce que nous appelons l'attention du corps, qui utilise le corps comme objet d'attention, afin d'empêcher le mental de penser à autre chose. Si vous pouvez continuer à développer la pleine conscience, vous pourrez alors arrêter de penser quand vous vous asseyez (en méditation). Lorsque vous êtes assis en méditation, vous pouvez utiliser votre respiration comme objet ou centre de concentration. Observez simplement. Vous n'avez pas besoin de contrôler votre respiration. Vous laissez juste la respiration être naturelle. Vous l'utiliser juste comme un objet de concentration. Lorsque vous êtes assis, fermez simplement les yeux, essayez de sentir votre respiration qui entre et qui sort. Si votre esprit est suffisamment calme, vous pourrez voir le contact de la respiration au bout de votre nez ou autour de la lèvre supérieure (autour de cette zone). Essayez de vous concentrer uniquement sur ce point, n'allez nulle part ailleurs. Si vous ne le sentez pas, ne vous inquiétez pas, sachez simplement si vous inspirez ou expirez, et soyez conscient du fait que votre respiration soit longue ou courte. Peu importe qu'elle soit longue ou courte. Si c'est long, sachez que c'est un souffle long. Si c'est court, notez juste que c'est un souffle court. Soyez juste conscient de votre respiration et essayez de ne pas la lâcher pour penser à autre chose.

Laïc : Je ne le fais pas pendant une longue période, juste 20 à 30 minutes.

Than Ajahn: Oui, c'est parce que votre pleine conscience est juste capable de faire cela, mais si vous développez un état de conscience plus

fort, vous pourrez rester assis plus longtemps. Vous deviendrez plus habile. C'est comme tout ce que vous apprenez, comme conduire, jouer au tennis, jouer au golf. Plus vous le faites, plus vous devenez compétent, c'est donc une question de pratique. Vous devez vous pousser à pratiquer autant que possible.

En ce moment, je vous enseigne comment prendre soin de votre esprit, qui est aspiré par la maladie de votre corps.

Laïc: J'essaie de retrouver une bonne santé.

Than Ajahn: Vous avez deux problèmes en même temps. Votre problème principal n'est pas votre corps. Votre problème principal est votre esprit car la douleur du corps n'est pas aussi forte que celle de votre esprit et peu importe la manière dont vous prenez soin de votre corps, tôt ou tard, vous aurez à nouveau des problèmes. Vous pouvez éventuellement, y remédier cette fois-ci, mais dans quelques années, vous devrez faire face au même problème jusqu'à temps que votre corps meurt. Ensuite, votre problème avec votre corps disparaîtra. Donc, ceci est le processus du corps, qui va se produire indépendamment de ce que vous faites, c'est juste une question de temps. C'est tout. Tôt ou tard. Ce corps finira par cesser de fonctionner.

Si vous pouvez le soigner, pas de problème. Je ne préconise pas que vous ne soignez pas votre corps. Essayez de le guérir, mais vous devriez le faire sans vous casser la tête. Ce qui fait mal à votre esprit, c'est le désir de soigner le corps tout le temps ou de pouvoir le guérir tout le temps. Peut-être que vous ne pourrez pas le soigner, mais si votre esprit insiste pour vouloir le soigner, cela le blessera. Cependant, si l'esprit accepte cela, ce sera juste. Peut-être que cela (votre maladie) peut être soigné, peut-être qu'elle ne peut pas être soigné. Si je peux guérir, c'est bien. Si je ne peux pas guérir, c'est bien, je peux vivre avec les deux résultats. De cette façon, vous résolvez le problème du mental.

Laïc: J'accepte ma maladie mais je considère la méditation comme une chose dont je peux bénéficier. Je ne dis pas que cela peut guérir ma maladie, même si certaines histoires le permettent.

Than Ajahn: Cela peut avoir des effets sur le bien-être du corps. Parce qu'un esprit calme ne fait pas mal au corps comme un esprit agité. Mais je ne pense pas que vous puissiez guérir votre maladie par la méditation,

sinon ceux qui peuvent méditer pourrais vivre pour toujours, n'est-ce pas ?

Laïc: J'essaie d'accepter que c'est ma voie.

Than Ajahn: C'est le chemin de tout le monde, nous avons tous le même chemin. Nous devons tous suivre le même processus de naissance, de vieillissement, de maladie et de mort. Il n'y a pas d'exception.

Laïc: Je veux juste que mon chemin soit un peu plus long.

Than Ajahn: C'est le problème. Lorsque vous « souhaitez », cela crée du stress dans votre esprit. La façon de faire est d'accepter naturellement. Peu importe qu'elle soit longue ou courte (la vie). Nous avons tous différentes causes qui nous poussent à vivre plus ou moins longtemps. Mais cela n'a pas d'importance, car notre véritable moi ne meurt pas avec le corps. Si vous croyez en la réincarnation, vous aurez bientôt un nouveau corps. Après avoir perdu votre ancien corps, vous irez renaître et tout recommencera. Avant d'avoir ce corps, vous avez perdu votre corps précédent afin que vous puissiez venir et avoir ce nouveau corps. Cela va durer jusqu'à ce que vous soyez fatigué de ce cycle de naissance, de vieillissement, de maladie et de mort. Ensuite, vous voudrez peut-être trouver une solution à ce problème, ce que le Bouddha a fait. Il était fatigué de ce cycle de naissance, de vieillissement, de maladie et de mort. Finalement, il a voulu mettre fin à ce cercle vicieux, il a donc médité et appris avec d'autres enseignants, mais ils ne lui ont appris que partiellement, pas totalement, et il a dû trouver lui-même une solution. Finalement, il a trouvé le moyen de mettre fin à ce cercle vicieux de naissance, de vieillissement, de maladie et de mort. C'est l'essence du bouddhisme, c'est-à-dire de couper la naissance, le vieillissement, la maladie et la mort. Nous pouvons le faire par la méditation en développant la pleine conscience et en calmant l'esprit. Une fois que votre esprit est calme, vous trouverez le bonheur par votre esprit. Vous saurez alors que vous n'avez pas besoin de votre corps. Une fois que vous savez que vous n'avez plus besoin de votre corps pour vous rendre heureux. La seule chose que vous devez faire est d'arrêter le désir de vouloir utiliser le corps pour obtenir le bonheur. C'est la prochaine étape. La première étape consiste à découvrir le bonheur que vous pouvez avoir sans le corps. Avec cette compréhension, tout ce que vous avez à faire est de vous débarrasser de votre désir d'utiliser le corps pour

obtenir le bonheur. Une fois que vous pouvez le faire, vous n'avez plus besoin d'un nouveau corps. Ensuite, vous coupez le cycle de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort. Et vous vivrez avec ce bonheur mental pour toujours.

Pour le moment, si vous voulez vous aider, vous devez méditer. Lorsque vous méditez, votre esprit se calme et vous avez éliminé la moitié de votre problème, votre problème de stress mental. Parce que votre esprit est constamment agité pour ceci ou pour cela et quand vous n'obtenez pas ce que vous voulez, vous êtes triste et malheureux. Vous pouvez arrêter cela en méditant. Vous pouvez arrêter cela temporairement. Lorsque vous méditez, votre esprit devient calme. Lorsque vous sortez de votre méditation, votre esprit commence à être agité par ceci et cela à nouveau. Si vous voulez vous débarrasser définitivement de cette agitation, vous avez besoin de la sagesse du Bouddha. Il a découvert que cette agitation pour les choses vous rend malheureux. Si vous voulez vous débarrasser de ce malheur, vous devez vous débarrasser de cette agitation, en considérant les choses que vous voulez comme étant nuisibles plus que bénéfiques. Parce que quoi que vous ayez, c'est temporaire, ça ne dure pas éternellement. Lorsque vous obtenez quelque chose, vous êtes heureux, mais lorsque vous perdez quelque chose qui vous rend heureux, vous redevenez triste. C'est donc la vérité qu'il faut voir tout le temps, que tout n'est pas bonheur. Cela ne rend pas l'esprit heureux.

Laïc: Chacun choisit son propre chemin dans sa vie. J'ai choisi le chemin d'avoir une femme, des enfants, une carrière et je ne veux pas penser que ma femme et ma famille sont mes désirs ou des distractions. Ce sont certainement les éléments que je veux dans ma vie, qu'elle soit courte ou longue. De quoi parlez-vous lorsque vous parlez de désir ?

Than Ajahn: Tout. Tout que j'ai expliqué sur le désir, tout ce que vous voulez, c'est le désir.

Laïc: Alors, comment réduire ces désirs ?

Than Ajahn: Sans rien avoir du tout. La seule chose dont vous avez besoin est d'avoir le bonheur mental. Si vous ne voulez rien d'autre que le bonheur mental, alors vous n'avez pas besoin du corps. Si vous voulez le bonheur à partir du corps, du corps des autres, vous devez vous-même avoir un corps. Et lorsque vous perdez ce que vous obtenez, vous

serez déçu, car tout est temporaire, cela ne dure pas éternellement, le bonheur ne restent pas éternellement avec vous.

Laïc: Y a-t-il un équilibre à atteindre, que ce soit tout ou rien ou qu'il y en ait un entre les deux pour un laïc comme moi?

Than Ajahn: Oui. En tant que laïc, vous devez simplement accepter la vérité selon laquelle tout est temporaire. C'est bien quand vous obtenez quelque chose. Mais lorsque vous n'obtenez rien, c'est bien également. Si vous êtes prêt à accepter cette conséquence, vous pouvez vivre avec. Acceptez ce que vous avez et acceptez de le perdre.

Intellectuellement, nous savons que nous finirons tous par tout perdre. Quand on arrive à cette réalité : d'abandonner ou de perdre les choses, nous ne pouvons pas être indifférents. Nous devenons tristes. Donc, si vous voulez avoir un équilibre, vous devez constamment vous rappeler que tout ce que vous avez en ce moment partira un jour. Et si vous pouvez accepter cette réalité, quand cela se produira, cela ne vous rendra pas triste. Accepter que tout va et vient. Rien ne dure éternellement.

Mais nous avons tendance à nous leurrer. Tant que les choses sont toujours avec nous, nous pouvons dire qu'il est normal de les perdre. Cependant, lorsque cela se produit réellement, nous ne pouvons pas l'accepter, car nous nous accrochons toujours à ce que nous avons actuellement. Cela signifie que vous ne voulez pas vous en débarrasser, vous ne voulez pas que cela disparaisse.

Laïc: Mais la nature humaine veut que vous vous sentiez triste lorsque vous perdez des personnes importantes dans votre vie. Si vous perdez une voiture ou d'autres choses, c'est bon (pas grave).

Than Ajahn: Si vous pouvez vivre avec la tristesse, alors il n'y aura pas de problème. Il suffit d'accepter que le bonheur et la tristesse sont les deux faces d'une même pièce. Parfois, cela bascule dans un sens et parfois dans l'autre sens. Il faut juste l'accepter. Si vous voulez avoir des choses, alors vous devez accepter qu'un jour, vous devrez les perdre. Si vous ne voulez rien perdre, alors n'ayez rien. Quand vous n'avez rien, vous n'avez rien à perdre. La méditation rendra votre esprit assez fort pour accepter la vérité. Si vous méditez, votre esprit sera en mesure d'accepter la vérité plus facilement que si vous ne méditez pas. Donc, la méditation peut vous aider dans cet aspect. Après avoir perdu tant de

choses. Un jour, vous en aurez peut-être assez et vous voudrez tout abandonner.

Pour le moment, vous devez renforcer votre esprit pour accepter la vérité de la vie, qu'un jour vous perdrez tout ce que nous avez. Si vous pouvez l'accepter, c'est bien. Vous pourrez vivre avec tout ce que vous avez.

Laïc: Je crois au *kamma*. Je me considère comme une bonne personne, puisque je n'ai jamais commis de crime et que j'ai toujours été une personne aimante pour ma famille. Je prends soin des membres de ma famille, je respecte et aide mes collègues et les personnes avec qui je travaille. Quand quelque chose comme ça (maladie) m'arrive, je me sens trompé.

Than Ajahn: Ce n'est pas le *kamma*. C'est la réalité. Le vieillissement, la maladie et la mort sont la réalité de la vie. Peut-être que le *kamma* a peut-être quelque chose à voir avec cela, mais nous avons fait tellement de *kamma* dans le passé que nous ne pouvons pas nous souvenir de tout. Notre nature a tendance à regarder seulement le côté positif de nous-mêmes. Nous essayons de ne pas penser aux choses négatives que nous avons faites.

Croyez-moi, le *kamma* ne vous trompe pas. Ce que vous obtenez est ce que vous méritez, ce que je reçois est ce que je mérite. Pensez-y de cette façon alors vous pourrez vous sentir plus heureux. De plus, vous ne pouvez rien y faire. C'est ce que vous avez.

Laïc: Je viens ici sans attendre de réponse sur tout, mais pour obtenir une sorte d'illumination ou de compréhension de ce que la méditation et le bouddhisme sont, cela en quelque sorte pourrait me bénéficier en tant que personne si j'ai une vie plus longue.

Than Ajahn: Vous êtes toujours confus entre vous et votre corps. Vous devriez vous considérer comme un esprit et non comme un corps. Vous avez déjà eu beaucoup de corps. Le corps est quelque chose d'insignifiant. Le plus important est votre esprit parce que votre esprit dure pour toujours. Quant au corps, peu importe à quel point vous le soignez bien, il finira par prendre fin. Mais vous avez perdu votre concentration. Vous vous concentrez plus sur votre corps que sur votre esprit.

Laïc: À la lumière de ce moment où mon corps est en crise, je dois me concentrer sur mon corps et je ne peux pas simplement l'ignorer.

Than Ajahn: Je ne dis pas que vous devez l'ignorer, mais ne vous concentrez pas trop dessus. Faites ce que vous pouvez avec mais ne vous attendez pas à plus que ce que vous pouvez faire, car lorsque vous le faites, vous créez des problèmes dans votre esprit, rendant votre esprit malheureux, car votre esprit ne peut pas obtenir ce qu'il veut de votre corps. C'est ce que je dis.

Laïc: Il m'a fallu presque un an pour savoir quoi faire de mon corps. Maintenant, j'ai une tâche bien définie sur la façon dont je devrais le traiter et le nourrir.

Than Ajahn: Peut-être que c'est juste une fausse alerte. Peut-être que ce n'est pas un cancer. Peut-être que c'est juste un être surnaturel qui essaie de tester votre esprit.

Laïc: Je l'espère mais je n'en suis pas si sûr.

Than Ajahn: Comme je l'ai dit, selon le bouddhisme, traitez le corps tel qu'il est, prenez-le tel qu'il est, prenez-le comme il vient, bon ou mauvais, court ou long, prenez-le tel qu'il est. Ne vous inquiétez pas pour ça. C'est insignifiant. Dans cinquante ans, qu'advient-il du corps ? À votre corps ? Au corps de vos proches ? Nous finirons tous dans une tombe. Mais pensez à l'esprit qui peut toujours être à l'aise par lui-même, peu importe ce qu'il advient de votre corps ou du corps d'autrui, est-ce que ce n'est pas mieux ?

Je pourrais insister davantage sur l'esprit, parce que je sais que c'est mieux, et vous pourriez insister davantage sur le corps parce que vous pensez que c'est mieux pour vous.

Laïc: Mon corps est en crise et si j'ignore mon corps pendant un an ou plusieurs mois, je vais mourir, aussi simple que cela puisse être, je dois donc me concentrer sur mon corps pour trouver un moyen de le guérir.

Than Ajahn: Ne vous inquiétez pas pour ça.

Laïc: C'est très difficile.

Than Ajahn: Si vous pouvez faire cela, votre esprit ne sera pas blessé.

Laïc 2: Quels sont les moyens que vous pouvez recommander afin d'essayer de réduire les pensées au sujet du corps et d'avoir plus de calme ?

Than Ajahn: Arrêtez de penser. Essayez de vous concentrer sur quelque chose qui empêche votre esprit de penser. Habituellement, votre esprit pense à votre propre corps ou au corps des autres. On ne pense jamais que le corps va tomber malade, vieillir et mourir. C'est le problème. Il faut donc penser que le corps va tomber malade, vieillir et mourir, pas seulement votre corps; le corps de tout le monde. Si vous voulez penser, pensez de cette façon. Cela rassurera votre esprit, cela l'empêchera de résister à la vérité.

À l'heure actuelle, l'esprit ne veut pas regarder la vérité. Votre esprit veut avoir ce qu'il veut, c'est-à-dire l'éternité. Obtenir des choses, le rend malheureux. Mais ne rien avoir, le rendra heureux tout le temps. Par exemple, j'ai toujours mon corps mais je dois être prêt à le laisser partir aussi. Si je suis prêt maintenant, alors je ne me sens pas mal. Quoi qu'il arrive, ça arrive. Lorsque vous n'êtes pas prêt, lorsque cela se produit, vous êtes triste, vous êtes malheureux. C'est donc une question d'acceptation.

Laïc: J'ai l'impression d'avoir atteint ce stade à un certain niveau lorsque j'étais à l'hôpital où mon esprit avait déjà planifié l'éventualité (de mon départ). Donc, dans mon esprit, j'avais déjà accepté ce qu'il arrivera. Maintenant, trois ans plus tard, je suis toujours là, mon corps fonctionne toujours. J'essaie toujours de trouver un moyen de récupérer. Ma méditation a eu quelques avantages, mais je sais que ce n'est que temporaire, par chance.

Than Ajahn: Vous devriez laisser votre esprit se détendre et être à l'aise, et ne pas être si stressé. C'est le but de la méditation. Pour le corps vous avez besoin d'une sorte de thérapie et de médicaments et il y a de nouvelles manières de traiter le cancer chaque jour. Peut-être que le traitement est déjà là et que vous ne le savez pas, alors continuez à chercher. Vous pouvez aller sur Google et rechercher. Toutes les informations disponibles sur cette terre sont sur Google. Vous devez aussi consulter les experts, pas seulement Google ! Peut-être que vous pouvez consulter des professionnels pour obtenir des informations.

Fin de la discussion

Personne Laïc de Malaisie

10 Décembre 2015

Laïc (M): Quelle est la différence entre l'attention et la pleine conscience ? Comment les pratiquons-nous dans notre méditation et les cultivons-nous dans notre vie quotidienne ?

Than Ajahn: La pleine conscience, c'est être attentif à une chose, comme l'attention à certaines activités que vous faites. C'est être conscient. Habituellement, votre esprit n'aime pas faire attention à une chose (en particulier) pendant une longue période (de temps). Lorsque vous faites une chose, votre esprit aime penser à d'autres choses - cela signifie ne pas avoir de pleine conscience. Si vous avez la pleine conscience, vous faites 100% attention à tout ce que vous faites en ce moment. Alors ceci est la pleine conscience du corps - vous utilisez le corps comme objet de votre pleine conscience. Vous surveillez chaque activité de votre corps à partir du moment où vous vous réveillez le matin. Vous faites attention à votre corps. Quand le corps est couché, vous savez qu'il est couché. Quand le corps se lève, vous savez qu'il se lève. Quand le corps est debout, vous savez qu'il est debout. Vous surveillez toujours votre corps. C'est être conscient. C'est le moyen de développer la pleine conscience.

Vous avez besoin de l'attention pour amener l'esprit au *samâdhi*. Si vous n'êtes pas conscient, votre esprit réfléchira à ceci et à cela. Si vous pouvez le forcer à faire attention à votre corps, il ne pourra pas penser à ceci ou à cela. Mais dans la vraie vie, il n'est pas facile de forcer votre esprit à faire attention à vos activités corporelles tout le temps. C'est une question de patience et de développement continu de la pleine conscience. Si vous continuez à essayer (sans relâche), vous vous améliorerez. Votre conscience deviendra plus forte et vous pourrez

finalement faire continuellement attention à vos activités corporelles ou à tout autre objet auquel vous voulez que votre esprit prête attention.

Lorsque vous êtes assis en méditation, vous faites attention à votre respiration. Si vous êtes en pleine conscience, vous serez capable de faire attention à votre respiration. Faire attention à la respiration signifie simplement être conscient de la respiration. Vous n'avez pas besoin de forcer ou de manipuler votre respiration. Vous utilisez votre souffle comme objet de votre pleine conscience. Lorsque vous inspirez, sachez simplement que vous inspirez. Lorsque vous expirez, soyez simplement conscient que vous expirez. Si votre respiration est longue, sachez que c'est un long souffle. Si le souffle est court, sachez simplement que le souffle est court. Si le souffle est fin (subtil), sachez simplement que le souffle est fin. Si le souffle est grossier, sachez simplement que le souffle est grossier. Vous savez simplement que vous n'avez pas besoin de manipuler la respiration.

Si vous pouvez continuellement observer la respiration sans penser à autre chose, votre esprit finira par tomber dans le calme. Ceci s'appelle le *samādhi*. Lorsque l'esprit s'apaise, parfois le corps et le souffle disparaissent de votre conscience, et tout ce qui reste est juste la conscience elle-même, celui qui sait, le connaisseur. Le connaisseur est la vraie caractéristique de l'esprit.

Lorsque l'esprit cesse de penser, tout disparaît sauf la conscience. Vos pensées apparaissent et cessent, mais votre conscience ne cesse jamais. La conscience est toujours là mais vous ne le savez pas parce que vos pensées vous empêchent de voir la conscience. Sans cette prise de conscience, vous ne pourrez pas savoir ce dont je parle. C'est « celui qui sait » qui sait de quoi je parle. Il reconnaît tout ce que j'ai dit et reconnaît également tout ce à quoi vous pensez. La conscience n'apparaît pas et ne cesse pas; elle est toujours là. C'est juste que vous ne pouvez pas la voir parce vous êtes bloqué par vos pensées. Ce que vous voyez habituellement, ce sont vos propres pensées, pas la conscience. La conscience voit les pensées mais ne se voit pas. Lorsque vous arrêtez de penser, il ne reste plus que la conscience elle-même. Cette prise de conscience est le véritable esprit.

Laïc: Est-ce que cela signifie que lorsque mon *samādhi* s'améliorera, ma conscience s'améliorera aussi ?

Than Ajahn: Oui. Vous serez plus conscient des choses autour de vous et vous apprendrez à utiliser votre esprit de manière productive et profitable. À l'heure actuelle, vous ne savez pas comment utiliser votre esprit de manière profitable, vous l'utilisez pour vous blesser. L'esprit ne sait pas comment se comporter correctement. L'esprit est trompé par l'illusion. Elle ne sait pas où se trouve le véritable bonheur.

L'illusion trompe l'esprit en lui faisant croire que pour que l'esprit soit heureux, vous devez avoir des biens matériels, des personnes ou des objets, mais tout cela n'est que temporaire. Vous les gagnez et vous les perdez. Lorsque vous les gagnez, vous êtes heureux, mais lorsque vous les perdez, vous devenez triste. Vous devez donc rééduquer votre esprit pour penser que le véritable bonheur réside dans le *samādhi*, dans un esprit calme, dans le fait d'être seul, de ne pas posséder de biens, de choses ou de personnes. C'est ce que vous devez enseigner à l'esprit après avoir un *samādhi*.

Si vous n'avez pas de *samādhi*, l'esprit ne sait pas où se trouve le véritable bonheur. Mais une fois que vous aurez un *samādhi*, vous saurez que le véritable bonheur se trouve dans la paix et le calme.

Votre désir pour les choses et les personnes détruira votre paix et votre bonheur. Quand vous voyez cette vérité, alors vous savez que vous devez résister à votre désir. Afin de pouvoir résister au désir, vous devez utiliser la sagesse du Bouddha, pour voir que tout cela n'est pas le bonheur. Tout ce que vous pensez qui peut vous apporter le bonheur, en fait, vous apportera la souffrance. Cela vous fera souffrir parce que ça ne dure pas. Tout est temporaire.

Par exemple, vous pensez que lorsque vous avez une femme ou un mari, vous serez heureux. Mais quand il ou elle vous quitte, meurt ou se sépare de vous, vous devenez triste. C'est ce que vous devez contempler, apprendre à l'esprit que tout ce que l'esprit pense vous apporter du bonheur vous amènera réellement vers le chagrin parce que tout est impermanent. Tout va et vient. Rien ne dure pour toujours. Tôt ou tard, un jour, vous vous séparerez de tout ce que vous avez.

Dukkha signifie faire l'expérience du vieillissement, de la maladie et de la mort; se séparer des choses que vous aimez; faire face à des choses que vous n'aimez pas. C'est principalement l'attachement à vos cinq *khandhas*. C'est la souffrance.

Vous ne savez pas que le corps ne vous appartient pas, donc vous êtes attaché au corps. Vous pensez que le corps vous appartient. Vous avez alors le désir que le corps dure pour toujours. Quand cela ne dure pas éternellement, vous devenez malheureux. Donc, vous devez apprendre à l'esprit la vérité : que le corps ne vous appartient pas, il ne vous apporte pas le bonheur, il vous apporte la peine. Il vaut mieux laisser tomber et être prêt à vieillir, tomber malade et mourir. Quand vous n'avez pas d'attachement à votre corps et que vous laissez tout être, vous n'êtes pas triste. C'est l'étape que vous devez faire après être sorti du *samādhi*. C'est enseigner la vérité à l'esprit - la vérité que tout ce que vous possédez et qui, selon vous, vous apporte le bonheur vous apportera en réalité de la tristesse. Donc, vous devez vous débarrasser de votre désir de vouloir quelque chose. Vous serez alors paisible et heureux pour toujours.

Lay (F): Il existe différents niveaux de *samādhi*. Ajahn peut-il expliquer quel niveau de *samādhi* faut-il pour obtenir le bonheur ?

Than Ajahn: Le niveau de *samādhi* que vous voulez développer est *appanā-samādhi*, où l'esprit se concentre et ne fait plus qu'un. Cela arrête toutes les activités de réflexion. Et tout ce qui reste est juste le vide, celui qui sait. C'est le niveau de *samādhi* que vous devez avoir car il vous donnera la force de résister à votre désir. Cela vous donnera également le vrai bonheur, la tranquillité d'esprit. En ayant *appanā-samādhi*, vous obtiendrez alors ce genre de vrai bonheur.

Khanika-samādhi est le même genre de *samādhi* que *appanā-samādhi* mais la durée de la concentration en *khanika-samādhi* est plus courte. Lorsque vous commencerez votre pratique, vous ferez d'abord l'expérience de *khanika-samādhi*. C'est parce que vous n'êtes pas très attentif. Votre pleine conscience ne peut que brièvement amener votre esprit à un état de calme et ensuite, il vous tirera hors de cet état en raison de la résistance à votre désir car votre désir est toujours très fort.

Lorsque vous avez développé une pleine conscience, votre esprit peut rester paisible et calme pendant une longue période. Et c'est le genre de *samādhi* que vous devez avoir, pour garder l'esprit paisible et calme le plus longtemps possible.

Laïc (M): Le faisons-nous dans la vie quotidienne ?

Than Ajahn: D'abord, vous devez faire l'expérience du calme dans votre méditation. Une fois sorti du *samādhi*, vous restez toujours calme. Mais finalement, lorsque vous commencez à penser et à désirer des choses, le calme disparaît. Si vous voulez maintenir cet état de calme, après avoir quitté le *samādhi*, vous devez contrôler votre pensée. Vous ne laissez pas l'esprit penser de façon à désirer. Vous contrôlez l'esprit en pensant à *Anicca, Dukkha, Anattā*.

Cependant, en tant que laïc, il n'est pas possible de le faire. En tant que laïc, quand on travaille, on pense toujours que tout est permanent. Vous pensez que les bonnes choses vont durer éternellement. Donc, la pratique est en contradiction avec votre mode de vie. Pour que la pratique reste en harmonie avec votre mode de vie, vous devez devenir un moine. De cette façon, tout va dans la même direction.

En ce moment, votre pratique et votre mode de vie se contredisent ; vous êtes en train de faire un bras de fer. Quand vous allez au temple, vous trouvez la paix mais quand vous rentrez chez vous, vous vous trouvez désireux d'avoir ceci ou cela. Vous êtes alors agité et vous souffrez.

Après avoir pratiqué pendant un certain temps, si vous voulez avancer dans votre pratique, vous réalisez que vous devez adapter votre mode de vie, sinon, vous ne progresserez pas dans votre pratique car votre mode de vie et votre pratique vont à l'encontre l'un de l'autre. Donc, vous devez adapter votre mode de vie et faire en sorte qu'il aille dans le même sens que votre pratique.

C'est ce qui arrive généralement à tout le monde. Quand vous commencez vous ne savez pas que la pratique va vous apporter la paix et le bonheur. Vous vous rendez compte alors que la pratique à temps partiel ne peut vous donner autant de résultats. Vous réalisez que vous avez besoin de plus de temps pour vous entraîner, sinon vous ne pourrez pas obtenir plus de résultats. À l'heure actuelle, vous ne pouvez le faire que pendant votre jour de congé (hebdomadaire), comme le week-end. En semaine, quand vous devez aller au travail, votre mode de vie et votre pratique vont dans des directions différentes. Donc, vous allez d'avant en arrière et vous ne pouvez pas aller bien loin. Si vous voulez aller très loin, vous devez aller dans une seule et même direction.

L'autre *samādhi*, *upacāra-samādhi*, est le niveau où l'on expérimente toutes sortes de *nimittas*. Lorsque votre esprit devient calme, il commence à

avoir d'autres activités psychiques telles que la capacité de lire dans l'esprit des autres, la capacité de voir des choses que vous ne pouvez pas voir normalement avec vos yeux, votre capacité à voir des êtres célestes, etc.

Cette sorte de *samādhi* n'est pas bonne parce qu'elle ne vous apporte pas la paix et le bonheur. C'est comme regarder un film. Au lieu d'aller regarder un film avec vos yeux, vous regardez le film avec vos yeux mentaux.

Si vous avez ce genre d'*upacāra-samādhi*, vous devriez l'ignorer en utilisant la pleine conscience pour amener votre esprit à *appanā-samādhi*. Vous continuez avec votre méditation. Si vous observez votre respiration, vous revenez vers l'observation de votre respiration. Si vous utilisez un mantra, *Buddho*, vous revenez vers la récitation du mantra. Si vous êtes très attentif, vous pouvez détourner votre esprit de ce genre de *samādhi*. Si vous suivez ce que vous voyez, vous vous plongerez dans ce que vous voyez. Vous n'obtiendrez pas la paix parce que votre esprit aura le désir de suivre ce que vous avez vu ou ressenti. Ainsi, lorsque vous sortez du *samādhi*, vous ne vous sentez pas reposé et n'avez pas la paix et le bonheur. Vous ne voulez pas ce genre de *samādhi*. En tous cas, d'après ce que j'ai entendu, il n'y a que quelques personnes qui ont ce type de capacité. Alors ne vous inquiétez pas pour ça.

Laïc (F): Après avoir écouté le discours d'Ajahn, j'ai une sorte de sentiment en moi. Qu'est-ce que c'est ?

Than Ajahn: Quel genre de sentiment éprouvez-vous ? Vous devez le savoir car je ne sais pas quel genre de sentiment vous avez. Il existe trois sortes de sensations: bonnes, mauvaises ou neutres. Elles (sensations) continuent à changer. Ne vous attachez pas à elles. Soyez juste conscient d'elles. Si vous éprouvez de bonnes émotions, ne désirez pas qu'elles durent, car elles ne dureront pas. Si vous avez de mauvais sentiments, ne désirez pas qu'ils disparaissent, car vous ne pouvez pas vous en débarrasser. Elles partiront d'elles-mêmes. Tout ce que vous avez à faire est simplement d'être conscient des sentiments et de ne pas être attaché à aucun d'entre eux.

Vous pouvez créer une certaine sorte de sensation. Si vous voulez avoir un sentiment de paix, alors vous devez maintenir la pleine conscience. Plus votre pleine conscience est forte, plus paisible et calme sera votre

esprit et vos sensations. Si vous voulez faire en sorte que des sentiments négatifs ne se manifestent pas, vous devez arrêter votre désir, car tous les sentiments négatifs proviennent de votre désir. Lorsque vous voulez quelque chose et que vous ne pouvez pas l'obtenir, vous vous sentez mal. Si vous n'avez aucune envie d'avoir quoi que ce soit, peu importe que vous obteniez les objets ou non. Donc, essayez de vous débarrasser de votre désir, alors vous pourrez vous débarrasser de vos mauvais sentiments. Essayez de développer la pleine conscience, alors vous aurez un bon sentiment, un sentiment de paix.

Laïc (F): *Sati* et *sampajañña* sont-ils attention et conscience ?

Than Ajahn: La conscience n'est pas *sampajañña*. *Sampajañña* est l'attention continue. La conscience est celle qui sait. Lorsque l'esprit entre dans la singularité et devient un, la conscience apparaît. « Celui qui sait » est déjà là mais vous ne le voyez pas. Lorsque le mental est actif, vous ne pouvez pas voir « celui qui sait ». Lorsque le mental arrête toutes les activités, « celui qui sait » apparaît.

Laïc (F): Qu'est-ce que c'est qui sait quand l'esprit est conscient de la pensée qui surgit ?

Than Ajahn: C'est la pleine conscience.

Lay (F): Est-ce la connaissance pleine conscience ?

Than Ajahn: Il est très difficile de séparer la conscience de la connaissance. Le savoir est toujours là mais parfois ce n'est pas avec ce que vous êtes censé savoir. Donc, vous devez faire preuve de vigilance pour amener le savoir vers ce que vous êtes censé savoir.

Laïc (F): Est-ce que la pleine conscience et la pleine conscience continue sont ensembles ?

Than Ajahn: Ce sont ceux qui rassemblent l'esprit vers l'intérieur. Vos pensées veulent attirer votre attention sur diverses activités extérieures. Si vous voulez l'amener à l'intérieur, vous devez être attentif (conscient).

Lay (F): Que sont *sati* et *sampajañña* ?

Than Ajahn: *Sati* est juste la pleine conscience. Ce n'est pas continu. Vous pouvez être conscient, mais le moment suivant, vous pouvez oublier d'être attentif. Si vous avez une attention continue, cela s'appelle *sampajañña*.

Sampajañña n'est pas « celui qui sait ». « Celui qui sait » apparaît uniquement lorsque l'esprit cesse de penser. Une fois que l'esprit a cessé de penser, vous pouvez voir « celui qui sait » parce que c'est tout ce qui reste. L'analogie est lorsque vous allumez le téléviseur, vous voyez les images projetées sur votre téléviseur, vous ne voyez pas l'écran du téléviseur lui-même. Si vous voulez voir l'écran du téléviseur, vous devez éteindre le téléviseur. Vos pensées sont comme les images projetées sur l'écran du téléviseur. La conscience est celle derrière (sous-jacente) des pensées.

Lorsque vous désactivez les pensées, il ne reste plus que la prise de conscience. C'est comme regarder la télévision. Lorsque vous éteignez le téléviseur, il ne reste que l'écran, le verre. Lorsque vous allumez le téléviseur, vous voyez les images sur le téléviseur, vous ne pouvez pas voir le verre. Donc, vos pensées sont comme les images dans votre esprit. Vous devez éteindre les pensées pour que vous puissiez voir votre esprit, celui qui sait.

Laïc (F): Quand et comment devrions-nous réfléchir et contempler ?

Than Ajahn: Vous pouvez le faire à tout moment quand vous n'êtes pas en méditation. Mais cela dépend de votre attention, si vous pouvez diriger votre esprit pour réfléchir et penser à la manière du Dhamma ou non. Si votre conscience n'est pas forte, vous ne pourrez pas diriger votre esprit vers la réflexion et la contemplation, mais vous penserez à comment gagner de l'argent, ou partir en vacances. C'est normalement ce à quoi vous pensez, n'est-ce pas ? Alors, chaque fois que vous pouvez ramener l'esprit à penser au Dhamma, faites-le. Si vous avez une forte pleine conscience, cela signifie que vous avez un *samâdhi*. Une fois que vous avez une forte pleine conscience, il vous sera facile de diriger votre esprit pour qu'il réfléchisse à la manière du Dhamma.

Théoriquement, ce que vous devez faire est de penser tout le temps à la manière du Dhamma quand vous n'êtes pas en *samâdhi*. Mais en général, vous ne le faites pas, n'est-ce pas ? Habituellement, vous pensez où vous allez demain au lieu de penser à *anicca, dukkha, anattā*. Vous pensez à peine au fait de tomber malade, de vieillir et de mourir. Votre esprit est guidé par vos souillures. Vous pensez donc à l'argent, à trouver du bonheur avec telle ou telle autre personne, ou telles choses, ou tels lieux.

C'est tout ce à quoi vous pensez. C'est parce que vous n'êtes pas attentif à la façon de diriger votre esprit vers la voie du Dhamma.

Donc, vous devez d'abord développer la pleine conscience. Lorsque vous avez une forte pleine conscience, vous pouvez dire à l'esprit de contempler la nature du corps, la nature impermanente du corps, *anattā* - non soi. Il faut beaucoup méditer pour ne pas oublier. Exactement. En ce moment, vous continuez à oublier la vérité. Vous avez substitué la vérité à la fausse vérité. Vous pensez que le corps va durer. Vous pensez que le corps ne tombera pas malade. Vous ne pensez jamais que le corps mourra. C'est une illusion, de laisser l'esprit oublier la vérité. Donc, vous devez vous rappeler la vérité autant que possible.

Le Bouddha a demandé à son attendant, le vénérable Ananda: "Combien de fois par jour réfléchissez-vous à la mort ?", le vénérable Ananda a déclaré : "Peut-être quatre ou cinq fois par jour". Le Bouddha a dit alors: "Ce n'est pas bon. Vous êtes insouciant. Vous n'êtes pas attentif. Si vous étiez attentif, vous réfléchiriez à la mort à chaque respiration. Si vous inspirez, mais vous n'expirez pas, vous mourrez. Si vous expirez et vous n'inspirez pas, vous mourrez. Vous devriez penser de cette façon tout le temps. Alors vous serez attentif."

C'est donc ce à quoi vous devez faire, réfléchir à la manière du dhamma à chaque respiration que vous prenez.

Laïc (F): Lorsque l'esprit voit naître l'attachement et que l'esprit le sait, s'agit-il d'une conscience ou de l'attention ?

Than Ajahn: Peu importe ce que vous voyez. Le point est de savoir si vous pouvez vous débarrasser de l'attachement ou non. C'est le point qui devrait vous intéresser. Le but est de vous débarrasser de votre attachement. Vous pouvez vous débarrasser de votre attachement quand vous le voyez comme *aniccam*, *dukkham*, *anattā*.

Laïc (M): Nous sommes bouddhistes depuis longtemps. Nous pratiquons *Dana*, écoutons les discours du Dhamma et méditons également. Mais nous ne progressons pas bien. Pourriez-vous me dire ce qui doit être fait, afin que nous puissions faire des progrès constants ?

Than Ajahn: Il suffit d'aller en retraite et de consacrer tout son temps à la pratique. C'est le seul moyen d'aller de l'avant. Si vous faites les deux, en pratiquant et en continuant vos activités quotidiennes, vous êtes en

conflit. Vous gagnerez un peu mais vous n'en obtiendrez pas beaucoup. Si vous voulez plus de résultat, vous devez consacrer tout votre temps à la pratique. Le temps est un ingrédient essentiel qui déterminera vos progrès. Le résultat dépend du temps que vous consacrez à la pratique. Si vous consacrez plus de temps à la pratique, vous obtiendrez plus de résultats de la pratique.

Si vous donnez plus de temps à vos activités quotidiennes, vous obtiendrez plus de choses matérielles dans vos activités quotidiennes. Vous avez seulement 24 heures par jour. Tout le monde a le même temps. Le Bouddha et tous ses nobles disciples consacraient tout leur temps à la pratique. Alors, quand vous ne faites pas la même chose, comment pouvez-vous espérer les mêmes résultats ?

En ce moment, vous venez en Thaïlande et consacrez votre temps à votre entraînement. Vous devez le faire plus souvent. Pour obtenir plus de résultats, vous devez abandonner votre travail, travailler moins. Pourquoi travaillez-vous autant ? Vous avez besoin de travailler juste pour soutenir votre vie. Vous n'êtes pas obligé d'être riche et d'avoir ce que les autres possèdent. Tout ce dont vous avez besoin, c'est juste assez d'argent pour nourrir votre corps. Donc, trouvez un travail qui ne vous oblige pas à travailler 5 jours par semaine, comme travailleur indépendant. Ne soyez pas employé d'une entreprise. En tant que travailleur indépendant, vous pouvez choisir le jour où vous souhaitez travailler. Vous travaillez uniquement pour gagner de l'argent afin de fournir à votre corps nourriture et abri. Vous n'avez pas besoin de beaucoup. C'est ce que vous devez faire si vous voulez avoir assez de temps à consacrer à votre pratique.

Laïc (F): Quelle posture est la plus bénéfique pour la méditation ?

Than Ajahn: Vous pouvez le faire dans n'importe quelle posture. La posture n'est pas essentielle. Les facteurs essentiels sont la pleine conscience et la sagesse. Les gens peuvent pratiquer dans différentes postures, debout, assis, marchant ou couché.

Lorsque vous vous entraînez pour la première fois, vous devez éviter de vous allonger, car vous n'avez pas encore une pleine conscience (assez forte). Lorsque vous n'êtes pas très attentif, vous allez vous endormir et vous allez perdre votre temps. Pour les débutants, comme ils n'ont pas une grande attention, ils doivent se tenir à trois postures: se tenir debout,

marcher ou s'asseoir. Vous pouvez changer de postures quand vous le trouvez approprié. Vous ne pouvez pas rester assis trop longtemps, rester debout trop longtemps ou marcher trop longtemps. Vous devez changer de position pour maintenir la santé de votre corps. Si vous vous en tenez à une seule posture pendant longtemps, votre corps peut tomber malade. Donc, vous devez savoir comment équilibrer cela. La vraie pratique ne se trouve pas dans la posture mais dans la pleine conscience et dans votre contemplation de la vérité. Ce sont les vrais déterminants si vous pouvez devenir éveillé ou non, pas dans vos postures corporelles.

Laïc (F): Pouvons-nous pratiquer *Samatha* et *vipassanā* en une seule séance ?

Than Ajahn: Oui. Une fois sorti du *samādhi*, vous pouvez contempler sans avoir à vous lever de votre assise. Mais vous ne pouvez pas faire les deux en même temps. Lorsque vous voulez faire *Samatha*, vous devez arrêter de penser. Quand vous faites *Vipassanā*, vous devez penser.

Donc, quand vous faites *Samatha*, vous ne pensez pas. Mais quand vous sortez de *Samatha*, quand l'esprit commence à penser, vous pouvez le diriger pour qu'il pense en termes de *vipassanā*. Vous devez le faire en sessions séparées, mais vous pouvez le faire dans la même position.

Lorsque vous êtes assis, votre esprit commence à se calmer. Mais au bout d'un moment, le calme disparaît et vous commencez à ressentir de la douleur dans le corps. Vous pouvez utiliser la nature de la douleur comme objet de *vipassanā*, pour la voir comme *aniccā*, *dukkhā*, *anattā*. Lorsque vous le voyez vraiment, vous pouvez alors abandonner l'attachement à la douleur et votre esprit ne sera pas affecté par la douleur du corps. Ceci est *vipassanā* que vous faites dans la même position assise.

Laïc d'Iraq

13 Décembre 2015

Than Ajahn: Que puis-je faire pour vous ?

Laïc (M): Pourquoi mon bébé a-t-il beaucoup de problèmes ?

Than Ajahn: C'est normal. Vous n'êtes pas la seule personne qui a ce genre de problème. Selon le bouddhisme, c'est son propre *kamma* - quelque chose qu'il a fait dans ses vies antérieures. Il a fait quelque chose de mal dans ses vies précédentes et il doit payer pour cela dans cette vie. Cela peut aussi être dû à un accident. Parfois, c'est le résultat du processus de la naissance. Lorsqu'il était dans l'utérus, le corps ne fonctionnait pas correctement. La seule chose que vous puissiez faire est de le soigner le mieux possible. Ne souhaitez pas qu'il soit différent. Vous ne pouvez pas changer sa destinée.

Le problème est en vous, pas lui. Vous vous inquiétez. Vous n'êtes pas heureux. Vous voulez qu'il aille mieux. Vous ne comprenez pas que c'est la façon dont la nature fonctionne, parfois c'est parfait, parfois c'est imparfait. Lorsque vous obtenez quelque chose qui n'est pas parfait, vous n'êtes pas heureux et vous voulez le changer pour qu'il soit parfait. Plus vous voulez qu'il soit parfait, plus vous devenez malheureux. Si vous acceptez le fait que c'est la nature, c'est comme ça, alors vous ne serez pas malheureux. C'est ainsi que nous résolvons nos problèmes, acceptons - acceptons la manière dont la nature fonctionne. Soyons heureux avec ce que nous avons.

Vous pouvez également penser sous un meilleur angle par exemple que son état n'est pas aussi grave que cela. Ou vous pouvez penser que cette condition ne survient que pour cet enfant, pas pour vos autres enfants. Si vous pensez ainsi, vous vous sentirez mieux. Si vous voulez que tout soit parfait, vous serez malheureux car cela ne peut pas arriver.

C'est ainsi que nous vivons la voie bouddhiste. Nous apprenons à vivre avec ce que nous avons. Soyons heureux avec ce que nous avons. Essayons de faire de notre mieux. Si nous pouvons y remédier, nous le faisons mais si nous ne pouvons pas, nous vivons simplement avec ce que nous avons.

C'est juste comme une automobile. Lorsque vous achetez une voiture, il arrive que la voiture ne soit pas parfaite. Vous la renvoyez donc à l'usine. Lorsque le directeur de l'usine déclare que rien ne peut être fait, il suffit de l'accepter.

Le but du bouddhisme est de nous rendre heureux en acceptant que tout soit comme il doit être.

Fin

Personne Laïc de Finlande

26 Décembre 2015

Than Ajahn: Y a-t-il quelque chose que vous voudriez savoir sur le bouddhisme ?

Laïc (M): Les gens ont deux types de cupidités: avoir plus d'argent et avoir plus de temps pour eux-mêmes. Pouvez-vous me parler de l'avidité d'avoir plus de temps pour eux-mêmes ?

Than Ajahn: La cupidité peut-être bonne ou mauvaise. Si vous êtes désireux de prendre soin de votre corps juste pour exister, c'est bien parce que vous devez prendre soin de vous. Mais si vous voulez avoir plus que ce dont vous avez besoin, ce n'est pas bon. Cela dépend de votre avidité. Le bouddhisme nous enseigne à avoir une cupidité de base, à ne vivre qu'avec quatre éléments essentiels à la vie: nourriture, abri, vêtements et médicaments.

Le Bouddha a dit qu'il est normal d'avoir de la cupidité d'avoir le temps de trouver la tranquillité de l'esprit. Vouloir être riche, avoir plus que ce dont on a besoin, comme avoir dix maisons, dix voitures, est une mauvaise cupidité parce que cela vous obligera à travailler dur sans valeur réelle. Un jour, vous perdrez tout ce que vous acquérez.

Le Bouddha a dit que vous devriez être avide d'acquérir une chose que vous pouvez garder avec vous pour toujours, c'est la tranquillité de l'esprit. Vous devriez rechercher la tranquillité d'esprit autant que possible. La façon de le faire est d'être charitable, d'être honnête moralement - de ne pas blesser les autres et de méditer - de garder votre esprit paisible et calme.

Un esprit paisible apporte le bonheur éternel parce que l'esprit est éternel. Le mental ne meurt pas avec le corps. Quand l'esprit n'est pas en

paix, il doit revenir et renaître parce qu'il doit chercher le bonheur à travers le corps. Quand ce corps meurt, il doit chercher un nouveau corps pour rechercher plus de bonheur au travers du corps.

Une fois que l'esprit est en paix, il a son propre bonheur. Il n'est pas nécessaire d'avoir un corps. Donc, il n'est pas nécessaire de revenir et de renaître à nouveau, comme les esprits des bouddhas et de ses nobles disciples. Ils ont trouvé la tranquillité de l'esprit. Par conséquent, ils n'ont plus besoin d'utiliser le corps pour trouver le bonheur, car le bonheur de la tranquillité de l'esprit est bien meilleur que celui que vous obtenez au travers du corps. C'est l'objectif du bouddhisme, de rechercher la tranquillité d'esprit en donnant généreusement, en ne blessant pas les autres et en méditant. Pour méditer avec succès, vous devez être seul. Si vous vivez avec d'autres personnes, vous avez tendance à vouloir socialiser, à faire des activités qui nuisent à la tranquillité d'esprit. Ceci est le résumé de l'enseignement de Bouddha.

Fin

Biographie

Phra Ajahn Suchart Abhijāto

Phra Ajahn Suchart Abhijāto est né le 2 novembre 1947. Son père l'a confié à sa grand-mère, qui vivait à Suphanburi, à l'âge de deux ans, à cause des difficultés de son père dû aux horaires exigeants de son travail.

Phra Ajahn Suchart s'intéressait au Dhamma depuis qu'il était à l'école primaire à l'école adventiste Ekamai du septième jour à Bangkok, qui est maintenant l'école internationale Ekamai. Après avoir terminé ses études secondaires, il a étudié le génie civil à California State University, Fresno (États-Unis). Il est rentré en Thaïlande une fois qu'il eut terminé son diplôme et à dirigé un magasin de vente de glace pendant un court moment.

Un livre en anglais sur l'impermanence (anicca) tiré du canon bouddhiste (Tipiṭaka) - traduit par un moine étranger - l'inspira à rechercher un véritable bonheur au travers de l'ordination. Phra Ajahn Suchart décida de devenir moine à l'âge de 27 ans. Il a été ordonné à Wat Bovornives à Bangkok le 19 février 1975 avec Somdet Phra Ñāṇasaṅvara - feu le patriarche suprême (Somdet) Phra Saṅgharājā) - en tant que son précepteur. Ses parents n'avaient aucune objection à l'ordination puisque c'était son choix.

Environ six semaines après l'ordination, Phra Ajahn Suchart s'est rendu à Wat Pa Baan Taad pour y rester pendant la retraite des pluies avec Luangta Mahā Boowa Ñāṇasampanno à Udon Thani. Il y resta neuf ans, de sa première retraite à sa neuvième retraite des pluies.

Après son séjour à Wat Pa Baan Taad, Phra Ajahn Suchart est retourné à Pattaya et a séjourné à Wat Bodhi Sampan, Chonburi, pendant un an. Il a ensuite déménagé à Wat Yansangwararam en 1984 et y réside jusqu'à présent. Le 5 décembre 1993, Phra Ajahn Suchart s'est vu attribuer un titre monastique avec un éventail emblématique.

Horaire Quotidien

6h00 - 7h30

Aumône à Baan Amphur

(heure approximative en fonction de la saison).

8h00 - 10h00

Repas du matin et conversation avec les visiteurs dans la salle commune (à l'exception des jours Uposatha, des week-ends et des jours fériés).

14h00- 16h00

Causeries sur le Dhamma et conversations avec les visiteurs à Chuladhamma Sālā sur Khao Chi-On.

Veillez rendre visite à Phra Ajahn seulement aux horaires prévus.