

# Trois Enseignements



Suan Mokkh International Dhamma Hermitage - Hot spring

Buddhadasa Bhikkhu

Traduit français de l'anglais par Hervé Panchaud

Titres originaux anglais :

- The Prison of Life
- No Religion
- Nibanna for Everyone

**Le Dhamma de la Forêt**

<http://www.dhammadelaforet.org>

**Pour diffusion non commerciale exclusivement**



Buddhadasa Bhikkhu (« Serviteur du Bouddha ») prit ses vœux de moine en 1926 à l'âge de 20 ans. Après quelques années d'études à Bangkok qui le convainquirent que « la pureté ne se trouve pas dans les grandes villes », il aspira à vivre proche de la nature pour approfondir l'enseignement du Bouddha. C'est ainsi qu'il fonda Suan Mokkhabalarama (« Le Jardin du pouvoir de la Libération ») en 1932, près de sa ville natale, Pum Rieng, dans le district de Chaiya. C'était, à cette époque, l'un des rares lieux dédiés à la

pratique de la méditation Vipassana dans le sud de la Thaïlande.

Au fil des années, la réputation de l'homme, de sa pratique et du lieu se répandit au point que l'on dit qu'il fut « l'un des événements les plus marquants de l'histoire du bouddhisme thaïlandais ».

Ajahn Buddhadasa a travaillé sans relâche à rétablir les principes essentiels de ce qu'il appelait « le bouddhisme pur », c'est-à-dire celui transmis directement par le Bouddha, avant qu'il soit enterré sous les commentaires, le ritualisme, les politiques cléricales, etc. Il basait son travail sur une recherche extensive des textes palis (le Canon pali et les Commentaires) et en particulier sur les discours du Bouddha (le Sutta Pittaka) en s'appuyant toujours sur sa propre expérience et sa pratique de ces enseignements.

Il essaya de rapprocher les véritables chercheurs spirituels de toutes les religions dans le but d'aider à « arracher l'humanité des griffes du matérialisme ». Son ouverture d'esprit lui a attiré la reconnaissance de l'Unesco en 2006.

# **LA PRISON DE LA VIE**

**Buddhadasa Bhikkhu**

## LA PRISON DE LA VIE

### *Un enseignement donné à des méditants étrangers le 10 février 1988 à Suan Mokkhabalarama.*

Aujourd'hui, nous allons parler d'une chose appelée « prison ». Cela devrait nous permettre de mieux comprendre ce que nous appelons « la vie » et de mieux connaître le Dhamma, ce qui nous aidera à vivre sans *dukkha* (l'insatisfaction, la douleur, les tensions et la souffrance). Nous allons aujourd'hui parler de cette chose que nous appelons « prison ». Veuillez, s'il vous plaît, écouter attentivement.

Partout où les conditions et les caractéristiques de la prison sont présentes, *dukkha* est présent. Vous devez observer que toutes les formes et tous les types de *dukkha* ont les caractéristiques de la prison. Etre retenu, entravé, enchaîné et être plongé au milieu des difficultés et des tourments sont les caractéristiques de *dukkha*. Si vous comprenez cela, alors vous comprendrez plus clairement la signification de ce que nous nommons « *upadana* », l'attachement. Là où il y a *upadana*, il y a une prison. *Upadana* porte en germe les conditions de l'emprisonnement.

Où il y a *upadana*, il y a servitude. Celle-ci peut être positive ou négative, mais ces deux formes de servitudes sont des entraves pareillement. En voyant les choses comme étant « moi » ou étant « miennes », la servitude apparaît. Quand nous sommes attachés à quelque chose, nous sommes enchaînés, de la même manière que nous le serions dans une prison.

Tous les principes du Dhamma enseignés par le bouddhisme

peuvent être résumés ainsi : *upadana* est la cause de *dukkha*, *dukkha* est créé par *upadana*. Nous devons tous comprendre clairement cette notion d'*upadana*. Afin de mieux la comprendre, nous devons la voir comme étant une prison – une prison mentale, une prison spirituelle. Nous sommes ici pour étudier le Dhamma, développer *samadhi* (le calme et la stabilité de l'esprit) et *vipassana* (la claire vision intérieure), ceci, afin de vaincre *upadana*. Ou, pour parler de manière métaphorique, nous étudions le Dhamma et entraînons notre esprit en vue de détruire la prison qui nous tient incarcérés.

Nous parlons d'une prison mentale ou spirituelle, mais celle-ci a les mêmes caractéristiques qu'une prison véritable. C'est la même chose que les prisons dans lesquelles des gens sont incarcérés partout à travers le monde. Mais maintenant, nous parlons de cette forme de prison, strictement spirituelle. Cette prison est un peu étrange, voire extraordinaire, en ce sens que nous ne pouvons pas la voir avec nos yeux. Ce qui est plus extraordinaire encore, c'est que les gens viennent s'y enfermer de leur plein gré. Les gens sont ravis de se laisser incarcérer dans la prison de l'esprit. C'est un aspect vraiment paradoxal de la prison spirituelle.

### **La Libération c'est trouver le Salut hors de la prison**

Vous devez vous souvenir de ces mots « salut » et « libération », qui sont employés dans toutes les religions. L'objectif ultime de toutes les religions est le salut ou l'émancipation, ou tout autre mot équivalent dans toutes les langues du monde. Mais tous ces mots ont la même signification – être sauvé. Toutes les religions enseignent le Salut. Mais de quoi devons-nous être sauvés ? Nous devons être sauvés de cette prison spirituelle. Le fait est que, tous, à ce moment précis, vous désirez et vous réclamez cette chose appelée « liberté » ou « libération » ; c'est-à-dire tout simplement : vous voulez vous échapper de votre prison. Que cette prison soit physique, matérielle, ou qu'elle soit une prison mentale ne change rien à l'affaire. Dans tous les cas, nous voulons la liberté.

Ceux à qui la sagesse fait défaut ne peuvent voir et craindre que les prisons de pierre et de ciment. Mais ceux qui possèdent la sagesse (*pañña*) d'observer plus en profondeur verront combien plus terrifiante et dangereuse est la prison de l'esprit. De fait, on peut constater que peu de gens sont incarcérés dans les prisons ordinaires, alors que tout le monde est retenu dans la prison de l'esprit. Par exemple, aucun de vous qui êtes assis ici n'est dans une prison ordinaire, mais, tous, vous êtes retenus dans une prison spirituelle. Ce qui nous pousse à nous intéresser au Dhamma, à étudier le Dhamma, à pratiquer le développement de l'esprit, c'est l'oppression et la contrainte d'être retenus dans cette prison spirituelle. Que vous le ressentiez ou pas importe peu. Cela nous oblige, quoi qu'il en soit, à lutter et à chercher une manière de sortir de cet emprisonnement spirituel. Que vous soyez conscient ou pas, cela vous oblige néanmoins à rechercher la libération de l'esprit. C'est pour cela que vous venez ici ou dans des endroits comme celui-ci.

Bien que ce qui nous tient emprisonnés ne soit qu'une seule et même chose, à savoir : *upadana*, cette prison peut revêtir différentes formes. Si nous prenons le temps d'étudier chaque type de prison, cela pourra nous aider à mieux comprendre ce phénomène. De la sorte, nous comprendrons mieux *upadana* et nous comprendrons mieux *tanhā* (la soif, le désir) et les *kilesa* (les souillures de l'esprit) qui sont, selon les enseignements du Bouddha, les causes de *dukkha* (l'insatisfaction, la souffrance). Nous comprendrons mieux la notion de *dukkha* si nous comprenons, clairement et de manière approfondie, ce que nous appelons « prison ».

Je souhaiterais que vous utilisiez le terme « *upadana* » plutôt que celui d'« attachement » (ou tout autre mot de votre langue). Ces mots sont toujours mal interprétés. Vous n'en aurez peut-être pas tout de suite une compréhension claire mais essayez d'employer ce mot « *upadana* » afin d'y habituer votre bouche, votre esprit et votre ressenti. Nous devons prendre conscience que l'élimination d'*upadana* constitue le cœur du bouddhisme. Le cœur du bouddhisme est ce qui permet de se défaire d'*upadana*, de l'éradiquer. Alors, il n'y a plus de prison, il n'y a plus de *dukkha*.

Vous devez combiner ensemble la signification des mots français « attachement », « saisie » et « avidité » afin de pouvoir appréhender la signification du mot « *upadana* ». Il est cependant préférable de conserver le mot « *upadana* ». Son sens est plus large et il va nous permettre d'en étudier la signification d'une manière plus complète et approfondie.

### **La nature particulière du bouddhisme**

Ce n'est peut-être qu'un simple mot, mais *upadana* est la notion la plus importante. Le cœur du bouddhisme est de trouver le moyen de déraciner et de se défaire d'*upadana*. C'est le moyen d'en finir avec *dukkha*. Veuillez comprendre que ceci est le cœur de l'enseignement bouddhiste, quelle que soit l'école ou la tradition. Theravada, mahayana, zen, tibétaine, quelle que soit l'école bouddhiste dont vous vous sentez proche, seuls changent le nom, les pratiques et les rituels extérieurs. Mais, intrinsèquement, l'objectif est partout le même : éradiquer *upadana*.

Ne soyez pas triste, déçu ou inquiet si vous ne pouvez pas apprendre les enseignements de toutes les écoles du bouddhisme. Ne soyez pas inquiet si vous n'avez pas été en mesure d'aller apprendre le bouddhisme au Tibet, au Sri Lanka, en Birmanie, en Chine ou n'importe où ailleurs. C'est une perte de temps. Il y a une essence ou un cœur unique à tous ces enseignements, à savoir : l'élimination d'*upadana*. Les étiquettes « theravada », « mahayana », « tibétain » ou « chinois » ne concernent que l'enveloppe extérieure de ce qui semble être différentes formes du bouddhisme. Si différences il y a, elles ne sont qu'externes et superficielles ; juste un assemblage de cérémonies et de rituels. Le cœur véritable de la question, le cœur de toutes les formes du bouddhisme reste le même : l'élimination d'*upadana*.

Aussi, contentez-vous d'étudier cet unique sujet. Ne perdez pas votre temps à vous attrister de n'avoir pas pu étudier toutes les



formes du bouddhisme. Etudiez cette seule question : l'élimination d'*upadana* ; c'est bien assez.

Si vous souhaitez réellement devenir un expert du bouddhisme mahayana, vous devrez aller apprendre le sanskrit. Vous pouvez passer toute votre vie à essayer d'apprendre le sanskrit et ne vraiment rien connaître de plus. Si vous voulez bien connaître le zen, vous allez devoir apprendre le chinois. Vous passerez votre vie à apprendre le chinois pour, au final, ne pas comprendre le zen. Pour connaître le vajrayana, le bouddhisme tibétain, vous devrez apprendre le tibétain. Apprendre ces langues occupera la majeure partie de votre existence et vous n'aurez vraiment pas appris grand-chose. Vous n'aurez pas pénétré le cœur du bouddhisme. Ces choses sont superficielles ; elles sont apparues plus tard comme des « nouveaux développements ». Vous devez comprendre quel est le cœur de tout ceci et apprendre cet unique sujet : l'élimination d'*upadana*. De la sorte, vous connaîtrez l'essence du bouddhisme, qu'il soit étiqueté « mahayana », « theravada », « zen » ou « vajrayana ». Qu'il vienne de Chine, du Japon, de Corée ou d'ailleurs, tout tient en seul point : l'élimination d'*upadana*.

Dans la seule école du bouddhisme théradavin, il existe différentes traditions. Il y a aussi différentes manières d'entraîner le mental. Il y a la forme de méditation de la tradition birmane, où il faut observer l'abdomen se soulever et s'abaisser. Il existe d'autres formes basées sur la répétition de mantras, tels que « *samma araham* » ou « *bouddho, bouddho* ». Il existe encore d'autres méthodes, mais pour que cela soit correct et bénéfique, le cœur de chaque méthode doit être au même endroit : la nécessité d'éradiquer *upadana*. Si l'on ne vous enseigne pas l'élimination d'*upadana*, alors ce n'est pas un enseignement bouddhiste véritable, et il ne vous sera d'aucune utilité et d'aucun bénéfice. Pourquoi ne pas vous intéresser à cette étude : l'élimination d'*upadana* ; ou, pour parler de manière imagée, la destruction de la prison ? Le mieux, alors, est de parler de cette prison.

## Découvrir la prison de l'intérieur

Pour être plus précis, l'étude des livres, des techniques et des différents enseignements ne pourra pas nous apporter la connaissance véritable. Pour en recevoir tous les bienfaits, nous devons apprendre à partir de la chose elle-même, à savoir la prison véritable. Il nous faut étudier *dukkha* pour ce qu'il est, cette prison pour ce qu'elle est. Ainsi aurons-nous une meilleure vision et compréhension de cette prison.

A ce stade, nous sommes confrontés à une alternative : allez-vous apprendre de l'extérieur ou bien allez-vous apprendre de l'intérieur ? Cette distinction est cruciale. Le Bouddha a enseigné qu'il fallait étudier depuis l'intérieur, en soi-même. Les enseignements extérieurs sont les livres, les cérémonies, les rituels et toutes ces choses. Tout ce que nous devons apprendre, l'Eveillé l'a enseigné à partir de ce corps, qui est encore vivant. C'est-à-dire : un corps vivant, avec un esprit vivant, et non un corps déjà mort. C'est à partir de là que vous pourrez tirer le véritable enseignement. Etudier de l'intérieur, cela signifie étudier en vous-mêmes, tant que vous êtes encore vivants, avant que vous ne mouriez. Ce qui est étudié à partir des livres, des différents rituels et cérémonies n'apporte pas grand chose qui vaille. Aussi, veuillez étudier à partir de ce qui est à l'intérieur. Retenez bien ceci : « Etudier ce qui est à l'intérieur ».

S'entraîner à *samadhi* et *vipassana* (la concentration et la vision intérieure), c'est-à-dire : l'entraînement à la pleine conscience de la respiration (*anapanasati-bhavana*), comme nous le faisons ici, est un apprentissage depuis l'intérieur. Pratiquer de la sorte demande une bonne dose de patience et d'endurance ; mais pas tant que cela. En fait, en comparaison avec ce que peuvent faire certaines personnes qui pratiquent des sports de haut niveau, la gymnastique ou l'acrobatie, l'entraînement à *samadhi* et *vipassana* n'est pas si difficile. Pourtant, certaines personnes ont l'endurance et la persévérance suffisantes pour parvenir à faire de telles choses. Faites preuve seulement d'une endurance moyenne, et vous serez capable de pratiquer *samadhi* et *vipassana*, par la méthode de l'attention à la

respiration. Certaines personnes n'en sont pas capables et elles se sont déjà enfuies ! Nous avons fait preuve d'assez d'endurance pour arriver où nous sommes ; si nous persévérons encore un peu, nous serons à même de recevoir les bienfaits des efforts consentis. Je vous prie donc de vous essayer à cette observation de l'intérieur et de le faire avec la patience et la persévérance nécessaires.

### **La vie elle-même est une prison**

Utiliser des métaphores rend plus aisée la compréhension du sujet dont nous allons parler. Aussi, nous allons procéder de cette manière aujourd'hui. La première prison que vous devez chercher à observer est la prison de la vie elle-même. Si vous voyez la vie comme une prison, et si vous voyez de quelle sorte de prison il s'agit, alors on peut dire que vous avez une assez bonne compréhension de la vérité de la nature. La plupart des gens, cependant, voit la vie comme quelque chose d'agréable, une occasion de faire l'expérience de nombreux plaisirs. Ils souhaitent vivre pour connaître ces plaisirs de la vie. Ils deviennent attachés, épris de la vie, laquelle se transforme alors en prison.

Si nous pouvons voir la vie comme une prison, c'est que nous avons su voir *upadana* dans cette vie. Si nous ne voyons pas *upadana* dans la vie, nous ne voyons pas que la vie est une prison, et nous plaisons à penser que la vie est un paradis. Il y a dans la vie tant de choses pour nous satisfaire, pour nous piéger et nous aveugler mais, dans tout ce que nous trouvons plaisant, attirant et digne d'intérêt, il y aura *upadana* et ces choses deviendront autant de prisons. Du fait d'*upadana*, plus nous aimons une chose, plus celle-ci nous retiendra emprisonnés. C'est une forme positive d'*upadana*. Dès que nous nous mettons à haïr ou que nous ressentons de l'aversion pour quelque chose, cela devient une forme négative d'*upadana*, ce qui est aussi une prison. Etre séduit ou trompé par l'une ou l'autre forme d'*upadana*, positive ou négative, est une prison tout pareillement. Et cette prison se transforme en *dukkha*.

Et encore, on est en capacité de voir que, quand il y a *upadana*

dans la vie, celle-ci devient une prison mais, quand il n'y a pas d'*upadana*, la vie n'est pas une prison du tout. Vous pouvez en faire l'observation dès à présent et voir si, dans votre existence, il y a *upadana* ou pas. « Ma vie est-elle, ou non, une prison ? », « Ne suis-je donc pas en train de vivre dans une prison d'*upadana* ? » Chacun de vous peut en faire l'observation approfondie en lui-même et voir de manière précise si sa vie est, ou non, une prison. Avez-vous une prison en vous ? Vivez-vous dans une prison ? Si ce n'est pas le cas, pourquoi venir ici pour méditer et entraîner votre esprit ? Par essence, le but réel du développement mental est la destruction de nos prisons. Que vous parveniez ou pas, par l'étude et la pratique, à détruire cette prison est une autre affaire ! Néanmoins, notre but et objectif véritable est la destruction de la prison de la vie.

Il faut prendre cela en considération. Si nous ne reconnaissons pas *upadana*, nous sommes emprisonnés, sans même voir cette prison qui nous entrave. Nous sommes emprisonnés sans même être conscients de cette prison. De plus, nous sommes satisfaits et épris de cette prison, tout comme nous sommes attachés et épris de la vie. Parce que nous sommes attachés et épris de la vie, nous sommes attachés à la prison de la vie. Que pouvons-nous faire qui ne soit pas une prison ? C'est à cette question que nous devons apporter une réponse correcte et précise.

Comment devons-nous vivre pour que cette vie ne soit pas une prison ? Cela signifie que, de manière ordinaire et naturelle, la vie n'est pas une prison, mais que nous la rendons ainsi à cause d'*upadana*. Du fait de notre ignorance, de notre propre bêtise, de notre manque de compréhension, nous laissons *upadana* s'installer dans notre vie, laquelle devient alors une prison pour nous-mêmes. Dans la langue thaïe, il y a une expression à la fois brutale et moqueuse : « *Som nam naa man* » que l'on peut traduire par : « C'est bien fait pour toi ! » La vie n'est, en soi, ni une prison ni rien de ce genre mais, du fait de notre bêtise, *upadana* naît de notre ignorance (*avijja*) et, alors seulement, se crée une prison. Que pouvons-nous dire si ce n'est : « *Som nam naa man* – c'est bien fait pour toi ! »

Si vous pratiquez *anapanasati-bhavana* (l'attention à la

respiration) avec diligence, vous comprendrez le sens de la vie. Vous reconnaîtrez clairement *upadana* et vous ne devrez plus subir *upadana* dans cette chose que nous appelons « la vie ». Toutes les formes de prison déjà apparues vont se dissoudre et disparaître, et aucune prison nouvelle n'apparaîtra. Cette sorte de vie est des plus bénéfiques, mais savoir qui peut l'atteindre est une autre question. Veuillez essayer de comprendre ces choses. Elles vous motiveront à pratiquer avec énergie et patience, afin d'être en capacité de détruire les prisons.

Une manière de regarder ceci est d'observer que la vie se déroule selon la loi de la nature ; ou que nous devons nous-mêmes nous conformer à cette loi naturelle. Nous devons nous nourrir, faire de l'exercice, dormir, nous détendre, nous devons travailler pour subsister et continuer à vivre. Nous devons faire toutes ces choses et bien d'autres encore. Il n'est pas concevable que nous ne le fassions pas. Cela aussi est une prison. Le fait de toujours devoir suivre la loi de la nature est une forme de prison. Comment allons-nous pouvoir sortir de cette prison-ci ?

Pourquoi sommes-nous dans cette forme particulière de prison qu'est le fait de devoir vivre selon la loi de la nature ? Cette prison vient de l'*upadana* engendré par la représentation que nous avons de nous-mêmes, la représentation que nous avons de notre vie. Quand il y a *upadana* envers notre vie, alors le « soi », le « je suis » apparaît. Ce « je suis » est anxieux, il s'inquiète, il a peur et s'angoisse face aux responsabilités de la vie qui sont les siennes et cela le rend malheureux. Ces difficultés viennent d'*upadana*. S'il n'y avait pas d'*upadana* concernant ce « moi », toutes les contingences de l'existence ne seraient pas des prisons. Nous pourrions répondre à nos besoins, gagner notre vie, nous entraîner et prendre soin de notre corps sans être malheureux, si nous ne ressentions pas *upadana* pour la vie. C'est très subtil ; cela reste un mystère pour nombre de gens. C'est la subtilité de la loi naturelle. Comment devons-nous vivre afin de n'engendrer aucune forme de *dukkha* lié au fait que tout acte de l'existence doit être effectué en conformité avec la loi de la nature ?

## **Les instincts sont des prisons**

La prison suivante que nous devons prendre en considération est le fait que nous vivons sous la domination de nos instincts. Nous sommes sous l'emprise des instincts. Tous les êtres vivants – humains, animaux et plantes – ont des instincts. Ces instincts nous forcent en permanence à agir en fonction de nos préoccupations et de nos besoins. C'est plus particulièrement vrai pour ce qui concerne l'instinct sexuel et de reproduction. Combien ceux-ci nous tourmentent, quel pouvoir ils ont sur nous et comme ils nous compliquent l'existence ! L'instinct sexuel et de reproduction ne cesse de nous bousculer, de nous opprimer et de nous perturber profondément ; il nous entraîne dans bien des difficultés. Mais nous ne pouvons pas les réfréner. Parfois même, préférons-nous qu'il en soit ainsi. Nos enfants grandissent jusqu'au moment où l'instinct sexuel s'exprime ouvertement et, à leur tour, les enfants sont pris dans la prison de cet instinct.

Enfin, même l'instinct de paraître, de se montrer, peut avoir une emprise sur notre vie. Beaucoup de gens ne voient pas cela comme étant un instinct, pourtant, même les animaux en sont pourvus. Le besoin de paraître, de se vanter, de s'afficher est un instinct. Les animaux eux-mêmes possèdent cette caractéristique de vouloir montrer qu'ils sont beaux, forts ou agiles. Même cet instinct, le plus ridicule et le plus fou, est une prison. Nous avons le désir de nous montrer et de nous vanter. Si ce n'était pas une prison, cet instinct ne nous contraindrait ni ne nous opprimerait pas le moins du monde. Mais voilà ! Il nous force à acheter de beaux vêtements, de belles parures, de belles chaussures ... et en grande quantité encore !

Pourquoi avons-nous besoin d'autant de belles chemises et de belles paires de chaussures ? Pourquoi avons-nous besoin de tout cela ? (Et pardonnez-moi si je m'adresse plus particulièrement aux femmes ici.) Cet instinct de se montrer existe et c'est une forme de prison. Parce que les gens ne peuvent canaliser cet instinct, ils sont contraints de le suivre et de dépenser sans compter pour toutes sortes de choses. L'instinct de se montrer est le plus risible et le plus

ridicule de tous. C'est pourtant une prison véritable, et à cause de lui, les gens n'ont jamais assez d'argent. Veuillez observer et réfléchir attentivement à toutes les manifestations de cet instinct que nous avons énumérées ici, car ce sont autant de prisons.

A ce propos, si nous faisons le compte de toutes nos dépenses, nous verrons que certaines personnes dépensent davantage en vêtements, en bijoux et pour s'embellir qu'elles n'en dépensent pour leur nourriture. De plus, ces personnes aiment décorer et embellir leur demeure, ce qui accroît encore leurs dépenses. Pris ensemble, ces deux postes de dépenses dépassent ce qu'elles dépensent pour se nourrir, ce qui est nécessaire pour vivre. Nous mettons plus d'argent pour des choses inutiles à la vie que pour des choses indispensables, comme la nourriture. C'est encore une autre manière d'être pris dans la prison des instincts.

### **Les sens sont des prisons**

Nous arrivons ensuite à la plus amusante des prisons, celle qui est la plus proche de nous. Ce sont les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'esprit : les six *ayatana*, les six bases (ou portes) des sens. Ce sont, elles aussi, des prisons. Observez-les longuement et scrupuleusement. Veuillez écouter attentivement afin de bien comprendre comment nos yeux, nos oreilles, notre nez, notre langue, notre corps et notre esprit – les six sens – deviennent des prisons.

En pali, nous les nommons les *ayatana*. La racine de ce mot signifie littéralement « outils ou moyens pour communiquer avec le monde extérieur » – endroits, mécanismes, moyens divers pour entrer en contact ou communiquer avec le monde extérieur. Nous les appelons « *ayatana* ». Si vous le voulez bien, je vous propose d'employer le terme pali « *ayatana* ». Nous ne savons pas vraiment comment les nommer en français, peut-être « outils sensoriels » ou « connecteurs ». Quoi qu'il en soit, ces six *ayatana* sont tous des prisons.

Nous ressentons *upadana* pour la vie, pour nous-mêmes qui avons ces six portes des sens pour ressentir, pour communiquer ou pour percevoir et goûter les objets des sens. Quand il y a *upadana* lié à ces six sens, nous nous mettons à leur service et devenons leurs esclaves. Nous nous mettons au service des yeux pour satisfaire les yeux ; nous nous mettons au service des oreilles pour satisfaire les oreilles ; nous nous mettons au service du nez pour satisfaire le nez ; nous nous mettons au service de la langue pour rassasier la langue. Nous nous mettons au service de la peau et du corps en général pour qu'il ait son confort. Nous nous mettons au service de l'esprit, du mental, afin de l'apaiser et de le réconforter. Ainsi, toutes nos actions ont pour seul objectif de satisfaire ces *ayatana*. Quoi que nous fassions, nous le faisons pour le bien de nos six *ayatana*. Nous leur sommes dévoués au point d'en devenir leurs esclaves. Ils nous commandent et nous contrôlent ; nous ne pouvons leur échapper. Nous appelons cela : « se laisser enfermer dans la prison des *ayatana* ».

Voyez s'il y a quelqu'un, l'un d'entre vous, qui ne soit pas l'esclave servile de ses six sens. Voyez comment vous vous mettez volontiers à leur service. Vous êtes capable d'endurer toutes sortes de difficultés et de vous plier en quatre pour trouver les meilleurs moyens de satisfaire les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'esprit. Nous devons donc admettre que nous sommes esclaves. Les gens qui manquent de sagesse resteront esclaves des *ayatana*, ils resteront retenus dans la prison des *ayatana*. Par une pratique correcte et accomplie de l'attention à la respiration, nous pouvons échapper à cette prison. Si nous pratiquons *anapanasati* de façon imparfaite et incomplète, nous resterons dans la prison des *ayatana* ... qui sait pour combien de temps.

### **La superstition est une prison**

La prison suivante que nous voulons mentionner est celle qui consiste à être trompé par ce que l'on nomme « *sayasatr* »<sup>1</sup>. Toutes

---

1 Sayasatr (le "r" en final est muet): mot de la langue thaïe qui signifie « superstition ».



les croyances et les rituels superstitieux sont *sayasatr*. Plus il y a d'ignorance, plus le manque de connaissance se fait sentir et plus on est piégé par les prisons de la superstition. Aujourd'hui, l'éducation et la science (*vidayasatr*) se sont développées, ce qui entraîne une meilleure compréhension des vérités physiques et naturelles. Il reste, cependant, de très nombreux pièges qui nous retiennent dans la prison des superstitions. Cela dépend de chacun ; certaines personnes sont piégées par les superstitions, d'autres le sont moins. Les gens sont piégés à différents degrés et de différentes manières, mais nous pouvons dire qu'il y a encore des gens qui sont retenus dans la prison des *sayasatr*, enchaînés par la superstition.

Bien que, d'une manière générale, la superstition ait reculé du fait de l'avancée des sciences, il reste encore beaucoup de *sayasatr* dans les églises et dans les monastères. Veuillez me pardonner de parler ainsi, mais les lieux où nous pouvons trouver le plus de superstition sont les temples, les églises et autres lieux similaires. Même si la superstition a tendance à régresser, elle reste tenace dans ces endroits. Là où il y a des autels, où les gens se prosternent devant des objets considérés comme saints et sacrés, il y a de place pour que perdure la « science des endormis ». La superstition, *sayasatr*, est pour ceux qui sont endormis ; elle attire ceux qui n'ont pas une compréhension claire des choses, ceux qui sont ignorants. On nous fait croire à toutes ces choses alors que nous sommes encore enfants, avant que nous ayons l'intelligence et la capacité de raisonnement. Les enfants croient à tout ce qu'on leur dit, et des soi-disant « adultes » leur apprennent de nombreuses superstitions. Si vous croyez que le chiffre « 13 » est un chiffre porte-malheur, c'est une forme de *sayasatr*. Vous êtes encore endormis. Il y a plein d'autres superstitions qu'il vaut mieux ne pas citer ; certaines personnes pourraient se sentir offensées. Ces choses-là sont des prisons. Pourquoi ne pas les observer de près pour les voir comme elles sont ? Même le chiffre « 13 » peut devenir une prison pour qui est insensé.

## **Les institutions sacrées sont des prisons**

Nous allons poursuivre avec ces institutions ou établissements qui sont tenus pour saints et sacrés, ou réputés et vénérés. Ou encore, ces lieux tellement uniques et prestigieux que quiconque en devient membre devient, de fait, à son tour, unique et prestigieux. Il existe partout bon nombre de lieux et d'institutions de la sorte. Dès qu'elles adhèrent à telle association, telle organisation, tel institut ou établissement, certaines personnes commencent à se monter la tête et tirer orgueil de cette affiliation. Elles pensent : « Nous sommes meilleurs qu'eux », « Nous seuls avons raison, les autres ne sont que des ignorants ». Ces personnes adhèrent sans la moindre réflexion préalable, ou pensée critique. C'est ainsi que certaines institutions, voire certaines églises – il faut bien le dire – deviennent des prisons. Aussi, je vous prie, ne pensez pas que Suan Mokkh soit un lieu saint ou miraculeux, sinon Suan Mokkh deviendra une prison. S'il vous plaît, ne faites pas de Suan Mokkh votre prison. Vous devez pouvoir penser librement, étudier les choses avec attention et pouvoir les évaluer de manière critique ; comprendre et n'accepter que ce qui est vraiment bénéfique. Ne restez pas prisonniers de l'une ou l'autre de ces institutions prestigieuses ou réputées.

## **Les maîtres sont des prisons**

Maintenant, nous arrivons à cette prison appelée « *Ajahn* » (enseignant, maître ou gourou), ces fameux maîtres dont le nom résonne jusque très loin. En Birmanie, il y a « *Sayadaw* Ceci » ; au Sri Lanka, « *Bhante* Cela » ; au Tibet, « *Lama* Untel et Untel » ; en Chine, « Maître Machin » ... Chaque lieu a son célèbre enseignant dont le nom est réputé. Quels que soient le pays, la région, la province ou la commune, chaque endroit a son « Grand Gourou ». Les gens s'attachent à l'idée que leur maître est le seul maître véritable, celui qui possède la vérité, les autres étant tous dans l'erreur totale. Ils refusent d'écouter les autres enseignants mais ils ne réfléchissent pas pour autant aux enseignements de leur propre *Ajahn*, ils ne les approfondissent pas. Ils sont piégés dans la « prison

du Maître ». Ils transforment leur maître en prison et s'y laissent enfermer. Ceci est un attachement vraiment ridicule. Que ce maître soit réputé ou non, il s'agit tout de même d'*upadana*. Ils continuent à bâtir des prisons à partir de l'idée qu'ils se font de leurs maîtres et gourous. Veillez à ne pas vous laisser piéger, même par cette forme de prison.

### **Les choses saintes sont des prisons**

La prison suivante est celle des écritures saintes que l'on peut trouver partout. Ce sont parmi les gens ayant peu de sagesse que l'on trouve ceux qui sont le plus attachés à ces choses et qui les considèrent comme « sacrées ». Celles-ci peuvent même devenir des doublures ou des substituts à Dieu. C'est comme si le simple fait de mentionner les livres sacrés équivalait à trouver véritablement de l'aide. Cela conduit à la multiplication des objets sacrés : saintes reliques, eau bénite et toute une variété d'objets de croyance. Soyez attentif à ce mot « sainteté » car il pourrait se transformer en prison avant même que vous ne vous en aperceviez. Plus une chose vous paraît sacrée, plus elle peut vous piéger. Méfiez-vous de tout ce qui est considéré comme « saint » ou « sacré ».

Vous devez savoir qu'il n'y a rien de plus sacré que la Loi de la Conditionnalité – *Idappaccayata* –, elle est la plus sainte de toutes les choses. Le reste n'est considéré comme « saint » que par convention ou parce qu'un grand nombre de gens s'accordent à penser ainsi ; c'est *upadana* qui crée cette sainteté. Là où il y a sainteté du fait d'*upadana*, il y a prison. *Idappaccayata*, la Loi de la Conditionnalité, est sacrée en elle-même, sans qu'il y ait besoin d'attachement. Il n'y a pas de place pour *upadana*. Elle commande déjà tout et elle est véritablement sainte par elle-même. S'il vous plaît, ne vous laissez pas piéger dans la prison des objets sacrés. Ne faites pas de ces objets sacrés une prison pour vous-même.

## La bonté est une prison

La prison suivante est très importante parce qu'elle nous entraîne dans toutes sortes de complications. Cette prison est ce que l'on appelle « bonté ». Tout le monde aime faire le « bien » et on enseigne tous aux autres à faire le bien. Puis on s'attache à ce qui est « bien ». Dès lors, *upadana* se mêle à ce qui est bon et cette bonté devient une prison. Vous devez être bon, pratiquer la bonté, sans ajouter *upadana* – alors cette bonté ne sera pas une prison. Mais s'il y a *upadana*, elle deviendra une prison. Comme nous l'avons dit, les gens s'entichent des bonnes actions, s'enivrent de bonnes actions, se perdent dans les bonnes actions jusqu'à ce que cela devienne un problème. Soyez donc extrêmement attentif à ne pas transformer la bonté en prison. Mais il n'y a rien que nous puissions faire maintenant, tout le monde est captif de la prison de la bonté – aveuglement, inconsciemment emmuré dans la prison du « bien ».

Si vous êtes chrétien, je vous propose de bien réfléchir et de beaucoup méditer sur ce qu'enseigne le Livre de la Genèse où Dieu interdit à Adam et Eve de manger le fruit de l'Arbre de la Connaissance du Bien et du Mal. N'allez pas le manger ! Sinon, il vous amènera à faire la distinction entre le bien et le mal ; de ce fait, vous serez lié par *upadana* au bien et au mal, et le bien et le mal deviendront des prisons. Cet enseignement est très profond et bénéfique, des plus sages et intelligents qu'il soit, mais personne ne semble bien le comprendre. Les gens n'y prêtent que peu d'intérêt et ne peuvent donc être de vrais chrétiens. S'ils étaient de véritables chrétiens, ils ne s'attacheraient pas ainsi avec *upadana* au bien et au mal. Nous ne devons pas transformer le bien et le mal en prisons. Cela signifie qu'il ne faut pas se laisser prendre dans la prison de la bonté.

Nous avons mangé le fruit : est venue la connaissance du bien et du mal. Nous avons ensuite été pris et tirillés entre le bien et le mal. Nous connaissons depuis lors ce problème incessant. C'est ce que l'on appelle : « le péché originel », ou parfois « le péché perpétuel ». C'est devenu une « prison originelle » ou « prison perpétuelle ».

Soyez vigilants, ne vous laissez pas prendre dans cette prison originelle ou perpétuelle. Ne vous laissez jamais enfermer dans cette prison.

Être tenu emprisonné par la bonté, ou le bien, amène à chercher une bonté plus grande, à rechercher la bonté suprême. La bonté suprême deviendra alors la prison suprême. Et, poursuivant ainsi, Dieu deviendra la prison suprême. J'espère que vous comprendrez et vous souviendrez que c'est ainsi qu'*upadana* construit des prisons.

### **Les opinions sont des prisons**

La prison suivante est notre propre *ditthi*. Le terme pali *ditthi* est difficile à traduire. La connaissance, les pensées, les idées, les théories, les opinions, les croyances, les interprétations – tout cela est *ditthi*. *Ditthi* désigne toutes nos pensées personnelles, nos opinions, nos théories et nos croyances. Ce ne sont pas seulement certaines opinions et croyances mineures, mais la globalité de celles-ci, toute notre vision des choses. Tout ce qui nous permet d'évaluer notre vécu est appelé *ditthi*. Nous sommes pris dans la prison de notre vision des choses. Nous n'obéissons à rien d'autre qu'à notre *ditthi*. C'est la plus terrifiante des prisons parce que nous fonçons tête baissée, de manière impétueuse, téméraire et précipitée au gré de nos propres idées. Nous tournons le dos aux choses qui nous seraient bénéfiques, nous les perdons de vue parce que notre esprit se ferme à tout ce qui est différent de nos idées, nos croyances et nos opinions. Ainsi, ces opinions deviennent-elles une horrible prison qui nous retient et nous enferme dans une compréhension bornée. Méfiez-vous de la prison de votre propre *ditthi*.

### **La pureté est la plus subtile des prisons**

Nous en venons ensuite à une forme de prison vraiment étrange et merveilleuse, que vous pourriez appeler « la plus subtiles des prisons ». Cette prison raffinée est ce que l'on nomme « innocence » ou « pureté ». Il est difficile de comprendre exactement ce que l'on

entend par ces mots. Nous entendons un tas de discours au sujet de l'innocence et de la pureté, mais les gens ne semblent jamais savoir de quoi ils parlent. On s'attache et on se lie à cette pureté, on l'apprécie tant et plus, on la vénère, on l'utilise pour s'en vanter ou se comparer aux autres, on s'enorgueillit de ce « je » si pur ! Mais s'il y a *upadana*, ce n'est alors que de la pureté mêlée d'*upadana*, et non de la pureté véritable. Il y a différentes formes de pureté que l'on affiche par attachement comme les bains rituels, les incantations, les différentes formes de bénédictions par onction, aspersion, etc., et toute une myriade de rites et de cérémonies de « purification ». Cette forme de pureté est de l'attachement pur, et la pureté liée à l'attachement est une prison. S'il vous plaît, ne vous perdez pas, ne finissez pas dans cette prison nommée « pureté ».

C'est quelque chose de pitoyable à voir. Etre à ce point attaché à l'ego, être à ce point attaché à la pureté que certaines croyances religieuses vont jusqu'à enseigner une forme de pureté éternelle où une sorte d'âme éternelle demeurerait dans une espèce d'éternité. Tout cela vient de l'attachement à la pureté à travers *upadana*, attachement qui amène à se retrouver emmuré dans une prison éternelle. Cela ne peut que se terminer en une prison éternelle.

### **La vacuité n'est pas une prison**

Il s'agissait là de la dernière, de l'ultime prison. Echappez-vous de la prison de la plus grande pureté ! Evadez-vous de la prison la plus pure pour entrer dans la vacuité, libre de toute âme et de tout « moi ». Ne pas avoir de soi, vivre libéré de l'ego, l'absence d'un soi, de toute sensation de soi, effacer toute idée et notion de soi – voici la pureté vraie. Toute pureté vraiment éternelle ne peut en aucun cas être une prison à moins d'en avoir une compréhension erronée et de s'y attacher comme à une forme de soi ou d'âme, auquel cas cela devient à nouveau une prison. Lâcher prise sans équivoque, être libéré de toute notion de soi : voilà la pureté réelle. Ce n'est pas une prison. La vacuité est la pureté qui n'emprisonne pas.

On découvre ainsi que la prison véritable, qui est l'assemblage de toutes les prisons que nous venons de mentionner ici, est ce que l'on appelle « *atta* » en pali, le « soi » ou « l'âme ». La prison est soi. Cet ego est la prison. Toutes les formes de prisons sont comprises dans ces mots : « ego » ou « moi ». Tout revient à cela. S'attacher au soi en tant qu'entité et penser que cela est mien, être épris de ce « je », ce « mien », telle est la prison véritable, le cœur et l'âme de toutes les formes de prison. Toutes les prisons sont réunies dans ce mot « *atta* ». Arrachez la folie qui crée l'*atta*, en même temps que l'*atta* lui-même, et toutes les prisons disparaîtront. Si vous pratiquez *anapanasati* (l'attention à la respiration) de manière correcte jusqu'à y parvenir parfaitement et réellement – pas simplement l'imaginer – vous détruirez complètement toutes les prisons. C'est ainsi, en détruisant *atta*, que toutes les prisons disparaîtront et que vous n'en bâtirez plus de nouvelles. Puissiez-vous connaître le succès dans la destruction de toutes les prisons, c'est-à-dire d'*atta* – du soi.

Le but d'*anapanasati* est de supprimer tous les vestiges d'*upadana* liés au soi. La suppression totale de tout attachement au soi est l'extinction définitive et parfaite de *dukkha*, qui apporte la libération, le salut. L'objectif premier de toutes les religions est le salut dont la valeur et les bienfaits sont indescriptibles. S'il vous plaît, essayez ! *Anapanasati*, quand il est correctement pratiqué, conduit à la libération d'*atta*. J'ai fait de mon mieux et je suis disposé à faire tout ce qui est en mon pouvoir pour aider chacun à comprendre *anapanasati* et à le mettre en pratique avec succès, afin que nous puissions tous échapper à toutes les formes de prisons de l'humanité.

# **IL N'Y A PAS DE RELIGION**

**Buddhadasa Bhikkhu**



## IL N'Y A PAS DE RELIGION

Suan Ubon Foundation, Bangkok, le 27 janvier 1967.

*« Menez toutes vos activités avec un esprit libre de la notion de « moi »  
Et offrez tous les fruits de votre travail à la vacuité.  
Nourrissez-vous de la vacuité comme le font les Eveillés,  
Ainsi vous serez mort à vous-même depuis le commencement. »*

*Buddhadasa Bhikkhu*

Je ne suis pas venu ici aujourd'hui pour donner un sermon ou une conférence mais pour avoir une discussion informelle entre amis. J'espère que vous en êtes d'accord et que nous pourrions ainsi échanger et nous écouter les uns les autres, sans formalisme ni rituels, même si ce que nous dirons est quelque peu différent et inhabituel. De plus, je n'ai l'intention d'aborder que des sujets essentiels, des questions importantes, jugées profondes par tous. Par conséquent, si vous n'écoutez pas attentivement, vous pourriez avoir quelques difficultés à suivre, plus particulièrement ceux d'entre vous qui n'avez pas suivi les précédents enseignements de cette série – à vrai dire, c'est difficile aussi pour moi car je dois veiller à faire le lien avec les enseignements précédents !

Le dernier enseignement s'intitulait *Que faire pour « être » vacuité?* L'entretien d'aujourd'hui pourrait être intitulé : *Il n'y a pas de religion.* Si vous trouvez ce thème étrange ou incompréhensible, ou si vous n'êtes pas d'accord, je vous demanderai de prendre le temps d'y réfléchir. Mais rappelez-vous qu'il n'y a aucune obligation

à croire ou à souscrire immédiatement à ce que je peux vous dire.

Quand nous nous réunissons ainsi, j'ai la sensation qu'il y a quelque chose qui nous empêche de bien nous comprendre mutuellement, et cette chose est le langage, tout simplement. Voyez-vous, il y a deux formes de langage. Le premier est le langage conventionnel employé par les gens ordinaires – je l'appellerai « le langage ordinaire ». La langue ordinaire est utilisée par ceux qui ne comprennent pas très bien le Dhamma et par les personnes qui sont si matérialistes, si terre à terre, qu'elles sont aveugles à tout ce qui n'est pas palpable et concret. Puis, il y a la langue qui est parlée par les personnes qui comprennent la réalité de « ce qui est » (le Dhamma), et tout particulièrement, ceux et celles qui connaissent et comprennent la vérité ultime. C'est une autre forme de langage. Parfois, quand seulement quelques mots, voire quelques syllabes, sont prononcés, une personne ordinaire trouvera que le langage du Dhamma est paradoxal, et même en contradiction avec le langage qu'elle-même utilise. Nous appelons ce langage : « la langue du Dhamma ». Vous devez toujours veiller à bien distinguer quelle forme de langage est employée.

Ceux qui sont aveugles à la vraie nature des choses (le Dhamma) ne peuvent parler qu'un seul langage, la « langue ordinaire », le langage conventionnel des gens ordinaires. Mais ceux qui ont véritablement compris la vérité ultime (Dhamma) peuvent employer les deux formes de langage. Ils peuvent très bien employer le langage conventionnel, mais ils sont tout aussi à l'aise dans la langue du Dhamma, particulièrement quand il s'agit pour eux de parler à ceux qui connaissent la réalité et qui ont une véritable compréhension de cette réalité. Parmi ceux qui ont une profonde compréhension, la langue du Dhamma est la seule qui soit employée, et malheureusement, les gens ordinaires n'en comprennent pas un mot. La langue du Dhamma n'est comprise que de ceux qui ont la connaissance. De plus, dans la langue du Dhamma, il n'est parfois pas même nécessaire de prononcer une seule syllabe. Par exemple, pointer du doigt ou hausser un sourcil suffit pour que le sens ultime de la réalité soit compris. Je vous demande donc de vous intéresser à

ces deux formes de langage, celui des gens ordinaires et celui du Dhamma.

Pour mieux illustrer l'importance du langage, laissez-moi vous donner un exemple. Ceux qui sont dans l'ignorance ont l'impression qu'il existe différentes religions qui s'opposent toutes entre elles. Ces gens parlent du « christianisme », de « l'islamisme », du « bouddhisme », de « l'hindouisme », du « sikhisme » et ainsi de suite, et ils estiment que ces religions sont différentes, antagonistes et incompatibles. Ces personnes pensent et parlent en fonction de leurs sentiments personnels et en viennent à faire que ces religions soient ennemies. De ce fait, on se retrouve avec différentes religions hostiles les unes aux autres.

Ceux qui ont une claire compréhension de la nature essentielle de la religion considéreront que toutes les religions sont les mêmes similaires. Ils peuvent parler du bouddhisme, du judaïsme, du taoïsme, de l'islam et ainsi de suite mais, dans le même temps, ils diront que ces religions sont intrinsèquement les mêmes. Toutefois, ceux qui ont la compréhension la plus haute du Dhamma auront la perception que ce que l'on nomme « religion » n'existe pas en fait. Il n'y a pas de bouddhisme, il n'y a pas de christianisme, il n'y a pas d'islam. Comment pourrait-il y avoir des religions semblables ou opposées si, en réalité, elles n'existent même pas ? Ce n'est pas possible tout simplement. De ce fait, la phrase : « Il n'y a pas de religion » est une expression du plus haut niveau de la langue du Dhamma. Qu'elle soit bien comprise ou non est une autre affaire ; cela dépend de l'auditeur et n'a rien à voir avec la vérité ou avec la religion.

J'aimerais vous donner un exemple ce que j'appelle la « langue ordinaire », le langage matérialiste. Le mot « eau » fera l'affaire. Une personne qui n'a pas de grandes connaissances sur les choses les plus simples peut penser qu'il existe différentes sortes d'eau et, pour cette personne, ces eaux différentes n'ont rien en commun. Elles font une différence entre l'eau de pluie, l'eau potable, l'eau souterraine, l'eau des canaux, des marais ou celle d'un fossé, l'eau d'une gouttière, d'un

égout, l'eau des toilettes, l'urine, la diarrhée et les nombreux autres aspects de l'eau. La majorité des gens considère ces eaux comme complètement différentes les unes des autres, parce que ces gens basent leur jugement sur les apparences extérieures.

Une personne ayant une plus grande connaissance saura que l'eau pure peut être trouvée dans tous les types d'eau. Si vous prenez l'eau de pluie et que vous la distillez, vous obtiendrez de l'eau pure. Si vous prenez de l'eau d'une rivière et que vous la distillez, vous aurez de l'eau pure. De même pour l'eau d'un canal, l'eau d'un égout, l'eau des toilettes : après les avoir distillées, vous obtiendrez toujours de l'eau pure. Une personne ayant cette compréhension sait que toutes ces eaux, apparemment différentes, ont la même nature intrinsèque de l'eau. Quant aux éléments extérieurs qui rendent l'eau impure et en modifient l'aspect, ils ne sont pas l'eau. Il se peut qu'ils se mêlent à l'eau et altèrent son apparence, mais à aucun moment ils ne sont de l'eau. Si nous savons voir au-delà de ces éléments qui polluent l'eau, tous les types d'eau sont les mêmes pour ce qui concerne la nature essentielle de l'eau. Au-delà des différentes apparences que peut prendre l'eau, sa nature première reste la même. Lorsque nous voyons les choses de ce point de vue, nous pouvons voir que toutes les religions sont les mêmes. Si elles peuvent paraître différentes, cela tient aux jugements que nous pouvons porter sur leurs caractéristiques extérieures.

A un niveau plus subtil, nous pouvons prendre de l'eau pure et l'analyser plus avant. Nous devons conclure qu'il n'y a pas d'eau, mais l'association de deux tiers d'hydrogène et d'un tiers d'oxygène. Et là, il n'y a plus d'eau du tout. Cette substance que nous avions appelé « eau » a disparu, elle est vacuité. Cette vérité est présente partout où se retrouvent deux tiers d'hydrogène et un tiers d'oxygène. Dans le ciel, dans le sol, où qu'ils se retrouvent, « l'eau » a disparu et le terme même ne peut plus être utilisé. Pour ceux qui ont pénétré ce niveau de compréhension de la vérité, cette chose appelée « eau » n'existe pas.

De même, celui qui atteint la vérité ultime peut voir qu'il n'existe

rien que l'on puisse appeler « religion ». Seule existe la nature des choses, que nous pouvons appeler comme bon nous semble. Nous pouvons l'appeler Dhamma, nous pouvons l'appeler Vérité, nous pouvons l'appeler Dieu, Tao, ou tout autre nom, mais nous ne devrions pas singulariser cette vérité, ce Dhamma, en tant que bouddhisme, christianisme, taoïsme, judaïsme, sikhisme, zoroastrisme ou islamisme, car nous ne pouvons ni le capturer ni l'enfermer sous de telles étiquettes, de tels concepts. Pourtant, de telles dénominations ont cours parce que les gens n'ont pas encore compris par eux-mêmes cette vérité sans nom. Ils n'en ont qu'une connaissance extérieure – tout comme nous parlons de l'eau de pluie, de l'eau boueuse, etc.

Le Bouddha a voulu que nous puissions comprendre et que nous soyons capables de voir qu'il n'y a pas d'individus, qu'il n'y a pas d'entités séparées, qu'il n'y a que des *dhamma* ou phénomènes naturels. Par conséquent, nous ne devrions pas nous attacher à la croyance en telle ou telle religion, à laquelle nous avons appliqué une étiquette – bouddhisme, islamisme, christianisme, etc. – bien longtemps après que son fondateur ait disparu. Aucun des grands maîtres religieux n'a jamais donné un nom « personnel » à ses enseignements, comme nous le faisons aujourd'hui. Ils se sont contentés de nous enseigner comment vivre.

Je vous prie d'essayer de bien comprendre ceci. Quand le niveau ultime est atteint, quand la Vérité ultime est comprise, même l'homme n'existe plus. Il n'y a que la nature, le Dhamma. Cette réalité ne peut être considérée comme quelque chose de particulier ; elle ne peut être autre chose que Dhamma. Elle ne peut pas être thaïlandaise, chinoise, indienne, arabe ou européenne. Elle ne peut être noire, jaune, rouge, blanche ou métisse. Cette vérité ne peut être orientale ou occidentale, du nord ou du sud, pas plus qu'elle ne peut être bouddhiste, chrétienne, islamique, etc. Je vous prie donc de chercher à atteindre ce Dhamma, ce qui vous permettra d'atteindre le cœur de toutes les religions et de toute chose, et finalement, de parvenir à la cessation complète de la souffrance.

Bien que nous nous désignons en tant que bouddhistes et que nous professons le bouddhisme, nous n'avons pas une claire connaissance de la vérité du bouddhisme parce que nous n'avons approché qu'une infime partie de ce que nous appelons le bouddhisme. Que nous soyons moines, nonnes, novices ou fidèles laïcs, nous ne sommes conscients que de l'écorce, de l'apparence extérieure qui nous fait penser que notre religion est différente des autres religions. Parce que nous ne sommes pas encore parvenus à une compréhension claire de notre propre vérité, nous dénigrons les autres religions pour mieux exalter la nôtre. Nous pensons que nous formons un groupe spécial, tandis que les autres sont différents, des étrangers. Nous croyons qu'ils ont tort et que nous seuls avons raison, que nous avons quelque chose en plus, que nous avons reçu un appel spécial, et que, nous seuls détenons la vérité et suivons le chemin vers le salut. Beaucoup de telles croyances nous aveuglent. Elles nous montrent que nous sommes encore ignorants, voire même, que nous sommes bien limités, comme les bébés qui ne connaissent rien d'autre que leur ventre. Demandez à un jeune enfant de prendre un bain et de se savonner pour bien se laver : il ne frotera que son ventre. Il ne saura pas se laver partout, il ne pensera pas à se laver derrière les oreilles ou entre les orteils et bien d'autres parties du corps. Il ne fera que se froter énergiquement le ventre.

De la même manière, beaucoup d'adeptes du bouddhisme n'en connaissent qu'une infime partie, comme la façon de prendre et d'obtenir. Même quand ils font de bonnes actions, comme soutenir les monastères et les moines, ou observer les préceptes, leur seul objectif est d'obtenir quelque chose. Ils désirent même obtenir davantage en retour qu'ils n'ont donné. Quand elles font des offrandes, certaines personnes espèrent recevoir en retour dix fois ce qu'elles ont donné, d'autres en attendent cent fois plus ou même mille fois plus et davantage encore. Dans ce cas-là, mieux vaut dire que ces personnes n'ont absolument rien compris car elles savent seulement comment prendre et comment obtenir. Cela n'a rien à voir avec le bouddhisme – c'est la religion de la possession et de l'accaparement. Si ces gens ne peuvent obtenir quelque chose ou s'en accaparer, ils se sentent frustrés et ils en souffrent. Le véritable

bouddhisme, c'est savoir comment obtenir sans obtenir et comment prendre sans prendre, afin qu'il n'y ait pas la moindre frustration, ni la moindre souffrance.

Ceci doit être souvent répété de manière à faire connaître à tous le cœur véritable du bouddhisme : le non-attachement. Le bouddhisme, c'est ne pas chercher à prendre et à garder quelque chose, ne s'attacher à rien, pas même à la religion, jusqu'à parvenir à voir que, en définitive, il n'y a pas de religion, il n'y a pas de bouddhisme. Cela signifie, pour parler le langage de la vérité ultime, qu'il n'y a pas de Bouddha, pas de Dhamma, pas de Sangha – ce Triple Joyau bien-aimé considéré par la plupart des bouddhistes comme la base de leur foi. Il faut cependant reconnaître que, si nous parlons ce langage, nous ne serons pas compris des gens et ils pourraient même être scandalisés et effrayés.

Ceux qui ont une compréhension juste voient que le Bouddha, le Dhamma et le Sangha sont une seule et même chose, à savoir, le Dhamma tout simplement ; ou, autrement exprimé, la Nature elle-même. Ils ne ressentent pas en eux le désir compulsif de saisir et de s'accrocher aux choses en tant que personnes et individus. Tout est impersonnel, c'est-à-dire, tout est Dhamma ou Nature à l'état pur, peu importe le nom que vous lui donnez. Mais nous n'osons pas formuler une telle pensée. Nous avons peur de penser qu'il n'y a pas de religion, qu'il n'y a pas de Bouddha, de Dhamma ou de Sangha. Même si les gens étaient instruits de la sorte ou contraints à penser de la sorte, ils ne pourraient toujours pas comprendre. De fait, ils auraient une compréhension complètement déformée de leurs propres pensées et réagiraient à l'inverse du but recherché.

C'est pour cette raison que, après la disparition du Bouddha, de nombreuses nouvelles pratiques religieuses sont apparues. Les enseignements ont été simplifiés ; on n'a présenté que les aspects les plus accessibles, tant et si bien qu'il a pu être dit que, si quelqu'un voulait faire une offrande pour recevoir en retour des bénéfices considérables – des dizaines, des centaines, voire des milliers de fois la valeur de ses « mérites » – c'était possible. C'était une étape

préliminaire : les récompenses obtenues pour toute bonne action devaient attirer les gens et les empêcher de s'égarer. Au départ, les gens étaient encouragés à rechercher autant que possible les bonnes actions et leurs récompenses. S'ils poursuivaient dans cette voie, ils devaient finir par découvrir qu'il n'est pas nécessaire d'être attaché aux bonnes actions. Ils devaient finir par voir qu'un tel attachement est, lui aussi, source d'insatisfaction et de souffrance. Comprenant ceci, ils devaient se défaire de cette habitude de s'attacher aux choses. C'est ainsi que le Dhamma peut mener, à travers des étapes successives, à des niveaux plus élevés de compréhension et c'est aussi pourquoi la pratique du Dhamma, à son début, est basée sur « l'obtention de mérites » : pour permettre aux gens d'obtenir quelque chose qu'ils ont vraiment envie d'avoir.

L'étape suivante sur la voie du Dhamma est de choisir volontairement de mener une vie simple et pure où l'on ne se laisse pas entraîner ou intoxiquer par quoi que ce soit. A ce niveau, il reste encore la sensation d'être un « je », un « moi » qui connaît cette forme de bonheur, mais ce « moi » est déjà plus fin, plus conscient.

L'étape suivante, la plus élevée sur la voie du Dhamma, consiste à ne pas laisser subsister la moindre trace de cette sensation d'un « je ». C'est fini. L'esprit n'a plus cette sensation d'être un « moi », d'être une entité distincte et il n'y a plus alors de place pour que la souffrance ou l'insatisfaction puissent se développer – tout simplement parce qu'il n'y a plus de « je » pour souffrir. La souffrance ne peut plus se produire parce que cette absence de « soi » est le plus grand des bonheurs – comme on l'exprimerait dans le langage ordinaire. Mais dans la langue du Dhamma, il n'y a rien à dire. Rien à obtenir, rien à posséder, rien à quoi s'identifier : pas de bonheur, pas de souffrance... *rien*. Nous appelons cela « Vacuité ». Tout existe encore, mais tout est libre, dénué de toute sensation de « je », de « moi », de « mien ». C'est pour cette raison que nous parlons de « vacuité ».

Voir la vacuité de toutes choses, c'est voir qu'il n'y a absolument rien qui soit un aspect de « moi » ou qui m'appartienne. Les mots «



vide » et « vacuité » sont utilisés dans le langage ordinaire pour dire que rien n'existe. Dans la langue du Bouddha, de l'Eveillé, les mots « vide » et « vacuité » signifient que les choses existent, mais sans attachement à quoi que ce soit qui serait « moi » ou « mien ». Quand il n'y a plus d'attachement à des choses qui seraient « moi » ou « miennes », ces choses sont libres de la notion de « soi » et de la notion de possession. Quand les mots « vide » et « vacuité » sont employés de cette manière, il s'agit de la vacuité dans le langage du Dhamma. Employer le mot « vide » pour dire qu'il n'existe rien est la façon de parler des gens ordinaires qui sont prisonniers de leurs sensations, c'est le langage matérialiste de ces personnes qui vivent dans le monde et ne connaissent rien d'autre que leur propre maison. Ici, le mot « vacuité » nous donne un autre exemple de la différence qui existe entre le langage ordinaire et la langue du Dhamma.

Nous devons toujours garder à l'esprit cette vérité au sujet du langage et bien distinguer si les mots que nous entendons, lisons et employons sont des mots de la langue ordinaire ou de la langue du Dhamma. Le Bouddha a dit, par exemple : « Tuez votre père et tuez votre mère, et vous connaîtrez le Nibbana ». « Tuez votre père et votre mère, soyez un enfant ingrat et vous atteindrez le Nibbana ». Le Bouddha n'a pas voulu dire qu'il fallait prendre cela au pied de la lettre, et tuer nos parents de chair et de sang. En fait, il voulait dire que l'ignorance était une sorte de père et le désir une sorte de mère. Ensemble, ils donnent vie au sentiment d'un « moi » et subséquemment à toutes les formes d'égoïsme et de mauvaises actions. Il n'y a aucune raison de ressentir une quelconque gratitude envers de tels « parents » ; il faut les détruire immédiatement et, ainsi, pouvoir atteindre le Nibbana.

Parler de cette manière, c'est employer la langue du Dhamma, qu'une personne ordinaire n'est pas en capacité de comprendre. Elle doit d'abord apprendre, s'interroger, penser et réfléchir avant que de pouvoir comprendre. Mais les Eveillés, ceux qui ont déjà la pleine connaissance du Dhamma, comprendront immédiatement, quelques mots suffisent et ils n'ont besoin d'aucune explication, ni de conseil. Un seul mot leur suffit pour comprendre, et il n'est besoin d'aucune

explication parce qu'ils connaissent parfaitement la langue du Dhamma.

Les mots « naissance » et « mort » exigent de faire la même distinction quant au langage employé. Dans le langage ordinaire, le mot « naissance » se rapporte au fait d'être issu du ventre d'une mère. Dans le langage du Dhamma, par contre, le mot « naissance » signifie qu'une certaine forme d'attachement est apparue. Cette forme de naissance se produit chaque fois que nous permettons l'émergence d'une pensée ou d'un sentiment qui implique le désir et l'attachement à quelque chose qui serait « moi » ou qui serait « mien » : « je suis », « je possède », « je pense » et « je fais ». C'est la naissance du «je», de l'ego.

Par exemple, il suffit de penser comme un criminel et instantanément, on « naît » criminel. Quelque temps après, ces pensées disparaissent et l'on pense comme un être ordinaire – on naît alors à nouveau comme un être humain ordinaire. Si, plus tard, on a des idées insensées, alors on naît comme un être insensé. Et si l'on a des pensées encore plus folles et bêtes, on pourra renaître immédiatement comme un animal. Chaque fois qu'un attachement est ressenti intensément – comme un feu qui brûle à l'intérieur – on naît comme un démon en enfer. Chaque fois que l'on ressent une faim et une soif insatiables, on naît sous la forme d'un esprit affamé. Quand on est excessivement timide et timoré sans raison, on naît comme un titan craintif<sup>2</sup>. Ainsi, en une seule journée, on peut naître de très nombreuses fois, sous bien des formes différentes, parce qu'il y a naissance à chaque fois qu'apparaît l'attachement à l'idée d'être quelque chose. Chaque fois qu'apparaît la notion de « je suis », « j'étais » ou « je serai », il y a immédiatement « naissance ». Voilà ce que signifie le mot « naissance » dans la langue du Dhamma. Par conséquent, chaque fois que nous rencontrons ce mot, nous devons veiller à en comprendre la signification suivant le contexte dans

---

2 Les animaux, les démons, les esprits affamés (peta) et les titans craintifs sont les habitants du "monde inférieur" dans la cosmologie bouddhiste traditionnelle

lequel il est employé.

« La naissance est souffrance ». Ces mots signifient que chaque forme de naissance de l'ego décrite plus haut est toujours laide et douloureuse. Ce qui veut dire que, si nous permettons au « moi » d'apparaître de quelque manière que ce soit, la souffrance se produit immédiatement. Par contre, si nous sommes toujours simplement et directement conscients de ce « je ne suis pas », cela revient à demeurer avant la « naissance » et à ne jamais connaître la souffrance. Bien qu'il y ait eu naissance physique longtemps auparavant, il n'y a plus de naissance d'un « moi » égotique en esprit.

Si ce n'est pas le cas, chaque fois qu'une pensée ou un sentiment égotique apparaît, il y a aussitôt souffrance et cette souffrance s'inscrit toujours dans ce schéma d'un « je » qui est en train de naître. Si ce « je » est un être humain, il souffre comme un humain. Si ce « je » est un ange, la souffrance sera celle d'un ange. Si « je » est un démon, la souffrance sera celle de l'enfer. Les formes du désir et de l'attachement peuvent changer en permanence ; on peut même naître en tant qu'animal, esprit affamé ou titan craintif. En un jour, peuvent se produire plusieurs dizaines de naissances successives, chacune d'elles apportant son lot d'insatisfaction, de frustration et de peine. Détruire cette forme de naissance est le Nibbana.

Pour ce qui concerne la mort, inutile de parler de ce qui se passe après, dans le langage ordinaire. Quel intérêt y-a-t-il à parler de ce qui arrive une fois que nous sommes dans un cercueil ? Il est bien plus urgent de régler la question de la naissance de l'ego ; c'est-à-dire, de voir comment ne pas naître afin qu'il n'y ait pas de souffrance. En l'absence de cette sensation de naître, le sentiment d'être « quelqu'un » disparaît, et les problèmes disparaissent en même temps. Tout est là. Quand il n'y a pas ce mouvement continu de renaissance, il n'y a plus « quelqu'un » pour avoir des problèmes. C'est aussi simple que cela. Le temps qui reste à vivre n'est plus un problème, une fois que nous savons comment faire l'expérience du fait que ce « moi » ne renaîtra plus jamais. Ceci peut être appelé l'expérience de la « non-naissance ». Mais vous pouvez tout aussi

bien parler de « mort » , si vous préférez. Vous voyez donc que, dans la langue ordinaire et la langue du Dhamma, les mots « naissance » et « mort » ont des significations opposées. La même chose existe dans les Ecritures des autres religions, particulièrement, celles du christianisme. Les chrétiens ne comprennent pas plus leur propre Bible que nous, bouddhistes, comprenons le Tipitaka. De ce fait, quand des représentants de ces deux religions se rencontrent, ils débattent à en perdre haleine ; leurs querelles sont incroyables et n'ont pas de fin. Alors, essayons de développer un peu de compréhension au sujet de ces deux langages : celui des gens ordinaires et celui du Dhamma.

Nous avons déjà parlé du mot « naissance » dans un contexte bouddhiste. Maintenant, voyons comment le mot « vie » est employé dans les écritures chrétiennes. Matthieu dit que Jésus-Christ « a donné sa vie pour racheter les péchés du monde » (Matt. 20:28). A un autre endroit, Jésus dit : « Si tu veux entrer dans la vie, observe les commandements » (Matt. 19:17). Ces deux phrases montrent que le mot « vie » possède plus d'une signification. Dans la première phrase, il est utilisé au sens ordinaire. Jésus permet qu'on supprime la vie de son propre corps, ce qui est le sens ordinaire du mot « vie ». Dans le second passage, il s'agit du même mot « vie », mais il fait alors référence à une vie qui ne peut pas être supprimée. C'est une vie qui ne connaîtra jamais la mort. Nous voyons donc ici, que ce simple mot peut avoir deux significations bien différentes.

Le mot « mort » est un autre exemple. Dans le langage ordinaire, « mourir » signifie que les fonctions corporelles ont cessé, c'est une forme de mort que nous pouvons voir de nos yeux. Cependant, « mourir » dans la langue de Dieu a une signification bien différente : quand il s'adressa à Adam et Eve, dans le jardin d'Eden, il leur dit de ne pas manger le fruit d'un certain arbre, « car le jour où vous en mangerez, vous mourrez » (Genèse 2:17) ; Finalement, Adam et Eve mangèrent le fruit, mais nous savons qu'ils n'en moururent pas au sens ordinaire du mot, de cette mort qui mène au cercueil. Leur corps n'est pas mort mais ils sont morts d'une autre manière, dans le sens du Dhamma. C'est une mort spirituelle, qui est bien plus cruelle que

d'être enterré dans un cercueil. Cette mort, pire que la mort, a été l'apparition d'un péché énorme dans leur cœur, à savoir, qu'ils commencèrent à penser de manière dualiste – le bien et le mal, le masculin et le féminin, le vêtu et le dévêtu, mari et épouse, etc. Ces paires d'opposés se multiplièrent, rendant très lourde leur douleur, au point que leur esprit fut inondé d'une souffrance terrible, impossible à décrire. Tout cela a été transmis de génération en génération et jusqu'à notre époque.

Les conséquences ont été à ce point désastreuses que les chrétiens ont donné le nom de « péché originel » à cette première apparition du dualisme. Le péché originel est apparu avec ce premier couple de la Création et il s'est transmis à tous leurs descendants jusqu'à ce jour. Voilà ce que Dieu voulait exprimer par le mot « mourir » ; chaque fois que nous goûtons à ce fruit du dualisme (fruit de « l'arbre de la connaissance du bien et du mal »), nous devons mourir sur-le-champ. C'est la signification du mot « mort » dans la langue du christianisme.

« Mort » a la même signification dans la langue du Bouddha. Pourquoi cela ? Parce que ces deux religions désignent la même vérité quant à l'attachement et au dualisme. Chaque fois que des pensées dualistes apparaissent, elles entraînent inévitablement la souffrance, autrement dit : la mort. La mort signifie la fin de tout ce qui est bon, la fin du bonheur, la fin de la paix, la fin de tout ce qui vaut la peine. C'est la signification du mot « mort » dans la langue du Dhamma. La plupart d'entre nous devons mourir de cette manière plusieurs fois par jour.

On appelle cela « mourir » parce que le cœur devient lourd, et génère une sensation de frustration et de mal-être, sans parler des soucis, de la nervosité et de l'anxiété. Plus une personne est intelligente et ingénieuse, plus elle aura à connaître cette forme de mort et plus intenses seront ces morts. Les « morts » d'une personne ingénieuse sont bien plus spéciales et originales que celles d'une personne ignorante.

Nous devons apprendre à éviter cette forme de mort afin de vivre en conformité avec les enseignements du Bouddha et de Jésus (ainsi que des autres prophètes). Le but du bouddhisme est le même que celui du christianisme : ne pas laisser le péché originel nous dominer ; ne pas laisser l'attachement dualiste dominer le cœur et l'esprit. Ne laissez plus jamais votre esprit être dominé par cet attachement.

Nous devons en permanence être attentifs à la vraie nature du Dhamma, voir qu'en réalité il n'y a aucune forme de dualisme – pas de gain, pas de perte, pas de souffrance, pas de bonheur, ni le bien, ni le mal, pas plus de « mérite » que de péché, ni masculin, ni féminin... Il n'y a absolument rien qui puisse ainsi être séparé et constituer deux pôles opposés. Plutôt que de nous laisser tromper ainsi, nous devons transcender toute dualité.

Les paires d'opposés sont à l'origine de tous les attachements; alors, il ne faut pas se laisser prendre à leur piège. Ne vous attachez à aucun côté. Essayez de comprendre que ces choses ne peuvent jamais être saisies et gardées parce qu'elles sont impermanentes, qu'elles n'ont aucune réalité substantielle et qu'elles sont impersonnelles. Essayez de vaquer à vos affaires avec un esprit libre. Travaillez avec un esprit retenu par rien et libre de toute forme d'attachement. C'est ce que l'on appelle « agir l'esprit libre ».

Nous devons effectuer chaque tâche avec cette vacuité de l'esprit, que nous soyons au travail ou à la maison. Même le repos et les distractions doivent être vécus avec un esprit libre, un esprit qui ne s'attache jamais et qui est libre parce qu'au-dessus de toutes les oppositions dualistes. Si nous travaillons avec un esprit préoccupé, un esprit agité et qui s'accroche en permanence à une idée ou à une autre, un esprit qui est submergé par les attachements, alors nous ressentirons la souffrance et nous renaîtrons inmanquablement dans un des mondes inférieurs. Ces mondes inférieurs de la tradition bouddhiste sont présents dans l'ici et maintenant ; renaître en tant que démon en enfer, en tant qu'animal, en tant qu'esprit affamé ou bien en titan craintif, c'est dans l'instant que cela se produit. Voilà le plus

grave problème auquel l'humanité est confrontée : c'est le péché originel et c'est « la mort » au sens dhammique du terme. C'est pourquoi nous devons vivre, travailler et nous divertir sans aucun attachement.

J'ai composé un quatrain que j'aimerais commenter avec vous.

*« Menez toutes vos activités avec un esprit libre de la notion de « moi »*

*Et offrez tous les fruits de votre travail à la vacuité.*

*Nourrissez-vous de la vacuité comme le font les Eveillés,*

*Ainsi vous serez mort à vous-même depuis le commencement. »*

Certaines personnes ne comprennent pas ce quatrain et prétendent que son auteur est fou. Il n'est pourtant pas si difficile à expliquer.

Nous devons faire chacune de nos activités avec un esprit « libre du moi ». Il s'agit d'un avertissement. L'esprit sans cesse occupé et agité, qui s'attache à une chose et une autre, devient confus et obscurci par l'ignorance ; il est rempli d'inquiétude et de peur, il devient sombre et perd toute assurance. Si l'on s'ingénie à suivre cette voie, on est sûr de connaître avant longtemps une dépression ou toute autre maladie. Si on laisse s'accumuler ces désordres mentaux et les troubles physiques qui les accompagnent, cela ne peut que se terminer dans un lit de malade. Même des personnes intelligentes, talentueuses et sophistiquées qui ont de grandes responsabilités et gagnent bien leur vie, peuvent se retrouver clouées au lit par une dépression, un ulcère gastrique et d'autres désordres physiologiques dus à l'anxiété et l'angoisse. Toutes ces maladies commencent par l'attachement à des choses telles la renommée et l'argent, les profits et les pertes, le bonheur et le malheur, les honneurs et les blâmes... Aussi, ne vous engagez pas sur ces pentes. Soyez libres de tels attachements, et votre esprit connaîtra la vacuité. Il sera lumineux, intelligent, aussi clair et précis que possible. Alors, faites ce que vous avez à faire avec un esprit libre de la notion de « moi » et tous vos besoins seront satisfaits, sans la moindre frustration ni souffrance. Parfois, cela ressemblera même à une sorte de plaisanterie dhammique. Mais surtout, se comporter ainsi est la forme de pratique qui nous libère de la fausse distinction entre pratiquer dans un monastère et pratiquer à la maison. Créer une telle dichotomie est

ridicule ; c'est pourtant ce qui arrive à ceux qui ne pensent que dans la langue ordinaire.

Dans la langue du Dhamma, nous devons pratiquer le Dhamma à l'intérieur du corps et de l'esprit en même temps que nous usons de ce corps et de cet esprit pour vaquer à nos occupations. Le travail et la pratique du Dhamma se déroulent dans le même lieu ou dans le même objet. La pratique du Dhamma est incluse dans le travail et le travail est lui-même une pratique du Dhamma. N'importe où et n'importe quand, si vous pratiquez le non-attachement, vous pratiquez le Dhamma. En d'autres termes, toute activité réalisée sans saisie ni attachement est une manière de pratiquer le Dhamma.

En conséquence, que nous soyons engagés dans l'entraînement de notre esprit au non-attachement et au calme ou que nous travaillions à gagner notre vie d'une manière ou d'une autre, si nous le faisons avec un esprit libre, qui ne crée pas d'attachements, nous sommes dans la pratique du Dhamma, ici et maintenant. Peu importe que nous soyons au bureau, à l'usine, dans une grotte ou ailleurs. Agir ainsi, sans se laisser entraîner par l'attachement, les obsessions et l'ego, c'est ce que l'on appelle : « faire toutes sortes de choses avec un esprit libre de la notion de 'moi'. »

Travailler de la sorte fait que nous travaillons dans la joie et que le travail est bien fait, parce que notre esprit est clair et précis, et qu'il n'est pas obscurci par des préoccupations comme l'argent. Les choses dont nous avons besoin sont acquises de façon naturelle mais sans qu'il y ait de l'attachement créé par la tension du désir et de la saisie.

Cela nous ramène au second vers du quatrain qui dit : « Et offrez tous les fruits de votre travail à la vacuité ». Quand notre travail porte ses fruits, sous forme d'argent, de renommée, d'influence, de statut, etc., nous devons tout offrir à la vacuité. Ne soyons pas stupides au point de vouloir nous attacher à ces choses en disant : « Cela m'appartient, c'est mon argent, mon succès, mon talent », « mon » tout ce que vous voulez. Voilà ce que veut dire : ne pas être attaché au fruit de notre travail.



La majorité d'entre nous s'accroche aveuglément aux succès obtenus et l'expérience de ces succès accroît nos désirs égoïstes et nos pollutions mentales (*kilesa*). Soyons négligents un seul instant et nous retomberons dans la souffrance à cause du poids de nos attachements et de nos angoisses. En vérité, cette forme de douleur mentale ou spirituelle se produit constamment. Avant longtemps, si nous n'y prenons garde, la douleur se manifestera aussi, d'elle-même, physiquement, dans le corps. Certaines personnes connaissent la dépression nerveuse ou sombrent dans la folie, et d'autres développent l'une des nombreuses formes de névroses si répandues dans notre monde d'aujourd'hui. Cela n'épargne pas les personnalités très en vue, riches et bien éduquées. Toutes ces souffrances viennent du fait que les gens, partout dans le monde, ont mal interprété, dégradé et ignoré les enseignements de leur propre religion.

Il ne faut pas croire que l'enseignement du non-attachement soit propre au bouddhisme. En fait, il peut être trouvé dans chaque religion, même si beaucoup de gens ne le remarquent pas du fait que cet enseignement est exprimé dans la langue du Dhamma. Sa signification est profonde, difficile à appréhender et, généralement, elle est mal comprise.

Veillez m'excuser, je ne voudrais pas être désobligeant, mais il me semble que de nombreux religieux ne comprennent pas encore leur propre religion. Par exemple, dans la Bible, St Paul nous conseille : « Que ceux qui ont des épouses vivent comme s'ils n'en avaient pas, que ceux qui pleurent un mort fassent comme s'ils ne pleuraient pas, que ceux qui se réjouissent soient comme s'ils ne se réjouissaient pas, que ceux qui achètent soient comme s'ils ne possédaient rien, et que ceux qui travaillent dans le monde fassent comme s'ils n'y travaillaient pas... » Corinthiens 7:29-31). On peut lire ce passage dans le Nouveau Testament ; n'importe qui peut le trouver. Il doit être compris de la même manière que notre conception bouddhiste du non-attachement. C'est-à-dire, si vous avez une épouse, ne soyez pas attachés à l'idée d'en avoir une (et de même une femme pour son mari). Si vous vivez des choses tristes ou douloureuses, ne les considérez pas comme étant « vous » et « votre »

peine, et ce sera comme s'ils n'avaient jamais existé. Autrement dit, ne soyez pas tristes à leur sujet. Ne vous attachez pas, non plus, à la joie, aux biens matériels et aux agissements dans le monde.

Malheureusement, il faut constater que la plupart des gens – quelle que soit leur religion – sont dominés par ces choses. Ils se permettent de souffrir de manière intolérable à cause de telles préoccupations, au point d'en devenir fou ou de se suicider. Mais ceux d'entre nous qui suivent le conseil de St Paul peuvent poursuivre leur chemin comme si de rien n'était. Cette forme de souffrance ne nous atteint pas, nous restons sereins. Nous achetons des choses mais ne rapportons rien à la maison, ce qui signifie que nous ne nous attachons jamais à ce que nous achetons et emportons. Nous achetons une chose, nous la rapportons à la maison mais c'est comme si nous n'avions rien acheté parce que nous ne donnons pas naissance à l'idée que nous sommes en possession de quelque chose.

Voilà comment acheter et vivre comme si nous n'avions aucun bien. Mais si vous discutez ce passage avec certains chrétiens, vous verrez qu'ils ne le comprennent pas du tout. Même certains membres du clergé, enseignants de la religion, n'ont pas pu m'expliquer correctement comment pratiquer en conformité avec l'enseignement de St Paul. Leurs explications étaient vagues et confuses. Ils tournent autour du pot et ne donnent aucune interprétation pratique de ce passage. En fait, ce passage a la même signification que les deux premiers vers du quatrain : « Menez à bien vos activités avec un esprit libre de la notion de 'moi' et offrez tous les fruits de votre travail à la vacuité ». Des vers que, bien sûr, nombre de bouddhistes ne comprennent pas non plus !

Le troisième vers du quatrain dit : « Nourrissez-vous de la vacuité comme le font les Eveillés. » Ici, certains pourront se demander : « Mais qu'y-a-t-il à manger ? » Si tout est vide ou offert à la vacuité, que peut-il rester à manger ? La réponse est : se nourrir de la vacuité, de la même manière que le font les Eveillés. Nous travaillons avec un esprit libre de la notion de « moi » et nous remettons à la vacuité tous les bienfaits qui en résultent. La vacuité les stocke et les

préserve. Quand le temps de manger est venu, nous mangeons ce qui a été préservé par la vacuité.

Si, par votre travail, vous gagnez un million de dollars, que vous les gardez dans un coffre ou dans une banque, offrez-les à la vacuité et ne pensez pas : « C'est mon argent, il m'appartient ! » Quand vous dépensez cet argent, faites-le avec ce même esprit, libre de la notion de soi. Employez-le simplement pour acheter de quoi vous sustenter et pourvoir à vos besoins. Voilà ce que signifie « se nourrir de la vacuité, comme le font les Eveillés ».

Dans ce vers, le mot « Eveillés » désigne ceux qui ont une compréhension profonde de la réalité et qui sont sans attachements. Nous devons manger de la même manière que ces êtres libérés. Le Bouddha se nourrissait, de même que tous ses disciples éveillés. Nous ne sommes pas en train de dire qu'un être éveillé n'a plus besoin de nourriture, mais que, d'où que vienne cette nourriture, elle est toujours le fruit de la vacuité parce qu'il la reçoit et la mange sans ressentir le moindre sentiment d'attachement ou de possessivité. Et pourtant, un Eveillé a toujours largement de quoi manger. Voilà la signification de «se nourrir de la vacuité comme le font les Eveillés».

Nous pouvons faire la même chose. Quand nous donnons tous les bénéfices de notre travail à la vacuité, ils ne disparaissent pas. Rien n'est perdu. Physiquement, sur le plan concret, tout est encore là. Ces bénéfices sont gardés et protégés comme pour tout le monde, et la loi reconnaît que ces biens nous appartiennent. Si quelqu'un essaie de nous les prendre, nous pouvons aller devant les tribunaux pour défendre nos droits, mais nous devons le faire avec ce même esprit libre. C'est-à-dire que nous ne devons pas être en colère ou contrariés ; nous ne devons pas souffrir, nous ne devons pas nous sentir personnellement impliqués, nous ne devons pas avoir d'attachement. En fait, en faisant preuve d'un non-attachement total, nous serons encore plus à même de défendre notre cause. Nous ne créerons pas de problèmes inutiles, les choses ne deviendront pas difficiles et compliquées, et nous pourrons ainsi être mieux en capacité de protéger efficacement nos droits.

Pour aller plus loin sur ce point, même quand nous sommes pris dans un conflit ou engagés dans un procès, nous devons rester modérés et pleinement attentifs à tout moment afin que l'esprit reste libre de tout attachement. Prenons garde à n'être attachés à rien et à ne pas nous impliquer émotionnellement. En d'autres mots, veillons d'abord à ce que notre esprit soit libre de la notion de « moi » ; ensuite seulement, nous pourrions nous battre et défendre nos arguments jusqu'au bout. De cette manière, nous aurons l'avantage, nous pourrions débattre plus intelligemment, argumenter avec plus d'habileté, et connaître une victoire d'un niveau plus élevé.

Dans le cas où nous serions contraints d'être insultants, nous pouvons parler de la sorte, mais avec un esprit libre. Cela peut paraître étrange, voire totalement irréalisable, mais c'est pourtant possible. Les mots « libre de la notion de soi » et « vacuité » peuvent s'appliquer à des aspects aussi étranges que cela. Tout ces choses sont liées au fait que l'on agisse avec un esprit libre, que l'on offre volontiers tout ce que l'on gagne à la vacuité et que l'on se nourrisse toujours au garde-manger de la vacuité.

Le quatrième et dernier vers du quatrain est aussi le plus important. Il dit : « Ainsi vous serez mort à vous-même depuis le commencement ». Nous sommes déjà morts à nous-mêmes – cette si précieuse notion de « moi » a disparu – depuis le premier moment. Cela veut dire que, si nous étudions le passé et que nous l'examinons à la lumière de l'attention et de la sagesse, nous saurons avec certitude qu'il n'y a jamais eu une « personne », une « entité individuelle » . Nous verrons qu'il n'y a que des processus élémentaires de vie (*khandha*), des organes des sens (*ayatana*), des éléments (*dhatu*) et des phénomènes naturels (*dhamma*). Même les choses auxquelles nous nous accrochions auparavant, en pensant qu'elles existaient réellement, n'existent plus. Tout est mort à cet instant-là.

Chaque chose meurt au moment où elle naît. Il n'y a jamais eu de « moi » ni de choses m'appartenant. Dans le passé, nous avons été assez stupides pour transporter ce fardeau du « moi » et du « mien » partout avec nous. Mais maintenant, nous voyons la vérité. Avec le

recul, nous voyons même que ces notions de « moi » et de « mien » n'ont jamais été ce que nous pensions qu'elles étaient. Il n'y a rien qui soit « moi », rien qui soit « mien » ; ces notions sont mortes depuis le commencement et jusqu'à maintenant. Elles n'existent plus dans le passé, ni ne seront dans le futur. Ne retombez plus jamais dans le piège du « moi » et du « mien » ; cessez de penser en ces termes. Vous voyez, nous ne devons pas penser que ce vers nous incite à nous tuer physiquement. Celui qui se laisse piéger par l'ego le comprend ainsi, mais c'est une interprétation trop matérielle, trop superficielle et infantile.

Ce « moi », cet ego, n'est qu'un concept mental, le produit des pensées. Il n'y a rien de substantiel ni de permanent sur quoi il peut se baser. Il n'y a qu'un processus en perpétuel changement, fluctuant en fonction des causes et des circonstances ; c'est l'ignorance qui, méconnaissant ce processus, crée cette impression d'une entité permanente, un « soi », un ego. Ne laissez donc pas apparaître des pensées et des sensations basées sur le « moi » et le « mien ». Toutes les souffrances et tous les problèmes cesseront aussitôt ; le corps perdra de son importance et ne sera plus cause d'inquiétude. Vous le verrez simplement comme un regroupement de cinq agrégats (*khandha*) fonctionnant selon certaines causes et conditions Et naturellement purs. Ces cinq agrégats ou processus composés de la vie sont naturellement libres de tout attachement et de tout égoïsme. Quant à l'aspect intérieur, ces habitudes de désir et d'égoïsme qui nous habitent, essayez de vous en libérer. Efforcez-vous de les empêcher de prendre forme jusqu'à ce que les impuretés et l'égoïsme n'aient plus la possibilité de venir polluer le cœur. De cette manière, nous nous obligeons à mourir, c'est-à-dire que nous tuons en nous les pollutions de l'égoïsme et les souillures de l'esprit (*kilesa*).

Ne pas laisser apparaître la conscience égotique : voilà ce que signifie le mot « mort » dans la langue du Dhamma. Quand il n'y a rien qui joue le rôle de « je » ou « mien », où la souffrance peut-elle s'enraciner ? La souffrance ne peut naître qu'en un « moi » et son « mien ». Vous voyez donc bien qu'avoir un « moi » et un « mien » est le cœur de la souffrance. Une sensation de bonheur arrive,

aussitôt se produit un attachement et le bonheur devient douleur – une nouvelle façon de souffrir est née.

Les personnes ignorantes sont en permanence attachées à quelque chose ; elles ne savent pas comment vivre sans attachement à cette notion de « moi ». Il en résulte que les choses bénéfiques elles-mêmes se transforment en causes de souffrance. Le bonheur devient douleur, la bonté devient douleur, la gloire, la renommée, les honneurs et autres bonnes choses se transforment en toutes sortes de souffrance. Dès que nous essayons de les saisir et de les retenir, elles deviennent toutes insatisfaisantes, douloureuses et laides. Entre le bien et le mal, les bonnes et les mauvaises actions, le bonheur et le malheur, le gain et les pertes, et toutes les autres paires d'opposés, la souffrance apparaît inévitablement dès que nous nous attachons à l'un ou l'autre de ces opposés. S'attacher à un côté entraîne obligatoirement d'être pris au piège par le côté opposé.

Si nous sommes suffisamment intelligents pour ne pas nous attacher à quelque dualisme que ce soit, nous ne souffrirons plus du fait de ces choses. Le bien et le mal, le bonheur et le malheur, les bonnes et les mauvaises actions, et toutes les autres paires d'opposés ne seront plus source de souffrance. Nous comprenons que ce ne sont là que des phénomènes naturels, les matériaux ordinaires de la nature. Ils sont tous naturellement libres de toute pensée de « soi » et ils ne peuvent donc contenir aucune souffrance inhérente.

Voilà les conséquences de ne pas avoir un ego, de ne pas avoir un « moi » dans l'esprit. De manière conventionnelle, nous pouvons dire « je », « moi », « mien », mais ne laissons pas ces mots exister dans notre esprit. Et comme l'a dit St Paul : « Que ceux qui ont une épouse soient comme ceux qui n'en ont pas, que ceux qui pleurent un mort fassent comme s'ils ne pleuraient pas, et que ceux qui achètent fassent comme s'ils ne possédaient rien ».

Dans la vie quotidienne, nous devons nous comporter comme tout le monde : manger comme les autres, travailler comme tout le monde, parler comme les autres – parler la langue des gens

ordinaires : « C'est ma maison ; elle m'appartient ». Il n'y a rien d'incorrect à utiliser ce vocabulaire lorsque nécessaire, mais ne laissez pas l'esprit s'y complaire. Gardez ces mots pour l'extérieur, ne les laissez pas envahir votre esprit ; ne les prenez pas au pied de la lettre. Nous devons toujours nous entraîner de cette manière, c'est-à-dire : « La bouche est une chose et l'esprit en est une autre ». La bouche dit quelque chose, mais l'esprit et le cœur savent ce qu'il en est vraiment.

En fait, cette expression est généralement employée dans un sens négatif pour stigmatiser les menteurs et les escrocs ; ce n'est pas une chose que l'on montre en exemple. Cependant, elle peut être détournée de sa signification habituelle et être appliquée à une personne qui pratique réellement le Dhamma, c'est-à-dire, à une personne qui a une attitude extérieure conforme aux conventions de la société, mais dont la réalité intérieure est différente. Quelle que soit sa manière de s'exprimer extérieurement, cela ne correspond pas à ce qu'elle vit à l'intérieur. Nous disons que « la bouche est une chose et l'esprit en est une autre » ou bien que « l'intérieur ne correspond pas à l'extérieur ». Un comportement que nous avons l'habitude de désapprouver et que nous cherchions à ne pas reproduire parce qu'il est malhonnête et fourbe, devient la plus noble et vertueuse manière de parler. Parfois la langue du Dhamma semble bien étrange !

Etre honnête en disant ce que l'on pense, c'est-à-dire à la fois en paroles et en pensées, c'est parler dans le langage ordinaire, pas dans le langage du Dhamma. Les gens ordinaires souhaitent que nos paroles reflètent honnêtement nos pensées mais, quand nous parlons dans la langue du Dhamma du Bouddha, nous pratiquons ainsi : « La bouche est une chose, et l'esprit en est une autre ». En d'autres termes, l'attitude intérieure peut être en opposition avec l'apparence extérieure. Extérieurement, dans nos paroles et nos actions, nous pouvons posséder toutes sortes de choses, comme tout le monde mais, dans l'esprit, nous ne possédons rien ; intérieurement, nous sommes fauchés, en faillite, sans un sou à nous. S'il vous plaît, retenez ceci : « La bouche est une chose, et l'esprit en est une autre »

– dans la signification de la langue du Dhamma, bien sûr, pas dans celle de la langue ordinaire. Réfléchissez-y !

Un autre enseignement commun aux deux religions, concerne l'humilité. Le Bouddha nous a enseigné à ne pas nous vanter ou nous mettre en avant, et Jésus-Christ a davantage encore insisté sur ce point. Il y a plusieurs pages dans la Bible à ce sujet. Dans le Sermon sur la Montagne, Jésus nous enseigne à réaliser nos pratiques religieuses comme prier, faire des dons ou jeûner, dans le secret, sans être vu des autres (cf Matthieu 5-7, particulièrement le verset 6). Si c'est quelque chose que nous souhaitons que les autres voient, cela signifie que nous voulons nous montrer, ce qui est une forme d'attachement. Nous pouvons appliquer ses enseignements à notre pratique bouddhiste – par exemple, quand nous prenons des préceptes supplémentaires les jours d'observance (*uposatha*), nous ne devons pas nous habiller trop élégamment, nous maquiller ou nous parfumer. Nous devons faire en sorte que personne ne sache que nous avons pris les huit préceptes et nous contenter de les observer rigoureusement. Jésus a souvent insisté sur ce point, dans ce sermon et ailleurs. Quand on offre des prières à Dieu, quand on jeûne ou que l'on pratique la modération ou l'abstinence, il faut le faire à l'insu des autres. Si nous voulons faire l'aumône ou donner des offrandes, faisons-le discrètement, ne faisons pas savoir aux autres qui est le donateur. Jésus nous enseigne à faire toute chose sans que personne ne le sache. En d'autres mots, son but est d'enseigner le non-attachement. Cette manière de pratiquer détruit l'ego et vient à bout des mauvaises actions.

Les bouddhistes devraient être capables de comprendre ce principe de donner sans que d'autres le sachent car cette manière de donner détruira plus sûrement l'égoïsme du donneur qu'un don fait en public. Comme vous le savez, nous aimons utiliser l'expression : « Coller de l'or au dos des icônes ». Ce proverbe peut être compris de deux manières. Selon les personnes ordinaires, on ne doit jamais faire cela parce que coller une feuille d'or au dos d'une



statue ne rapporte aucun honneur, aucun prestige, aucun bénéfice<sup>3</sup>. Par contre, les sages emploient le dicton : « Coller de l'or au dos des icônes » pour qualifier une action bénéfique, parce que l'on ne reçoit ni reconnaissance, ni louange, aucun statut, aucun honneur pour cette action ; on ne cherche pas à retirer un bénéfice matériel de cette bonne action. Ainsi, on acquiert un plus grand mérite que celui qui colle la feuille d'or sur le front de l'icône.

Ici, nous voyons que les enseignements du christianisme et du bouddhisme sont les mêmes, ils ont le même sens, à savoir, la destruction de l'attachement. Nous devons pratiquer et faire nos devoirs religieux sans que d'autres le sachent. En définitive, c'est comme si les autres n'existaient plus et que nous n'existions pas davantage ; il n'y a ni bien, ni mal, ni bonnes ni mauvaises actions, ni bonheur, ni souffrance ; et, finalement, il n'y a même pas de religion. C'est le degré le plus élevé de la religion.

Maintenant, considérons le fait que le non-attachement, le plus élevé des *dhamma*, est quelque chose de merveilleux, extraordinaire et inestimable. Le non-attachement est le cœur de chaque religion. C'est l'essence du Dhamma. Si un Dieu existe, il ne peut être que là, dans le non-attachement.

Le non-attachement, l'essence du Dhamma, est merveilleux précisément parce que ceux qui le recherchent n'ont besoin de rien dépenser. Pas besoin d'argent, d'or ou de bijoux, pas même le moindre centime. Dans le langage ordinaire, il est dit que rien ne peut-être obtenu sans un investissement préalable. Si l'on écoute ce que dit le langage ordinaire, on devrait, pour acquérir des mérites ou

---

3 En Thaïlande, coller de fins carrés de feuilles d'or sur les statues du Bouddha ou sur d'autres objets révéés est une forme populaire d'obtenir des « mérites ». Selon la croyance populaire, en appliquant des feuilles d'or sur les yeux, la bouche, le front, les joues, etc., d'une représentation du Bouddha, celui qui applique la feuille renaîtra dans la vie suivante avec des yeux, une bouche, un front, etc., superbes, semblables à ceux de la statue décorée d'or. Dans le même temps, le « mérite » est accompli au vu de tous.

des bienfaits, payer avec une monnaie d'échange : de l'or, de l'argent ou du travail. Mais si on écoute le langage du Dhamma, les choses sont bien différentes. Le Bouddha a dit que le Nibbana est donné gratuitement. Le Nibbana – la fraîcheur et la paix qui peuvent être ressenties quand il n'y a plus d'attachement – ne coûte pas un centime. Ce qui signifie que l'on peut pratiquer sur le chemin du Nibbana sans rien avoir à payer. Jésus a dit à peu près la même chose. Il nous a invités à boire l'eau de la Vie, qui ne coûte rien. Il l'a dit au moins trois fois. En outre, il nous a appelés à entrer dans la vie éternelle, ce qui signifie : atteindre l'état où on ne fait plus qu'un avec Dieu, là où la mort n'existe plus.

« Viens, et que celui qui a soif prenne l'eau de la vie, sans qu'elle lui coûte rien » (Apocalypse 22:17). Cet appel de Jésus est identique à ce qu'enseigne le bouddhisme. Le Bouddha a dit que le Noble Sentier de la Libération, le fruit de la Libération et le Nibbana, eux non plus, ne coûtaient rien, qu'aucun investissement pécuniaire n'était demandé. Nous vivons en conformité avec le Noble Octuple Sentier, ce qui veut dire que nous renonçons à une chose, puis à une autre, et que nous continuons à donner jusqu'au renoncement total. Tout donner et ne rien recevoir en retour. Ne recevons aucun paiement et nous n'aurons rien à payer, nous aurons atteint ce que l'on appelle « le Noble Sentier, le fruit de la Libération et le Nibbana ». Nous pouvons goûter à la saveur du Nibbana sans rien déboursier.

Nous dépensons beaucoup d'argent à essayer d'acheter le Nibbana mais l'argent ne fait que compliquer les choses. C'est comme investir de l'argent pour obtenir une place au paradis ; ce sont deux choses qui n'ont rien à faire ensemble. Elles sont même incompatibles. Si nous voulons faire la charité, ce doit être fait pour le seul bien d'autrui. Le Nibbana doit être notre première préoccupation – et cela ne nécessite pas d'argent.

Alors, pourquoi faisons-nous des dons ? Pas pour nous, bien sûr, mais pour aider nos frères humains afin qu'ils puissent aussi atteindre ce qui ne nécessite aucun investissement financier. C'est pourquoi nous contribuons à la construction de temples et d'écoles, nous

développons des méthodes d'enseignement, et nous publions des livres, afin que nos frères humains puissent avancer sur la Voie, puissent avancer vers ce qui s'obtient sans paiement – le Nibbana. Ceux d'entre nous qui pensent obtenir des mérites avec de l'or et de l'argent devraient y réfléchir.

Ceux qui ont l'intention d'investir leur argent pour obtenir en retour de soi-disant « récompenses spirituelles », devraient revoir leurs intentions car ils connaîtront davantage de pertes que de profits. Non seulement ils n'obtiendront aucun profit, mais ils ne récupéreront même pas leur mise initiale. Et quand il n'y a pas de profit, aucune rentabilité, il n'y a que des pertes. Agir de la sorte est contraire aux paroles du Bouddha qui a dit : « C'est gratuit ». Jésus aussi a dit que c'était gratuit. Il a, en outre, ajouté : « Vous avez reçu gratuitement, alors donnez gratuitement » (Matthieu 10:8). Il semble que le Bouddha n'ait jamais dit exactement la même chose, mais nous pouvons penser que, compte tenu de son enseignement, il aurait facilement pu dire ces mêmes mots. Si quelque chose nous est donné gratuitement, nous devons le transmettre gratuitement à notre tour. Ne soyez pas réticents ou rétifs. Ne cherchez pas à tirer profit des gens en réclamant des faveurs, ou en laissant entendre qu'ils pourraient tirer profit de l'aide qu'ils nous apportent, ou que les élèves ont une dette de gratitude envers leurs maîtres. C'est tout à fait déplacé. Quand nous recevons quelque chose gratuitement, nous devons le redonner gratuitement. En conséquence, comme la chose la plus élevée qui soit est le Dhamma de chaque religion, on doit pouvoir l'obtenir gratuitement. Et comme nous l'aurons reçu gratuitement, nous serons tenus de le transmettre gratuitement aussi à nos frères humains. Il ne faut pas essayer de soutirer le moindre bénéfice en retour.

Les activités religieuses auxquelles nous contribuons ont leur objectif propre, qui n'est pas de nous aider à atteindre le Nibbana. Cette contribution vise à guider vers la Voie ceux qui ne l'ont pas encore trouvée, pour qu'ils puissent finalement atteindre, eux aussi, ce qui est donné gratuitement à tous.

Si nous regardons attentivement, nous verrons que le but ultime – la meilleure des choses que nous puissions obtenir gratuitement – est appelé « Nibbana » (et bien d'autres noms). Jésus appelle cela « la Vie » qu'il distingue de cet état où nous existons à présent et qui est la mort. Comme tout le monde est « mort », nul ne peut atteindre Dieu, nul ne peut atteindre l'Ultime. Pourtant, si nous suivons les enseignements de Jésus, nous renaissions aussitôt. Après avoir si longtemps été « morts », nous avons besoin de renaître. Quand nous « renaissions », nous naissons à la vie éternelle qui est la véritable Vie. Le Bouddha a parlé de la même manière. Il a dit que nous ne voyons pas que cette existence est semblable à la mort, car elle est souffrance. Nous devons acquérir les connaissances nécessaires, nous devons nous éveiller à un nouveau monde, renaître. Alors il n'y aura plus de souffrance. Comprendre ceci est fondamental.

Tant que nous n'avions pas cette compréhension, nous étions morts, c'est-à-dire, imprégnés par les notions de « moi » et de « mien ». Vivre en permanence écrasé par le fardeau de l'ego et des pensées égotiques, c'est la mort. Maintenant, nous sommes nés à la vie éternelle, la vie du Nibbana, la vie sans mort, l'immortalité dans laquelle les notions de « moi », de « mien » n'existent plus. C'est la vraie vie, qui ne peut jamais mourir. Les cinq agrégats (*khandha*), les processus naturels de la vie, sont maintenant purs, le corps et l'esprit sont libérés de l'attachement et de l'égoïsme. Avant cela, nous nous cramponnions constamment aux cinq agrégats, à ces processus physiques et mentaux au moyen des idées de « moi » et de « mien » et ils étaient souillés continuellement par ces attachements polluants. L'illusion permanente d'un « je », d'un « moi » était la mort.

Quand les désirs et l'attachement ont complètement disparu, il y a renaissance dans le monde des Eveillés. « Renaître dans le monde des Eveillés » est une phrase du langage ordinaire. Dans la langue du Dhamma, nous disons, « éteindre : éteindre le moi et le mien » ; éteindre l'ego et l'égoïsme. Alors, il ne reste plus rien. Il ne reste que la vacuité suprême qui est le Nibbana. C'est ce que dit la langue du Dhamma.

Si nous employons la langue ordinaire, comme Jésus le faisait souvent, on dit que l'on renaît dans le monde des Eveillés ou que l'on vit éternellement dans le Royaume de Dieu. C'est le langage ordinaire des gens. Quand nous traduisons cela dans la langue du Dhamma, nous employons des termes opposés et nous parlons « d'extinction ». D'un côté, on parle de « totale extinction », de l'autre, de « renaissance ». Les mots seuls sont différents. Dans la langue ordinaire, nous parlons de renaître et dans la langue du Dhamma, nous parlons d'extinction, de « s'éteindre totalement ».

Vivons donc une vie de totale extinction, une vie où nous éteignons les flammes du désir, une vie de fraîcheur. Quand nous brûlons, nous mourons. Une personne qui brûle intérieurement est semblable à un démon de l'enfer, un animal, un esprit affamé ou un titan craintif. Une telle personne est continuellement mourante. Son attachement au « moi » n'est jamais étanché, le feu de son ego n'est pas encore éteint, il reste bouillant et bouillonnant intérieurement à cause de la chaleur du feu. Il doit être rafraîchi.

Pour simplifier les choses, nous devons nous rappeler que le mot « nibbana » signifie « rafraîchir ». Dans l'Inde de l'époque du Bouddha, « nibbana » était un mot commun du quotidien, employé dans les foyers, dans les rues et sur les marchés. Quand quelque chose de chaud avait refroidi, on employait le mot « nibbana » pour le décrire. Quand un plat était trop chaud et qu'il avait fallu attendre qu'il refroidisse pour être mangé, on disait que le plat était « nibbana » et qu'on pouvait le manger<sup>4</sup>.

Comme nous pouvons le voir, « nibbana » n'était pas un terme hautement religieux à l'origine, mais était employé dans le langage de tous les jours. Par exemple, si un charbon ardent se refroidit jusqu'à pouvoir être pris dans la main, on dit qu'il est « nibbana ». Si

---

4 En fait, les mots prennent différentes formes, soit verbe, nom ou adjectif et ils s'accordent suivant le contexte. Dans la langue thaïe, les mots ne se déclinent pas comme la langue de l'Inde.; seul le mot "nibbana" est employé.

nous appliquons cela à des animaux, on peut dire qu'ils sont « nibbana » quand ils ne sont plus « chauds », c'est-à-dire, à l'état sauvage, féroce, dangereux pour l'homme. Si un éléphant ou un taureau sauvage est dompté et bien apprivoisé, ses caractéristiques sauvages – agressivité ou sournoiserie – disparaissent et il n'est plus dangereux pour les humains. Dans ce cas, nous pouvons dire qu'il est « nibbana », qu'il a été apaisé.

Quand nous parlons des êtres humains, « chaud » est dit d'un être qui bout et bouillonne intérieurement comme si l'enfer l'habitait. Ce n'est pas le Nibbana. Après avoir découvert comment mettre en œuvre les enseignements du Dhamma afin de nous rafraîchir, nous commençons à sentir nibbana, une fraîcheur qui va s'agrandissant progressivement jusqu'à ce que tout soit parfaitement frais, le degré ultime du Nibbana – la fraîcheur absolue.

A ce moment même, nous devons faire preuve de nibbana, de manière à pouvoir rester assis, là, à discuter du Dhamma. Autrement, les flammes du feu intérieur nous empêcheraient de rester assis ainsi. Nous devons donc comprendre que le Nibbana est proche de nous en permanence, à chaque inspiration et chaque expiration. S'il n'en était pas ainsi, si nous n'avions aucun lien que ce soit avec le Nibbana, nous deviendrions tous fous et nous mourrions instantanément. Heureusement, nous avons un lien avec le Nibbana presque en permanence. Il peut disparaître de temps en temps, quand la convoitise, l'aversion ou l'ignorance sont présentes en nous, quand l'esprit est emporté par ces pollutions de l'esprit et par l'égoïsme. Mais quand la convoitise, l'aversion et l'ignorance ne sont pas présentes dans notre esprit, nous faisons l'expérience d'un certain niveau de Nibbana, un « échantillon gratuit » de Nibbana. Grâce au bienfait de ces aperçus brefs mais récurrents de Nibbana, nous échappons à la folie, nous évitons de succomber à une « chaleur » excessive. Nous survivons grâce aux effets bénéfiques du Nibbana. Nous devrions, par conséquent, remercier le Nibbana et lui exprimer notre gratitude en faisant en sorte de développer dans notre esprit des périodes de plus en plus longues de Nibbana. Il faut continuer à garder le calme et la fraîcheur, c'est-à-dire détruire le « moi » et le «

mien », ne pas laisser l'ego dresser les oreilles et pointer la queue comme un chien agressif. Grâce à l'autodiscipline et à des attitudes correctes, veillez à contenir l'ego et le rendre inoffensif. Sachez diminuer son importance et son pouvoir, jusqu'à ce qu'il n'en reste rien. Alors vous obtiendrez la meilleure chose qu'un être humain puisse obtenir.

Chaque fois que nous nous querellons, par orgueil, par vanité ou par entêtement, c'est le signe que nous avons perdu le contact avec le Nibbana. Dans ces moments-là, nous sommes comme fous. Si nous ne sommes pas capables de cesser de nous affronter, de débattre, de nous brouiller avec les autres – pour des questions religieuses ou autres – nous sommes insensés. Dans de tels moments, nous ne sommes plus vraiment des humains, parce que nous nous sommes abaissés à des argumentations stériles et des affrontements. Et, comme nous l'avons dit précédemment, quand les gens sont ignorants, ils imaginent qu'il existe de nombreuses religions différentes, opposées et incompatibles, qui sont ennemies au point de devoir se combattre et chercher à s'anéantir mutuellement. Ces gens sont les plus ignorants et insensés qu'il soit. Ils causent et endurent bien des tourments.

Quand les religions sont vues comme opposées les unes aux autres et conflictuelles, les gens deviennent des ennemis. Tout le monde pense : « Nous avons raison et ils ont tort ; ils ont tort et nous avons raison », et ainsi de suite jusqu'à en arriver à se quereller et se battre. De telles personnes sont incroyablement stupides. Elles se battent seulement pour l'apparence extérieure des choses. Chacun devrait voir que ce n'est là que la coquille et non l'essence des choses.

Quand des personnes intelligentes et sages se réunissent pour parler des fondamentaux de la religion, elles s'accordent sur le fait que toutes les religions sont identiques. Même si, extérieurement, elles peuvent paraître dissemblables, les gens ayant la connaissance savent qu'à l'intérieur, l'esprit est forcément le même, quelles que soient les différences extérieures ; tout comme nous avons vu que l'eau restait de l'eau, quelle que soit son apparence. La nature

essentielle et pure de l'eau reste la même, indifféremment de son apparence putride et sale. Ce n'est pas l'eau qui est sale, ce sont les éléments mélangés à l'eau qui sont des saletés. Nous ne devons pas prendre ces éléments. Prendre ces éléments, c'est accepter de boire de l'eau sale, c'est avaler de la crasse, de l'urine, des excréments, et ne pas boire de l'eau pure.

Chaque fois que naît une querelle, que ce soit parmi les laïcs, les novices, les nonnes ou les moines, cela signifie que ces personnes sont en train d'absorber des saletés, autrement dit, les pollutions que sont le « moi » et le « mien ». Ceci ne devrait jamais se produire ; c'est à bannir. Ne dressez pas les oreilles, ne pointez pas la queue comme un chien prêt à se battre. Ne vous laissez pas gonfler d'orgueil, ne créez pas des conflits de susceptibilité – c'est vraiment aller trop loin. Au contraire, votre devoir est d'essayer de pacifier ces choses, de les rafraîchir.

Jusqu'à quel point peut-on devenir bête en vieillissant ? Jusqu'à quel point l'égoïsme peut-il croître avec l'âge ? Je vous demande pardon de parler de la sorte, mais il y a des faits qu'il ne faut pas ignorer. Pourquoi les gens deviennent-ils égoïstes avec l'âge ? Pour la simple raison que, plus on est âgé, plus on a eu le temps de s'accoutumer à ses attachements ; le « moi » et le « mien » s'entassent et s'accumulent en nous avec l'âge. De plus, les gens ont des enfants, ce qui renforce encore leur ego car ils veulent gouverner ces enfants : « C'est mon fils ! Comment peut-il faire ça sans mon autorisation ! » Et quand ils ont des petits-enfants, les choses ne font qu'empirer. C'est ainsi : les personnes âgées sont bien plus obsédées par le « moi » et le « mien » que ne le sont les enfants.

Si nous regardons en arrière, notre enfance, nous pouvons voir que les enfants n'ont que très peu d'ego. Immédiatement après la naissance, il est bien difficile de trouver la moindre trace d'ego, et l'enfant, dans le ventre de sa mère, n'a aucune notion de « moi » et de « mien ». Puis, au fur et à mesure que nous grandissons et devenons pères et mères puis grands-pères et grands-mères, le « moi » et le « mien » se développent sous des formes multiples et des traits de



caractère divers. Cela devient tellement enraciné dans notre esprit et y adhère si complètement qu'il est très difficile de s'en défaire. Il faudrait, avec l'âge, devenir très vigilant et en alerte. Les personnes âgées devraient essayer de redevenir semblables aux enfants. Etre semblable aux enfants est une forme de pratique du Dhamma qui mène au non-attachement et à la vacuité. Sinon, plus on vieillit, plus on finit par s'éloigner du Bouddha et du Nibbana.

A la vérité, plus nous vieillissons, plus nous devrions nous rapprocher du Bouddha. En d'autres termes, plus nous prenons de l'âge, plus nous devrions être jeunes. Plus nous avançons en âge, plus notre cœur devrait être léger, joyeux, lumineux et frais. Nous ne devrions pas nous assécher et nous racornir au point de disparaître peu à peu. Tout le monde devrait devenir plus frais, lumineux et léger en vieillissant. Avec l'âge, nous devrions être plus proches du Bouddha, du Dhamma et du Sangha, autrement dit, avoir une compréhension toujours plus claire du Dhamma. Plus nous saurons faire reculer les flammes intérieures, plus nous serons frais. Tandis que nous ferons croître cette fraîcheur, nous deviendrons plus frais et vigoureux, nous paraîtrons plus clairs et plus vivants. Quand nous aurons atteint la fraîcheur absolue, nous rayonnerons absolument de lumière et de félicité. En vieillissant, nous devrions donc devenir plus jeunes, et nous sentir toujours plus joyeux et frais.

L'activité physique et le teint frais des jeunes sont une forme de jeunesse, tandis que la jeunesse dans la langue du Dhamma – jeunesse de l'esprit, du cœur – se rapporte à une clarté spirituelle, à une vigueur et une sérénité nées d'une plus grande connaissance du Dhamma. C'est la jeunesse qui se développe quand la chaleur décroît pour permettre à la fraîcheur d'entrer et de nous envelopper. Avec cette fraîcheur, nous sentons croître l'énergie et la joie. Puissent toutes les vieilles personnes devenir fraîches et pleines de vie. Puissions-nous tous devenir plus jeunes. Laissons la jeunesse se développer en nous, et nos vieilles querelles n'auront plus lieu d'être.

Pire encore que nos querelles est notre habitude de vouloir nous vanter et de rabaisser les autres. Les médisances sournoises et les

injures n'ont pas leur place parmi les bouddhistes, et quiconque se comporte ainsi n'est plus bouddhiste, même s'il en garde le nom. N'être bouddhiste que de nom ne veut pas dire grand-chose, et il n'y a pas de quoi en être fier. Se déclarer bouddhiste, simplement parce que c'est inscrit sur un extrait de naissance ou bien parce que l'on fréquente certains temples, n'est pas grand-chose, car il n'y a là rien de sincère. Nous devons être de véritables bouddhistes au vrai sens du terme, ce qui veut dire que nous devons réduire les notions de « moi » et de « mien » afin de connaître la fraîcheur et d'être plus proches du Nibbana. Nous n'avons donc pas besoin de nous quereller, de dénigrer et d'opprimer ou de nous vanter en rabaisant autrui. Cela ne doit pas se produire.

Que faire de ceux qui agissent de la sorte ? Je ne sais pas dans quelle classe il faudrait les placer. En primaire ? A la maternelle ? Au jardin d'enfants ? C'est encore trop élevé ! Il devrait exister des écoles d'un niveau en-dessous pour les personnes ayant des comportements si grossiers ! Dans le bouddhisme, les véritables disciples ne font jamais de telles choses. Même ceux qui sont encore en maternelle, qui n'ont pas atteint le niveau du primaire, savent mieux se comporter. Ils savent que ces comportements sont « brûlants » et n'ont rien à voir avec le Dhamma et le bouddhisme.

En progressant d'une classe à l'autre, du primaire au secondaire et ainsi de suite, l'égoïsme décroît, jusqu'à ce que, finalement, il n'y ait plus de « moi » ni de « mien ». Arrivé au plus haut niveau, il n'y a plus de soi, tout est vide de la notion de soi. Il n'y a plus de « je », de « vous », pas de « nous », pas de « eux » – et, en conséquence, il n'y a pas de bouddhisme, pas de christianisme, pas d'islamisme... il n'y a pas de religion. Comment pourrait-il y avoir des religions différentes quand il n'y a ni « nous », ni « eux », ni « personne » ; quand il n'y a rien hormis le Dhamma ? Il n'y a rien que la nature dans sa grande pureté (*suddhidhamma pavattanti*), la nature est tout ce qui existe – à la fois active et immobile, selon que les choses sont conditionnées et transitoires, ou inconditionnées et absolues. Ceux qui ont acquis un certain niveau de connaissance comprennent déjà cela. Ceux qui sont encore à la maternelle ou en primaire doivent le

savoir aussi afin qu'ils puissent se préparer à atteindre ce niveau.

Alors, ne vous laissez pas prendre au jeu de l'envie et de la jalousie, des insultes et des louanges, du harcèlement et de la brouille, du débat stérile et de l'affrontement, de l'orgueil et du mépris d'autrui. De tels comportements sont vains. Laissez-les à ceux qui n'ont pas même la connaissance suffisante pour accéder au plus bas niveau. Ces comportements sont trop mesquins pour avoir leur place dans la communauté des bouddhistes.

Nous sommes tous, au départ, remplis d'attachements, puis nous réduisons progressivement ces attachements jusqu'à ce que nous ne soyons plus attachés à rien, jusqu'à ce que nous atteignons le point où tout est vacuité : vide de « moi » et vide de « mien ». Comprenez bien que, par essence, tout a toujours été « vide » depuis le commencement. Qu'une chose soit physique ou mentale, observez en profondeur sa nature intrinsèque et vous verrez la vacuité. Il n'y a plus rien à quoi s'attacher.

S'il y avait de l'attachement, c'est maintenant qu'il se montre. A l'origine, il n'y avait aucun attachement, comme l'eau qui, à l'origine, est pure et claire. Elle est pure quand elle se forme dans les nuages, mais elle se charge de fines particules de poussière quand elle tombe du ciel. Une fois tombée sur un toit et recueillie dans une jarre, elle est encore davantage souillée. Plus contaminée encore est l'eau des puits, des ruisseaux, des étangs et des marécages. Pire encore est l'eau putride des fossés, des égouts et des toilettes. En observant ces changements extérieurs, nous devons comprendre que ces éléments sales ne sont pas l'eau elle-même, qu'ils ne sont pas son essence.

De la même manière, regardez en profondeur ce corps et cet esprit dans leur état naturel, quand ils ne sont pas pollués par les impuretés. Le corps-esprit pur, naturel, non-contaminé est l'objet de l'observation et de la connaissance. Le « moi », l'ego, connaît ceci et cela, juge que ceci ou cela est bien : tout ça ce n'est qu'impureté, pollution qui vient s'amalgamer à l'esprit, le contaminer, et obscurcir sa nature. En eux-mêmes, le corps et l'esprit ne sont pas pollués,

mais à cause de l'ignorance et du manque de vigilance, ils sont infectés par des myriades de souillures. Ce sont ces hôtes malsains qui pénètrent l'esprit et le contaminent. Pourquoi, alors, prenons-nous ces impuretés envahissantes comme étant « nous-mêmes » ou « notre moi véritable » ? Ce ne sont que des éléments extérieurs, il n'y a rien d'authentique en eux. Ils ne sont qu'impureté... n'est-ce pas ridicule de prendre la saleté comme étant soi-même ? Voilà comment on se retrouve à coup sûr avec un « moi » sale, un ego sale.

L'esprit qui a une connaissance juste et qui est sage, qui est éveillé (Bouddha), n'assimile rien à un « soi ». Il ne prend pas des choses sales pour un « soi ». Il n'assimile pas des impuretés à un « soi ». S'il devait y avoir un « soi », la vacuité, qui est libre de toute impureté, serait ce « soi ». La vacuité, libre de toute pollution, ne s'attache à rien. Même si la bouche dit : « je suis » ou « j'ai », l'esprit, à l'intérieur, ne ressent aucun attachement. « La bouche est une chose, et l'esprit en est une autre », tout le temps. J'espère que vous pratiquerez de la sorte.

Tout ce que j'ai déclaré aujourd'hui, je l'ai dit dans le cadre d'une discussion entre amis. Si cela avait été une conférence publique ou un sermon formel, ces choses n'auraient pas été dites de cette manière. Cela aurait pu provoquer un certain remous. Ce n'était qu'une discussion informelle au milieu d'un cercle restreint d'amis, qui étaient tous en capacité de comprendre. J'ai parlé de ces choses parce que je pense que les personnes ici présentes sont à même de les comprendre. En effet, j'espère que chacun aura écouté attentivement, aura été en mesure de suivre et méditera profondément sur ce sujet. Ceux qui voient cette vérité et qui sont en accord avec ses principes devraient essayer de vivre en conformité avec ceux-ci. Avant longtemps, nous devrions progresser jusqu'au plus au niveau du chemin vers la vacuité et la libération de la souffrance. Alors, nous pourrions mener à bien toutes nos activités avec un esprit libre de la notion de « moi » et nous pourrions donner tous les fruits de notre travail à la vacuité. Nous pourrions nous nourrir de la vacuité. Et ainsi, nous serons morts à nous-mêmes depuis le commencement. C'est la fin. La fin de notre existence de bouddhistes ; c'est la fin de

toutes les religions.

Dans la langue ordinaire, les gens disent : « Ne gaspillez pas la chance d'être né humain et d'avoir rencontré le Bouddha-Dhamma ». Mais si nous parlons la langue du Dhamma, nous devrions dire : « C'est la fin de toute chose. Il n'y a rien qui puisse, un jour, être un souci ». Une telle vie peut être appelée « la vie éternelle », car la naissance, le vieillissement, la maladie ou la mort ne sont plus.

Etes-vous prêts à mourir avant que la mort n'arrive ?

# **NIBBANA POUR TOUS**

**Buddhadasa Bhikkhu**

## NIBBANA POUR TOUS

En entendant les mots « Nibbana pour tous », nombre d'entre vous vont se gratter la tête. Vous allez sans doute penser que je suis en train de « teindre le chat pour mieux le vendre »<sup>5</sup> et probablement ne prêterez-vous aucun intérêt au sujet. Cela uniquement parce que vous prenez cette phrase au pied de la lettre et non dans sa vérité profonde.

Dans les écoles, on enseigne aux enfants que Nibbana survient au décès d'un Arahant<sup>6</sup>. Pour l'homme de la rue, Nibbana est une cité exempte de douleur et pleine du bonheur des souhaits exaucés, prétendument atteinte, à leur mort, par ceux qui ont engrangé des perfections (*parami*) durant des dizaines de milliers de vies successives. Les penseurs modernes y voient un obstacle au progrès et estiment que l'on ne devrait ni s'en préoccuper ni même en discuter. Pour les étudiants en général, ce n'est qu'une croyance des « anciens » qui fréquentent les monastères et ce mot n'a aucun sens pour eux. Les jeunes femmes et les jeunes hommes pensent qu'il s'agit de quelque chose de fade et de peu enthousiasmant, voire même d'horrible et d'effrayant. Tous les candidats à la vie monastique articulent les mots : « Puissè-je devenir moine afin d'atteindre le Nibbana », sans même comprendre ce vœu. Les vieux moines disent que le Nibbana ne peut plus être atteint de nos jours et qu'il n'existe plus aucun Arahant. En définitive, Nibbana est devenu un mystère dont plus personne ne se soucie. On en a fait quelque chose d'austère et de muet, relégué au fond des Ecritures pour n'être ressorti dans les sermons qu'à de rares occasions sans que personne ne se rappelle sa signification.

---

5 « Teindre le chat pour mieux le vendre » : expression thaïe pour décrire l'action de rénover un objet afin de pouvoir le revendre plus cher.

6 Arahant : « Le Méritant », celui qui a vu au travers de l'ignorance, qui a transcendé l'illusion du « soi » et qui est libéré de toute souffrance.

Pourtant, sans cette notion de Nibbana, le bouddhisme serait pour ainsi dire mort. Quand personne ne s'intéresse au Nibbana, personne ne s'intéresse réellement au bouddhisme. Quand rien dans le Nibbana ne nous intéresse, nous ne pouvons retirer aucun bienfait du bouddhisme. Je pense qu'il est temps pour nous de nous intéresser au Nibbana pour en recueillir le plus grand bienfait car, comme il est dit : « Nibbana est le Suprême » — c'est-à-dire l'objectif le plus noble des êtres vivants, lequel est indissociable de notre vie quotidienne.

Nibbana n'a absolument rien à voir avec la mort. Le mot « Nibbana » signifie « fraîcheur ». Autrefois, lorsque ce n'était qu'un mot ordinaire du langage de tous les jours, il voulait déjà dire « fraîcheur ». Quand il est employé dans la langue du Dhamma, dans un contexte religieux, il signifie encore « fraîcheur », mais en référence au refroidissement ou à l'extinction des brûlures provoquées par les *kilesa* (les réactions émotionnelles) alors que, dans le langage usuel, il signifie le refroidissement de la brûlure d'un feu sur le plan physique.

Nulle part, dans les écritures paliées, le mot « Nibbana » n'a été employé dans le sens de « mort ». Quand on veut parler de la mort, on emploie le mot « *marana* ». Sinon, on parle de « *parinibbana* », comme lorsque le Bouddha dit : « Le *Parinibbana* se produira dans trois mois »<sup>7</sup>

Nibbana est l'un des *dhatu* (les éléments ou conditions naturelles). C'est la fraîcheur qui subsiste quand les souillures — la cupidité, la colère, la peur, l'illusion — ont pris fin. Deux stades de ce processus peuvent être observés. Dans le premier, les souillures sont épuisées et refroidies, mais le système sensoriel, les organes qui reçoivent les stimuli des sens, n'est pas encore apaisé. Dans le second, ce système sensoriel est apaisé lui aussi. Un charbon incandescent peut servir d'exemple : quand il sort du feu, il est encore trop chaud pour être manipulé ; il faut attendre un peu jusqu'à ce qu'il soit assez refroidi pour être touché.

Dans les explications données par les générations suivantes, le mot « Nibbana » a changé pour devenir synonyme de « mort ». Ces

---

7 Mahaparinibbana Sutta, D.II, 106.



changements et ces erreurs sont monnaie courante en ce monde. C'est ainsi que nous, les Thaïlandais, nous employons la signification déformée du mot apparue plus tardivement. Moi-même, j'ai été instruit de la sorte quand j'étais enfant. Même dans les premiers temps qui suivirent mon ordination, j'en avais une compréhension erronée et j'ai transmis cette compréhension erronée à mes amis et à mes étudiants. Ce n'est que lorsque j'ai pu étudier par moi-même les textes originaux en pali que j'ai découvert que le Nibbana n'avait absolument rien à voir avec la mort. C'est, au contraire, une forme de vie qui ne connaît pas la mort. Nibbana est la chose qui nourrit la vie, et nous préserve ainsi de la mort. Nibbana ne peut pas mourir même si le corps, lui, doit mourir un jour.

En fait, d'autres religions de l'Inde, contemporaines de la naissance du bouddhisme, employaient aussi le mot « Nibbana ». Dans les textes palis, il y a un passage au sujet d'un maître brahmane appelé Bavari qui vivait dans la région du fleuve Godhavari dans le sud de l'Inde. Il envoya ses seize disciples, eux aussi maîtres reconnus, pour demander au Bouddha quelle était son interprétation du terme « Nibbana ». Certains d'entre eux avaient peut-être cru comprendre que Nibbana signifiait « mort ». Dans les pays Theravada, cette histoire est bien connue sous le nom « des seize questions » (des disciples)<sup>8</sup>. Ce qu'il faut noter ici, c'est que la notion de Nibbana était une préoccupation majeure des religions de l'Inde contemporaines du bouddhisme. De plus, il devait y avoir au moins un groupe qui assimilait Nibbana à la mort et qui diffusait son enseignement dans les environs de « la Terre d'Or » (*Suvarnabhumi*, l'ancien nom du Siam) avant que le bouddhisme ne s'y implante. Ainsi, cette interprétation est restée parmi les gens ordinaires, tout comme cela s'est produit avec la notion d'*atta* (le soi) et d'*atman* (l'âme). Maintenant, revenons à notre étude du Nibbana tel qu'il est enseigné dans le bouddhisme.

---

8 Le Solasapanha complète le chapitre final, Parayana-vagga, du Suttanipata, Khuddaka-nikaya. Dans de nombreux versets, le Bouddha met l'accent sur l'importance de vaincre la mort et de la dépasser. Il ne dit jamais de considérer la mort comme une forme de salut, ni comme étant la fin de la souffrance.

Lorsque le Bouddha quitta son foyer pour entamer sa quête spirituelle, il erra à la recherche du Nibbana qui est l'extinction complète de toute souffrance – il ne recherchait pas la mort ! Les grands maîtres de l'Inde de son époque ne lui apprirent rien au-delà de l'expérience appelée « ni perception, ni non-perception » (*nevasayanasanyayatana*) qui est un niveau de calme mental si profond qu'on ne peut le décrire ni comme « mort » ni comme « non-mort ». Mais le Bouddha ne pouvait croire qu'il s'agissait là du Nibbana suprême, et il repartit pour découvrir par lui-même le Nibbana qui est la fraîcheur qui règne quand toutes les souillures ont finalement disparu. Il appela cela « la fin de la souffrance », ce qui signifie l'extinction de toutes les brûlures causées par les souillures. Le niveau de fraîcheur est proportionnel à la quantité de souillures disparues et ce, jusqu'à ce que s'installe la fraîcheur parfaite liée à la disparition totale des souillures. En résumé, le degré de fraîcheur ou de Nibbana est lié au degré de cessation des différentes souillures. En d'autres termes, Nibbana est la fraîcheur qui résulte de l'extinction des souillures, que celles-ci se soient éteintes d'elles-mêmes ou qu'elles aient été éteintes par la pratique du Dhamma. Chaque fois que cessent les souillures, cette chose appelée Nibbana apparaît et elle est toujours synonyme de fraîcheur.

Ensuite, n'oublions pas que les souillures sont des fabrications mentales (*sankharadhamma*) qui apparaissent et disparaissent. Il est dit en pali : *Yankinci samudayadhamman sabbatam niroda-dhammam* (tout ce qui apparaît finira par disparaître).

Toute réaction émotionnelle qui apparaît, cesse quand ses causes et ses conditions ne sont plus. Si la cessation est passagère, la fraîcheur sera passagère elle aussi, ce qui signifie que Nibbana aussi sera passager. Ainsi, Nibbana peut-il exister pour ceux qui gardent encore quelques souillures. Ce Nibbana est passager mais il soutient la vie des êtres qui sont encore victimes de certaines souillures. Chacun peut voir que si les émotions égocentriques se manifestaient en permanence, nuit et jour, sans trêve ni repos, la vie serait insoutenable ; on deviendrait fou et on finirait par mourir. Vous devez considérer avec lucidité le fait que la vie ne peut continuer que parce qu'il y a des périodes où elle n'est pas soumise au feu des

souillures ; et ces périodes sont, en fait, plus nombreuses que celles où la vie est exposée au brasier des souillures.

Ces périodes de Nibbana viennent soulager la vie de chacun d'entre nous, y compris celle des animaux qui ont, eux aussi, leurs niveaux de Nibbana. Nous sommes capables de survivre car cette forme de Nibbana vient nous nourrir jusqu'à ce qu'elle devienne la plus ordinaire des habitudes de la vie et de l'esprit. Chaque fois qu'il y a libération des souillures, nous prenons conscience du sens et de la valeur du Nibbana. Cela doit se produire assez souvent pour permettre aux êtres vivants de survivre. Le fait d'avoir du temps pour détendre le corps et l'esprit nous procure la fraîcheur et la vitalité nécessaires pour vivre.

Pourquoi ne comprenons-nous pas cela et ne sommes-nous pas, ne serait-ce qu'un minimum, reconnaissants pour cette forme de Nibbana ? Nous avons de la chance que nos instincts puissent se débrouiller par eux-mêmes. Les êtres doués de conscience recherchent naturellement ces périodes où ils sont libérés de l'avidité, de la soif du désir et de l'égoïsme. Nous pourrions appeler cette tendance naturelle : « l'instinct de Nibbana ». Si la soif est incessante, la vie ne peut se maintenir. Ainsi, les bébés savent comment téter et les moustiques savent comment trouver le sang nécessaire à leur subsistance jusqu'à ce qu'une tate les écrase. Nos instincts sont ainsi conçus : ils savent se ménager des périodes suffisamment libérées de souillures et à l'abri de la soif du désir pour maintenir la vie. Chaque fois qu'il y a cette liberté et cette vacuité, il y a un peu de Nibbana ... jusqu'à ce que nous sachions le transformer en ce Nibbana parfait et durable que connaît l'Arahant. Ce n'est pas la mort, mais au contraire « l'au-delà de la mort » et, en particulier, de la mort spirituelle. Quiconque aura conscience de cela pourra vérifier par lui-même qu'il n'est possible de survivre que grâce à cette forme de Nibbana. Nous ne survivons pas seulement grâce au riz et à la nourriture qu'aiment tant les gens. Nous comprenons que nous avons nécessairement tous cette chose appelée « Nibbana » et que nous en dépendons pour la pérennité de notre existence. Alors, qui peut nous reprocher de parler de « Nibbana pour tous » ?

Afin de mieux comprendre la signification du mot « Nibbana », nous devons l'étudier sous l'angle de la linguistique. Un sens concret de ce mot peut-être trouvé dans la phrase « *pajjotasseva nibbanam* ». Ce « nibbana » renvoie à l'extinction ordinaire d'une lampe et, plus largement, de toute source de chaleur ou de feu. Quand le plat de riz est encore chaud, le cuisinier crie depuis sa cuisine : « Attendez un moment, laissez le plat 'nibbana' d'abord ». Quand un orfèvre fond de l'or et le fait couler dans un moule, il l'asperge d'eau puis le laisse 'nibbana', rafraîchir, avant de le travailler pour lui donner une forme.

De même, on dit des animaux sauvages qui ont été capturés dans la jungle, puis apprivoisés comme des chatons, qu'ils ont été 'nibbanés'. Les plaisirs sensuels apaisent (rafraîchissent) les insensés de la manière qui leur convient. Une concentration sans faille de l'esprit sur les formes matérielles (*rupajhana*) apporte de la fraîcheur aux feux de la sensualité. Bien que temporaires, ces absorptions (*jhana*) sont assimilables aussi à certains niveaux de Nibbana. L'expérience de la vacuité (*akincayayatana*) et les autres formes d'absorption sans formes (*arupajhana*) apportent des niveaux de fraîcheur libres des feux causés par l'attrait des objets matériels. Enfin, le Nibbana qui vient de la cessation complète de toutes les souillures apporte la fraîcheur suprême, l'ultime à tout égard.

Certains groupes d'enseignants ont introduit le terme « *sivamokkha-mahanibbana* » qu'ils ont expliqué être une sorte de cité ou de ville. Bien que personne ne puisse donner un sens à cette interprétation, ils l'ont propagée afin que les gens se prosternent quand ce mot étrange est prononcé du haut de la chaire de leurs médiocres monastères.

Il y a aussi le mot « *nibbuti* » qui se réfère à un niveau moral de Nibbana. Il décrit un cœur frais et une vie fraîche. C'est ce que ressentit une jeune femme en voyant le prince Siddhartha. Elle s'écria : « De qui cet homme est-il le fils? Son père et sa mère sont *nibbuta* (d'une pure fraîcheur) ; de quelle femme cet homme est-il l'époux ? Cette femme est *nibbuta* (encore une fois, d'une pure fraîcheur) » Ces expressions sont aussi un des sens du mot « Nibbana ». De nos jours, les moines de Thaïlande chantent les bienfaits d'un comportement moral en disant : « *Silena nibbutimiyanti* », ce qui signifie que *nibbuti* peut être atteint grâce à

un haut niveau de conduite éthique (*sila*). Ceci vient après les moindres bienfaits qu'apporte une vie morale, à savoir l'acquisition de richesses et la renaissance dans des existences heureuses (*sugati*). Tous ces exemples ont pour but de montrer que Nibbana a sa place dans une vie quotidienne ordinaire.

Cette fraîcheur du cœur et cette paix de l'esprit auxquelles tout un chacun aspire, c'est Nibbana. Cependant, les gens ne le comprennent pas et ne recherchent que le sexe qui, lui, est brûlant. Ils obtiennent donc un faux Nibbana. Les gens restent attachés à cette interprétation depuis l'époque du Bouddha, voire même avant, comme on peut le constater dans les soixante-deux vues erronées énoncées dans le *Brahmajala Sutta*<sup>9</sup>.

Je vous demande de réfléchir au sens originel de base du mot « Nibbana ». Dans tous les cas, il indique la fraîcheur du cœur et de l'esprit, selon le niveau de conscience plus ou moins grand de chacun. La signification essentielle reste cependant qu'il sert au développement et au maintien de la vie. Il réduit les moments où le feu consume l'esprit, suffisamment pour nous permettre de survivre, et il parvient un jour au niveau le plus élevé, celui de l'extinction complète de tous les feux. Le plus haut degré de réalisation dans le bouddhisme, tel qu'enseigné par le Bouddha, est la fin de la luxure, la fin de la haine et la fin de l'illusion, ce qui signifie l'extinction totale de tous les feux et l'établissement de la plus grande des fraîcheurs que la vie puisse connaître.

Nibbana n'est pas l'esprit mais c'est une chose que l'esprit peut connaître ou, comme l'a dit le Bouddha, c'est un certain *ayatana* (domaine) que la sagesse peut connaître. Les formes, les sons, les odeurs, les goûts et les contacts sont des *ayatana* matériels ou physiques, des choses que le corps peut connaître. Les absorptions sans forme que l'on vit lors de l'expérience de l'espace infini (*akasanancayatana*) jusques et y compris l'expérience du ni-perception ni-non-perception (*nevasanyanasanyayatana*) sont des *ayatana* mentaux que l'esprit peut connaître<sup>10</sup>. Quant à Nibbana, c'est un *ayatana* spirituel que la pleine attention et la sagesse peuvent atteindre et réaliser. Nous

---

9 Digha-nikaya (les Longs Discours), sutta #1.

devons comprendre que c'est un cadeau de la Nature pour que l'humanité s'élève au plus haut degré. Nous devons savoir cela pour que Nibbana et notre vie ne soient pas vains. Chacun de nous possède l'attention et la sagesse nécessaires pour atteindre Nibbana. Ne laissez pas échapper cette opportunité !

L'élément-nibbana (*nibbana-dhatu*) existe dans la nature, de sorte que Nibbana pourra être réalisé comme un remède précieux qui met un terme à toutes les souffrances. Il existe une souffrance, une maladie que les remèdes ordinaires ne peuvent pas guérir : la maladie due aux souillures. Celle-ci doit être soignée par l'extinction des souillures et c'est ainsi que ce *nibbana-dhatu* est réalisé. Cette maladie spirituelle suprême est profondément enfouie en nous et nous tourmente secrètement. Quiconque peut l'éteindre atteint le niveau suprême de l'être humain.

L'expression : « Il n'y a pas de Nibbana » est totalement erronée parce que l'élément-nibbana existe naturellement, partout et toujours, seulement personne ne s'y intéresse suffisamment pour se donner la peine de le trouver. Le Bouddha l'a découvert et il nous l'a révélé dans son immense compassion mais notre vision étriquée nous fait croire que, à notre époque, le Nibbana n'existe plus ; nous ferions mieux de dire que personne n'en a une bonne compréhension ou ne s'y intéresse vraiment ! Le simple fait de devenir un bon disciple du Bouddha fera apparaître Nibbana. Il est déjà là, attendant les personnes qui sauront le trouver.

Nous ne pouvons pas créer Nibbana parce qu'il est au-delà de toutes causes et conditions. Néanmoins nous pouvons créer les conditions nécessaires à la réalisation de Nibbana, autrement dit, agir de façon à abandonner les souillures. Nous n'allons pas prétendre, comme le font certains, que « faire le bien est une condition de Nibbana ». Une condition (*paccaya*) implique la nécessité d'un lien de causalité or il n'y a rien qui ait un tel pouvoir sur Nibbana. L'expression correcte est donc plutôt : « Faire le bien est une

---

10 Ici, Ajahn Buddhadasa ne veut pas dire que ces états de méditation doivent nécessairement être atteints. En fait, il emploie la terminologie traditionnelle pour montrer comment le goût de la fraîcheur imprègne tous les enseignements du Dhamma et comment celui-ci peut être disponible à tous.

condition pour la réalisation de Nibbana », ce qui peut être fait à n'importe quelle époque. Les personnes âgées aiment bien l'expression : « Une marche qui mène à Nibbana » parce qu'elles pensent que Nibbana est un endroit, une cité, comme on le leur a enseigné. C'est cependant une expression assez acceptable dans la mesure où elle signifie simplement : « développer les conditions nécessaires à la réalisation de Nibbana ».

Il existe des dizaines de synonymes pour exprimer la notion de Nibbana, par exemple : l'au-delà de la mort, la permanence, la paix, la sécurité, la santé, l'absence de maladie, la libération, l'émancipation, l'abri, le refuge, l'immunité, l'île (pour ceux qui sont tombés à l'eau), le plus grand des bienfaits, le bonheur suprême, l'autre rive, ce qui doit être atteint, ou la fin des choses conditionnées. Tous ces mots expriment la fraîcheur car il n'y a nul feu pour les échauffer. Leur sens ou leur valeur réside dans la paix et la fraîcheur ; malheureusement, c'est une notion trop subtile pour intéresser les gens qui sont encore englués dans l'égoïsme. Quand vous repousserez les souillures pour la première fois, vous serez certainement enchanté par Nibbana comme vous ne l'avez jamais été auparavant. C'est quelque chose qui est disponible et accessible à tous. Nous devons voir dans le mot « fraîcheur » la valeur suprême.

L'expression qui décrit le mieux la notion de Nibbana est « la fin de *dukkha* ». Bien qu'il ait été employé par le Bouddha, ce terme n'est d'aucune utilité à ceux qui estiment ne pas ressentir de *dukkha* ou souffrance. Ils veulent seulement obtenir les choses qu'ils désirent et ne pensent pas qu'il existe un quelconque *dukkha* à éteindre. En conséquence, ils ne se soucient pas de l'extinction de *dukkha*. Parmi les nombreux étrangers qui viennent à notre monastère de Suan Mokkh, beaucoup pensent de la sorte. Cependant, quand nous leur parlons d'une vie nouvelle grâce à l'étanchement de la soif des désirs ou d'une vie qui est au-delà du positif et du négatif, ils commencent vraiment à s'y intéresser. C'est la difficulté que présente le langage mais nous devons néanmoins l'employer pour intéresser les gens à Nibbana. Pour chaque personne, il doit exister une traduction du mot « Nibbana » qui lui soit spécifique — ce n'est pas une mince affaire. Cependant, en profondeur, sans en être

conscient ni avoir un intérêt particulier pour cela, chacun veut Nibbana, même si ce n'est que d'une manière instinctive.

Il est possible d'observer Nibbana dans la vie quotidienne afin d'en obtenir une meilleure compréhension et un plus grand intérêt. En voyant un feu s'éteindre ou quelque chose de brûlant refroidir, voyez la signification de Nibbana contenue là. Quand vous vous baignez ou que vous buvez de l'eau glacée, quand le vent souffle ou que tombe la pluie, prenez conscience du sens de Nibbana. Quand une fièvre tombe, qu'une enflure diminue ou qu'une migraine s'estompe, reconnaissez la présence de Nibbana dans toutes ces choses. Quand vous transpirez, quand vous dormez confortablement ou que vous mangez à satiété, comprenez le sens de Nibbana. Quand vous voyez un animal qui, malgré sa férocité et sa dangerosité, est apprivoisé, voyez-y ce que signifie Nibbana. Chacune de ces choses est une leçon qui nous permet de comprendre la nature de Nibbana à chaque instant. L'esprit sera régulièrement enclin à rechercher Nibbana et cela l'aidera à avancer plus aisément sur le chemin de Nibbana.

Chaque fois que vous trouverez de la fraîcheur dans l'instant que vous vivez, retenez bien cette fraîcheur dans votre cœur, et inspirez puis expirez. Inspirez, sentez la fraîcheur ... Expirez, sentez la fraîcheur. Dedans, fraîcheur, dehors fraîcheur — faites cela pendant un petit moment. C'est un excellent exercice qui vous aidera à devenir plus rapidement un « amoureux de Nibbana » (*Nibbanakamo*). En pratiquant ainsi, l'instinct de Nibbana se développera bien davantage dans le sens de l'Eveil. Le Nibbana naturel — l'extinction inconsciente des souillures — se produira de manière plus fréquente et plus aisée. C'est la meilleure façon d'aider la nature.

En conclusion, le Nibbana n'est pas la mort. Au contraire, c'est la fraîcheur et l'au-delà de la mort qui est plein de vie. Dans les Ecritures palies, le mot « Nibbana » n'est jamais employé pour parler de la mort. Nibbana est un élément naturel toujours prêt à entrer en contact avec l'esprit, à la manière d'un *ayatana* (objet des sens). S'il n'y avait pas de Nibbana, le bouddhisme n'aurait aucun sens. Le véritable Nibbana, qui diffère du Nibbana des autres écoles, a été découvert par le Bouddha. Le Nibbana naturel peut apparaître simplement pare que les souillures naissent et cessent naturellement,



parce qu'elles ne sont qu'une autre sorte de fabrication naturelle. Chaque fois que les souillures ne surviennent pas, Nibbana devient visible à l'esprit. Cette forme de Nibbana nourrit l'existence des êtres vivants afin qu'ils survivent et ne tombent pas dans la folie. Au minimum, c'est ce qui nous permet de dormir la nuit. Nibbana n'est pas une cité mythique quelque part, il est dans l'esprit libéré de l'agression des souillures. Quand il s'agit de la moralité que l'on doit pratiquer au quotidien, on l'appelle « *nibutti* ». Nibbana n'est pas l'esprit, mais il apparaît à l'esprit comme un certain *ayatana*. Nous pouvons faire l'expérience de Nibbana, ici et maintenant, en inspirant et en expirant avec un sentiment de fraîcheur. C'est l'extinction automatique de la chaleur, de la soif, de *dukkha* dans la vie ordinaire, même sans que nous en soyons conscients. C'est cet élément éternel qui permet de nourrir et de maintenir la vie.

J'espère que vous allez commencer à comprendre que, quand on parle de « Nibbana pour tous », il ne s'agit pas de « teindre le chat pour le vendre », mais qu'il s'agit d'un vrai chat capable d'attraper les rats que sont *dukkha* et la peur, en fonction du niveau d'attention et de sagesse de chacun.