

# Questions et réponses avec Ajahn Chah

par Jack Kornfield

"Questions et réponses avec Ajahn Chah" a été traduit de "Living Buddhist Masters" par Jack Kornfield.  
La dernière édition anglaise de cet ouvrage est publiée par Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka.

COPYRIGHT - Jack Kornfield 1977.

Publication aimablement autorisée par Jack Kornfield en vue d'une distribution gratuite.

Publié par les Éditions Dhammapala- Am Waldrand - CH-3718 Kandersteg, Suisse.

COPYRIGHT © Éditions Dhammapala 1991 - ISBN3905431084

**Une compilation d'enseignements donnés durant la retraite de la saison des pluies à Wat Nong Pah Pong, le monastère principal d'Ajahn Chah dans le nord-est de la Thaïlande.**

## **Q: Je fais de gros efforts dans ma pratique et, pourtant, c'est comme si je ne pouvais obtenir le moindre résultat satisfaisant.**

R: Cela est très important. N'essaye pas de parvenir à quoi que ce soit dans ta pratique. Le désir même d'être libre ou d'être illuminé t'empêchera d'accéder à la liberté. Tu peux faire tous les efforts imaginables et pratiquer avec ferveur nuit et jour, mais si tu es motivé par le désir de parvenir à un résultat quelconque, tu ne trouveras jamais la paix. L'énergie provenant de ce désir sera cause de doutes et d'agitation mentale. Quel que soit le temps ou l'effort que tu consacres à ta pratique, jamais la sagesse ne naîtra du désir. Par conséquent, borne-toi à laisser aller les choses. Observe attentivement ton esprit et ton corps, mais n'essaye pas de parvenir à quoi que ce soit. Ne t'accroche même pas à la pratique de l'illumination.

## **Q: Et le sommeil? Combien de temps devrais-je dormir?**

R: Ce n'est pas à moi, que tu dois le demander, je ne saurais te répondre. Une bonne moyenne pour certains est de quatre heures par nuit. Mais ce qui compte, c'est que tu t' observes et te connaisse toi-même. Si tu réduis exagérément tes heures de sommeil, le corps en pâtira et il sera difficile de maintenir l'attention. Trop de sommeil, par contre, rendra l'esprit engourdi ou agité. C'est à toi de trouver ton équilibre. Observe attentivement ton esprit et ton corps, et évalue tes besoins en sommeil jusqu'à trouver la solution optimale. Paresser au lit après s'être réveillé est une souillure de l'esprit. Rétablis ton attention dès que tu ouvres les yeux.

## **Q: Et la nourriture? Quelle quantité devrais-je manger?**

R: Qu'il s'agisse du sommeil ou de la nourriture, la réponse est la même: connais-toi toi-même. Il est indispensable de se nourrir pour satisfaire aux besoins du corps. Considère la nourriture comme un remède. Si tu manges tant, qu'après les repas, tu as envie de dormir et que tu grossis chaque jour, il est évident que tu fais fausse route! Observe ton corps et ton esprit. Tu n'as pas besoin de jeuner. Au lieu de cela, cherche à voir quels effets tu obtiens suivant la quantité de nourriture absorbée. Trouve l'équilibre naturel pour ton corps. Mets toute ta nourriture dans ton bol conformément à la pratique ascétique. Cela te permet de contrôler facilement la quantité que tu prends. Observe-toi attentivement pendant que tu manges. Connais-toi toi-même. C'est cela, l'essence même de notre pratique. Il n'y a rien de spécial à faire. Contente-toi d'observer. Examine-toi. Observe ton esprit. Ainsi tu trouveras la façon de pratiquer la plus naturelle pour toi.

## **Q: Y a-t-il une différence entre l'esprit d'un Asiatique et celui d'un Occidental?**

R: Dans le fond, il n'y a pas de différence. Si les coutumes et le langage peuvent paraître différents. L'esprit humain, lui, a des caractéristiques naturelles qui sont les mêmes pour tous. La cupidité et la haine sont les mêmes dans un esprit oriental ou occidental. La douleur et la cessation de la douleur sont les mêmes pour tous.

**Q: Est-il conseillé de lire beaucoup ou d'étudier les écritures pour la pratique?**

R: Ce n'est pas dans les livres qu'on trouve le Dhamma du Bouddha. Si tu veux vraiment voir toi-même ce dont le Bouddha a parlé, tu n'as pas besoin de t'encombrer de livres. Borne-toi à observer ton esprit. Essaie de voir et de comprendre comment les sentiments naissent et disparaissent, comment les pensées naissent et disparaissent. Ce faisant, ne sois jamais attaché à quoi que ce soit. Il te suffit d'être attentif à tout ce qu'il y a à voir. C'est cela, la voie qui mène aux vérités du Bouddha. Sois naturel. Tout ce que tu fais dans la vie, ici, constitue une occasion de pratiquer. Tout cela est Dhamma. Lorsque tu effectues les travaux du ménage, essaie d'être attentif. Lorsque tu vides un crachoir ou que tu nettoies les toilettes, ne considère pas que tu fais cela pour rendre service à quelqu'un d'autre. Le Dhamma est présent dans l'activité même de vider un crachoir. Ne considère pas que les seules fois où tu pratiques, c'est quand tu es assis immobile, les jambes croisées. Quelques-uns parmi vous se sont plaints de ne pas disposer de suffisamment de temps pour méditer. A-t-on assez de temps pour respirer? C'est cela, votre méditation: attention et comportement naturel dans tout ce que vous faites.

**Q: Pourquoi n'avons-nous pas tous les jours une entrevue avec le maître?**

R: Si vous avez des questions, n'hésitez pas à venir les poser n'importe quand. Mais nous n'avons pas besoin d'entrevues quotidiennes ici. Si je réponds à toutes vos questions, des plus insignifiantes aux plus importantes, vous ne comprendrez jamais le processus du doute dans votre propre esprit. Il est indispensable que vous appreniez à vous examiner vous-mêmes, à vous interroger vous-mêmes. Ecoutez attentivement l'exposé donné tous les deux ou trois jours, puis servez-vous des enseignements reçus pour les comparer avec votre propre pratique. Est-ce la même chose? Est-ce différent? Pourquoi avez-vous des doutes? Qui doute? Vous ne comprendrez qu'en vous examinant vous-mêmes.

**Q: Quelquefois je m'inquiète au sujet de la discipline monastique. Est-ce que je commets un acte répréhensible si je tue des insectes sans le vouloir?**

R: Si la discipline et la moralité - sila - sont des éléments essentiels de notre pratique, il ne s'ensuit nullement qu'il faille suivre les règles aveuglément. Ce qui compte, dans le fait de tuer un animal ou de transgresser d'autres règles, c'est l'intention. Donc, cherche à connaître ton propre esprit. Tu ne devrais pas être particulièrement inquiet au sujet de la discipline monastique. Si elle est utilisée convenablement, elle ne fait que soutenir la pratique, mais certains moines cependant se tracassent tellement pour les moindres règles que leur sommeil en est troublé. La discipline n'est pas un fardeau à porter. Elle constitue le fondement de notre pratique, et à cette discipline bien comprise viennent s'ajouter les règles et les pratiques ascétiques. L'observance et le respect des nombreuses règles même secondaires ainsi que des 227 préceptes de base constitue un véritable bienfait, car cela rend la vie très simple. Comme tu n'as pas besoin de te demander comment tu dois agir, tu peux éviter d'y penser et te borner à être attentif. La discipline nous permet de vivre ensemble harmonieusement; tout marche bien de cette façon dans la communauté. Vu de l'extérieur, chacun se présente et agit de la même façon. La discipline et la moralité nous servent de tremplin pour parvenir à une concentration et à une sagesse toujours plus grandes. Par l'utilisation correcte de la discipline monastique et des Préceptes ascétiques, nous sommes forcés de vivre simplement, en limitant nos possessions. En résumé, voici en quoi consiste la pratique du Bouddha: abstiens-toi de faire le mal et apprends à faire le bien, vis simplement en te limitant aux besoins fondamentaux et purifie ton esprit. Autrement dit, sois attentif à ton esprit et à ton corps dans toutes les positions: que tu sois assis, debout, marchant ou couché, connais-toi toi-même.

**Q: Que puis-je faire quand je suis tourmenté par le doute, par exemple, concernant ma pratique, mes propres progrès ou mon maître?**

R: Doubter est naturel. Chacun a des doutes lorsqu'il s'engage dans une nouvelle voie. Tu peux en avoir beaucoup. Ce qui importe, c'est qu tu ne t'identifies pas à tes doutes: autrement dit, ne te laisse pas enfermer dans tes doutes, car ton esprit ne ferait alors que tourner en rond interminablement. Au

lieu de cela, observe tout le processus de la formation des doutes, des questions qu'on se pose à soi-même. Essaie de voir qui est celui qui doute. Observe comment les doutes naissent et disparaissent. De cette façon, tu ne seras plus leur proie. T'étant distancié de tes doutes, tu les verras de l'extérieur et ton esprit sera tranquille. Il te suffit de lâcher ce à quoi tu es attaché. Lâche tes doutes et borne-toi à observer. Ainsi tu te libéreras du doute.

**Q: Et les autres méthodes de pratique ? Actuellement, il semble y avoir tant de maîtres et tant de systèmes de méditation différents qu'on ne s'y retrouve plus.**

R: C'est la même chose que d'aller en ville. Vous pouvez vous en approcher par le nord, par le sud-est et par de nombreuses routes. Bien des fois, la différence entre les systèmes n'est qu'extérieure. Que vous suiviez telle ou telle voie, que vous avanciez rapidement ou lentement, si vous êtes attentifs, en fin de compte, c'est la même chose. Il y a un point essentiel auquel toute bonne pratique doit aboutir à la fin c'est le non-attachement. Pour tous les systèmes de méditation, le point final à atteindre est cette faculté de lâcher ce à quoi on est attaché. On ne peut pas non plus s'attacher à son maître. Si un système aboutit à la renonciation, au non-attachement, c'est qu'il s'agit de la pratique correcte.

Peut-être désirez-vous voyager, voir d'autres maîtres et essayer d'autres systèmes. Quelques-uns parmi vous l'ont déjà fait. C'est un désir parfaitement naturel. Mais vous finirez par découvrir qu'en posant un millier de questions et en essayant de nombreux systèmes, vous ne parviendrez pas à la vérité. Puis, un jour, vous en aurez assez. Vous verrez alors que ce n'est qu'en vous arrêtant et en examinant votre propre esprit que vous pouvez découvrir ce dont le Bouddha a parlé. Vous n'avez pas besoin d'aller chercher à l'extérieur de vous-même. Un jour ou l'autre, il vous faudra bien retourner et regarder en face votre propre nature véritable. C'est ici même que vous pouvez comprendre le Dhamma.

**Q: Souvent on a l'impression que de nombreux moines ne pratiquent pas vraiment. Ils ont l'air un peu négligents ou inattentifs. Cela me gêne.**

R: Ce n'est pas une bonne chose: regarder les autres n'est pas ce qu'il faut faire. Cela ne te permet pas de progresser dans ta pratique. Si tu es contrarié, contente-toi d'observer la contrariété dans ton esprit. Que la discipline des autres laisse à désirer ou qu'ils ne soient pas de bons moines, ce n'est pas à toi d'en juger. Tu ne parviendras pas à la sagesse en observant les autres. La discipline monastique est un instrument à utiliser pour ta propre méditation. Ce n'est pas une âme dont on se sert pour critiquer ou faire des reproches. Personne ne peut pratiquer à ta place, tout comme tu ne peux le faire pour n'importe qui d'autre. Borne-toi à être attentif à tes propres faits et gestes. C'est ainsi qu'il faut pratiquer.

**Q: Je me suis beaucoup efforcé de pratiquer la maîtrise des sens. J'ai toujours les yeux baissés et je suis attentif à mes moindres faits et gestes. Quand je mange, par exemple, je prends tout mon temps et j'essaie d'être conscient de tout ce qui en fait partie: mâcher, goûter, avaler, etc. Je franchis chaque étape très consciemment et soigneusement. Est-ce que je pratique correctement?**

R: La maîtrise des sens est une pratique correcte. Il importe que nous y soyons attentifs durant toute la journée. Mais il ne faut pas non plus exagérer! Marche, mange et agis naturellement et, ce faisant, développe une attention naturelle à tout ce qui se passe à l'intérieur de toi. Ne fais pas de ta méditation quelque chose de forcé et ne t'oblige pas à t'adapter à des modèles où tu seras mal à l'aise. Ce n'est là qu'une autre forme de désir insatiable. Sois patient. Fais preuve d'autant de patience que d'endurance. Si tu agis naturellement et que tu es attentif, la sagesse viendra tout naturellement elle aussi.

**Q: Est-il nécessaire de rester assis pendant des heures d'affilée?**

R: Non, il n'est pas nécessaire de rester assis pendant des heures et des heures. Il y a des gens qui pensent que plus on médite en position assise, plus on est sage. J'ai vu des poules rester assises sur leurs nids pendant des jours et des jours!

La sagesse provient d'un effort d'attention constant dans toutes les positions. Ta pratique devrait commencer le matin, à ton réveil, et continuer jusqu'au moment où tu t'endors. Ne t'inquiète pas au sujet du temps pendant lequel tu es capable de rester assis. La seule chose qui compte, c'est que tu sois toujours attentif, aussi bien pendant le travail ou la méditation en position assise qu'au moment où tu vas aux toilettes.

Chaque personne a sa propre allure naturelle. Quelques-uns parmi vous mourront à l'âge de cinquante ans, d'autres à soixante-cinq ans, d'autres encore à quatre-vingt-dix ans: Ainsi votre pratique ne sera pas la même pour tous. Ne vous inquiétez pas à ce sujet. Contentez-vous d'être attentifs et laissez les choses suivre leur cours naturel.

De cette façon, votre esprit deviendra de plus en plus tranquille, quel que soit l'endroit où vous vous trouvez: il sera calme comme l'eau limpide d'un étang dans une forêt. Et vous verrez alors toutes sortes d'animaux merveilleux et rares venir boire à l'étang. Vous verrez clairement la nature de tous les phénomènes (sankhara) de ce monde. Vous verrez de nombreuses choses aussi merveilleuses qu'étranges apparaître et disparaître. Mais vous resterez calmes. Des problèmes surgiront et vous verrez immédiatement à travers eux. C'est cela, la félicité du Bouddha.

**Q: J'ai toujours énormément de pensées. Mon esprit erre beaucoup malgré tous mes efforts pour être attentif.**

R: Ne t'inquiète pas pour cela. Essaie de garder ton esprit dans le présent. Quelle que soit la nature de ce qui surgit dans ton esprit, contente-toi de l'observer. Lâche-le. Ne nourris même pas le désir de te débarrasser des pensées. De cette façon, l'esprit atteindra son état naturel. Il n'y aura alors plus de distinction entre bon et mauvais, chaud et froid, rapide et lent. Plus de moi et toi - plus de moi du tout. Uniquement ce qu'il y a au moment présent. Lorsque tu quêtes ta nourriture, tu n'as pas besoin de faire quoi que ce soit de spécial. Contente-toi de marcher et de voir ce qui se présente à toi. Ne t'attache ni à l'isolement ni à la solitude. Où que tu sois, connais-toi toi-même en étant naturel et en observant. Si des doutes surgissent, regarde-les venir et disparaître. C'est très simple. Ne t'attache à rien.

C'est comme si tu descendais une route, te heurtant à toutes sortes d'obstacles. Si tu rencontres des impuretés de l'esprit, contente-toi de les voir et surmonte-les en les lâchant. Ne pense pas aux obstacles que tu as déjà croisés. Et ne t'inquiète pas au sujet de ceux que tu n'as pas encore vus. Reste dans le présent. Ne te fais pas de souci au sujet de la longueur de la route ou de la destination. Tout change constamment. Quelle que soit la nature de ce que tu rencontres, ne t'y attache pas. L'esprit finira par atteindre son équilibre naturel où la pratique s'effectue automatiquement. Toutes les choses naîtront et disparaîtront d'elles-mêmes.

**Q: Avez-vous jamais lu le Soutra de l'Estrade du sixième patriarche, Houei Neng?**

R: La sagesse de Houei Neng est très pénétrante. C'est un enseignement très profond qui n'est pas facile à comprendre pour un novice. Mais si tu pratiques avec notre discipline et avec patience, si tu pratiques le non-attachement, tu finiras par comprendre. J'ai eu autrefois un disciple qui demeurait dans une hutte dont le toit était fait d'herbe. A l'époque, il pleuvait souvent durant la saison des pluies et, un jour, un vent violent emporta la moitié du toit. Il ne se donna pas la peine de le réparer, laissant la pluie tomber à l'intérieur de sa hutte. Lorsque, quelques jours plus tard, je le questionnai au sujet de sa hutte, il me répondit qu'il pratiquait le non-attachement. Mais il s'agit là d'un non-attachement pratiqué sans sagesse. C'est à peu près la même chose que l'équanimité d'un kérabau (d'un buffle d'eau). Si tu vis une bonne vie, en toute simplicité, si tu es patient et non égoïste, tu comprendras la sagesse de Houei Neng.

**Q: Vous avez dit que samatha et vipassana - la concentration et la vision intérieure - sont la même chose. Pouvez-vous expliquer cela plus en détail?**

R: C'est assez simple. La concentration (samatha) et la sagesse (vipassana) se complètent réciproquement. D'abord l'esprit devient calme en se concentrant sur un objet de méditation. Cette tranquillité de l'esprit ne dure que le temps de la position assise, les yeux fermés. C'est ce qu'on appelle samatha. Or, un jour ou l'autre, cet état de samadhi finit par entraîner l'apparition de la

sagesse ou vipassana. A partir de ce moment-là, l'esprit est calme que tu sois assis les yeux fermés ou que tu te promènes dans une ville grouillante d'activité. Pense par exemple au fait qu'autrefois tu étais un enfant alors que, maintenant, tu es un adulte. L'enfant et l'adulte sont-ils la même personne? Tu pourrais dire qu'ils le sont ou, selon un autre point de vue, tu pourrais dire qu'ils sont différents. De la même façon, samatha et vipassana peuvent être considérés comme étant séparés l'un de l'autre. Ou pense au rapport qui existe entre la nourriture et les fèces; on pourrait dire qu'elles sont la même chose, tout comme on pourrait dire qu'elles sont différentes. Ne te contente pas de croire ce que je dis, accomplis ta pratique et vois toi-même. Il ne faut rien de spécial pour cela. Si tu examines comment la concentration et la sagesse apparaissent, tu connaîtras la vérité toi-même. De nos jours, beaucoup de gens se raccrochent aux mots. Ils disent qu'ils pratiquent vipassana, méprisant samatha. Ou, au contraire, ils disent qu'ils pratiquent samatha, disant qu'il est indispensable de pratiquer samatha avant. Tout cela est stupide. Ce n'est pas la peine d'y penser de cette façon. Pratique simplement et tu verras toi-même.

**Q: Est-il nécessaire, dans notre pratique, d'être capable de parvenir à un état d'absorption?**

R: Non, l'absorption n'est pas nécessaire. Tu dois créer un minimum de tranquillité de l'esprit et de concentration sur un point. Une fois cet état atteint, tu t'en sers pour t'examiner soi-même. Tu n'as besoin de rien de spécial. Si l'absorption est réalisée durant la pratique, il n'y a évidemment rien à redire à cela, mais il importe de ne pas s'y raccrocher. Or, certaines personnes en font tout un complexe. Cela peut être très amusant de jouer avec l'absorption, à condition d'en connaître les limites. Si tu es sage, tu reconnaîtras certainement les possibilités et les limites de l'absorption, tout comme tu vois les limites des enfants par rapport aux adultes.

**Q: Pourquoi suivons-nous les règles ascétiques, comme celle qui consiste à ne manger que dans nos bols?**

R: Avec les préceptes ascétiques, nous sommes en mesure de mieux nous défendre contre les souillures de l'esprit. Ainsi, par exemple, si nous suivons la règle qui consiste à manger dans nos bols, nous pouvons mieux nous concentrer sur la nourriture en tant que nécessité vitale. Bien entendu, si notre esprit est pur, peu importe la façon dont nous mangeons. Si nous utilisons la forme, ici, c'est pour simplifier la pratique. Le Bouddha n'a pas prescrit les préceptes ascétiques pour tous les moines de façon obligatoire, mais il les a autorisés pour tous ceux qui désiraient pratiquer d'une façon stricte. Ils rendent notre discipline extérieure parfaite et contribuent ainsi à renforcer notre résolution et notre fermeté mentales.

Respecte ces règles pour toi-même et ne regarde pas comment les autres pratiquent. Observe ton propre esprit et découvre ce qui est bon pour toi. La règle selon laquelle nous devons accepter la hutte de méditation qui nous est assignée, qu'elle nous plaise ou non est également une discipline utile. Elle empêche les moines de s'attacher à leur habitation. S'ils s'en vont et reviennent, ils doivent accepter une nouvelle habitation. C'est cela, notre pratique: ne pas s'attacher à quoi que ce soit.

**Q: Si le fait de mettre toute notre nourriture dans nos bols est important, pourquoi n'en faites-vous pas autant en votre qualité de maître? Ne pensez-vous pas qu'il conviendrait que le maître donne l'exemple?**

R: Oui, c'est vrai, le maître devrait donner l'exemple pour ses disciples. Cela ne me fait rien que vous me critiquiez. Demandez-moi tout ce que vous voulez. Mais il importe que vous ne vous attachiez pas à votre maître. Si j'étais absolument parfait en ce qui concerne la forme extérieure, ce serait terrible. Vous seriez tous beaucoup trop attachés à moi. Le Bouddha lui-même a parfois demandé à ses disciples de faire certaines choses, qu'il ne faisait pas. Vos doutes concernant votre maître peuvent vous aider. Observez vos propres réactions. Avez- vous pensé qu'il soit possible que je destine aux laïcs qui travaillent autour du temple une partie de la nourriture mise dans mon bol? Vous devez vous-mêmes observer et développer la sagesse. Ne prenez du maître que ce qui est bon. Soyez conscients de votre propre pratique. Si je me repose pendant que vous devez tous rester debout, est-ce que cela vous met en colère ? Si je dis de la couleur bleue qu'elle est rouge ou que je

confonds mâle et femelle, ne me suivez pas aveuglément.

L'un de mes maîtres mangeait très vite et bruyamment et, pourtant, il nous disait de manger lentement et attentivement. J'avais l'habitude de l'observer et d'être très contrarié. Je souffrais ; pas lui ! Je ne voyais que l'extérieur des choses. Plus tard, j'ai appris. Il y a des gens qui roulent très vite, mais avec toute l'attention requise, alors que d'autres roulent lentement et font beaucoup d'accidents. Ne vous attachez pas aux règles, à la forme extérieure. Si vous utilisez tout au plus dix pour cent de votre temps pour observer les autres et passez les quatre-vingt-dix pour cent restants à vous observer vous-mêmes, vous suivez la bonne pratique. Au début, j'avais l'habitude d'observer mon maître Achaan Tong Rath et j'avais beaucoup de doutes. Les gens pensaient même qu'il était fou. Il faisait des choses étranges ou parlait d'un ton féroce avec ses disciples. Extérieurement, il était furieux mais, à l'intérieur, il n'y avait rien. Il n'y avait personne. Il était remarquable. Il demeura lucide et attentif jusqu'au moment où il mourut.

En regardant à l'extérieur de soi, on compare, on fait des distinctions. Ce n'est pas de cette façon que vous trouverez le bonheur. Et ce n'est pas non plus en passant votre temps à chercher l'homme parfait ou le maître parfait que vous trouverez la paix. Le Bouddha nous a appris à voir le Dhamma, la vérité, et non à regarder les autres.

**Q: Comment pouvons-nous surmonter la concupiscence dans notre pratique? Quelquefois, je me sens comme si j'étais l'esclave de mon désir sexuel.**

R: Le désir charnel doit être contrebalancé par la contemplation du caractère répugnant du corps. L'attachement à la forme corporelle est l'un des deux extrêmes et il importe de ne jamais oublier l'extrême opposé. Examine le corps en tant que cadavre et imagine le processus de la putréfaction ou pense aux différentes parties du corps, comme les poumons, la rate, la graisse, les fèces et ainsi de suite. Souviens-toi de ces différentes parties et rappelle-toi ces aspects répugnants lorsque surgit le désir charnel. Cela te délivrera de la concupiscence.

**Q: Qu'en est-il de la colère? Que dois-je faire quand je sens que je suis sur le point de me mettre en colère?**

R: Tu dois te servir de l'amour bienveillant. Si, pendant la méditation, un sentiment de colère s'empare de ton esprit, compense-le en développant des sentiments d'amour bienveillant. Si quelqu'un a un mauvais comportement ou se met en colère, ne te mets pas en colère toi aussi. Si tu le fais, tu es plus ignorant que lui. Sois sage. Aie de la compassion, car la personne en question est en train de souffrir. Emplis ton esprit d'amour bienveillant plein d'amour comme s'il s'agissait de ton propre frère. Prends le sentiment d'amour bienveillant comme objet de méditation. Etends-le à tous les êtres de ce monde. L'amour bienveillant est seul capable de vaincre la haine.

Si tu vois d'autres moines qui se comportent mal et que cela te contrarie, tu t'infliges une souffrance inutile. Ce n'est pas là notre Dhamma. Peut-être penses-tu ainsi: "Il n'est pas aussi strict que moi. Ce ne sont pas des méditants sérieux comme nous. Ces moines ne sont pas de bons moines". Tu commets là une grande impureté. Ne fais pas de comparaisons. N'établis aucune distinction. Lâche tes opinions, observe-les et observe-toi toi-même. C'est cela, notre Dhamma. Il t'est absolument impossible de faire en sorte que les autres agissent comme tu le désires ou qu'ils soient comme toi. Ce désir aura pour seul effet de te faire souffrir. C'est une erreur fréquemment commise par les méditants que d'observer les autres et cela ne fait qu'empêcher le développement de la sagesse. Contente-toi de t'examiner toi-même, d'examiner tes sentiments. C'est ainsi que tu finiras par comprendre.

**Q: Il m'est souvent difficile de méditer parce que j'ai tendance à avoir sommeil.**

R: Il existe plusieurs méthodes pour vaincre l'envie de dormir. Si tu es assis dans l'obscurité, va t'asseoir dans un endroit mieux éclairé. Ouvre les yeux. Lève-toi et lave-toi le visage ou prends un bain. Si tu as sommeil, change de position. Marche beaucoup. Marche à reculons: la peur de te heurter à toutes sortes d'obstacles te réveillera. Si tu n'obtiens pas l'effet souhaité, tiens-toi tranquille, dégage ton esprit et imagine-toi qu'il fait jour. Ou assieds-toi au bord d'un escarpement ou d'un puits profond: tu n'auras plus la moindre envie de dormir! Si tout cela reste sans effet, il ne

te reste plus qu'à aller dormir. Couche-toi d'une manière attentive et essaye de rester parfaitement conscient jusqu'au moment où tu t'endors. Puis, dès que tu te réveilles, lève-toi, ne regarde pas l'heure et ne te rends pas. Rétablis toute ton attention dès le moment où tu te réveilles. Si cette envie de dormir te tourmente jour après jour, essaye de manger moins. Examine-toi. Dès que tu es arrivé au point où cinq cuillerées de plus te donnent l'impression d'être rassasié, arrête-toi puis bois de l'eau jusqu'à ce que tu aies le ventre vraiment plein. Et va t'asseoir pour la méditation. Observe ton envie de dormir et ta faim. Tu dois apprendre à équilibrer ta façon de manger. Plus ta pratique se développe, plus tu sentiras l'énergie et tu mangeras moins. Mais il faut que tu trouves ton équilibre.

### **Q: Pourquoi devons-nous si souvent nous prosterner ici?**

R : L'habitude de se prosterner est très importante. C'est là une forme extérieure qui fait partie de la pratique. Il importe de l'exécuter correctement. Incline le buste jusqu'à ce que le front touche le sol. Les coudes doivent se trouver près des genoux, les paumes des mains touchant le sol à environ huit centimètres l'une de l'autre. Incline-toi lentement, en étant parfaitement attentif à ton corps. C'est un excellent remède contre notre vanité. Nous devrions nous prosterner souvent. Si tu te prosternes trois fois, tu peux te rappeler en même temps les qualités du Bouddha, du Dhamma et du Sangha, autrement dit, les trois qualités de l'esprit que sont la pureté, le rayonnement et la paix. De cette façon, nous nous servons de la forme extérieure pour nous entraîner. Le corps et l'esprit deviennent harmonieux. Ne commets pas l'erreur de regarder comment les autres se prosternent. Que de jeunes novices soient peu soignés ou que des moines âgés aient l'air inattentifs. Ce n'est pas à toi de juger. Les gens peuvent avoir des difficultés à s'exercer. Il en y a qui apprennent vite, d'autres apprennent lentement. En jugeant les autres, tu ne feras qu'accroître ton orgueil. Au lieu de cela, observe-toi toi-même. Prosterne-toi souvent et débarrasse-toi de ton orgueil.

Ceux qui sont vraiment devenus harmonieux avec le Dhamma vont bien au-delà de la simple forme extérieure. Tout ce qu'ils font est une manière de se prosterner: en marchant, ils se prosternent; en mangeant, ils se prosternent; en déféquant, ils se prosternent. Il en est ainsi parce qu'ils sont allés au-delà de tout égoïsme.

### **Q: Quel est le problème majeur de vos nouveaux disciples?**

R: Les opinions. Les vues et les idées sur tous les sujets possibles. Sur eux-mêmes, sur la pratique, sur les enseignements du Bouddha. Parmi ceux qui viennent ici, il y en a beaucoup qui bénéficient d'un haut rang dans la société. Il y a là des marchands fortunés ou des diplômés, des professeurs et des fonctionnaires de l'administration. Leurs esprits débordent d'opinions sur tous les sujets possibles. Ils sont trop intelligents pour écouter les autres. C'est comme de l'eau dans une tasse. Si la tasse est remplie d'eau sale, elle est inutile. Pour qu'elle redevienne utile, il faut d'abord en éliminer l'eau défraîchie. Si vous voulez voir, vous devez d'abord vider vos esprits de toutes les opinions. Notre pratique va au-delà de l'intelligence, tout comme elle va au-delà de la stupidité. Si vous pensez, "je suis intelligent, je suis fortuné, je suis important, je comprends tout ce qui a trait au bouddhisme", vous occultez la vérité du non-soi ou anatta. Vous voyez tout en fonction d'un soi, d'un moi à qui les choses appartiennent. Mais le bouddhisme consiste précisément à lâcher ce "soi". Le bouddhisme, c'est le vide, le nibbana.

### **Q: Les impuretés de l'esprit telles que la cupidité et la colère sont-elles réelles ou purement illusoires?**

R: Les deux à la fois. Les souillures que nous appelons la concupiscence ou la cupidité, la colère ou l'illusion ne sont en fait que des noms, des apparences extérieures. Tout comme nous disons d'un bol qu'il est grand, petit, joli et ainsi de suite. Ce n'est pas la réalité. Ce n'est que le concept que nous créons par suite de notre désir. Ainsi, si nous désirons un grand bol, nous disons de celui-ci qu'il est petit. Le désir nous entraîne à établir des distinctions. La vérité, toutefois, n'est que ce qui est. Essaye de voir les choses de cette façon. Est-ce que tu es un homme? Tu peux répondre "oui". Ceci est l'apparence des choses. Mais, en réalité, tu n'es qu'une combinaison d'éléments ou un groupe d'agrégats changeants. Si l'esprit est libre, il ne fait pas de distinctions. Ni grand ni petit, ni toi ni moi. Il n'y a rien: anatta, disons-nous, ou non-soi. En réalité, en fin de compte, il n'y a ni atta ni

anatta.

**Q: Pouvez-vous expliquer plus en détail ce qu'est le kamma ?**

R: Le kamma est action. Le kamma est attachement. Le corps, la parole et l'esprit, tous trois produisent du kamma lorsque nous nous attachons. Nous créons des habitudes et celles-ci entraînent la souffrance. C'est le fruit de notre attachement, de nos souillures passées. Tout attachement nous entraîne à produire du kamma. Suppose que tu étais voleur avant de devenir moine. Tu volais, tu rendais d'autres malheureux, tu rendais tes parents malheureux. A présent, tu es moine, mais chaque fois que tu te rappelles comment, autrefois, tu rendais d'autres malheureux, tu te sens mal et tu souffres aujourd'hui encore. Souviens-toi que ce n'est pas uniquement le corps, mais également la parole et toute action mentale qui peuvent créer les conditions de résultats futurs. Si tu as agi avec bienveillance dans le passé et que tu te rappelles aujourd'hui cette bonne action, cela te rend heureux. Cet état d'esprit heureux est le résultat de ton kamma passé. Toutes les choses sont conditionnées par des causes - non seulement à long terme mais aussi, si on les examine de plus près, d'instant en instant. Cela dit, tu n'as pas à essayer de penser ni au passé, ni au présent, ni au futur. Contente-toi d'observer ton corps et ton esprit. Tu dois comprendre le kamma envers toi-même. Observe ton esprit. Pratique et tu verras clairement. Mais veille bien à ne pas te mêler du kamma des autres. Ne t'attache pas aux autres, ne les observe pas. Si j'absorbe du poison, je souffre. Tu n'as pas besoin de le partager avec moi! Ne prends de ton maître que ce qui est bon pour toi. De cette façon, tu pourras devenir tranquille et ton esprit deviendra comme celui de ton maître. Si tu l'examines, tu verras. Même si pour le moment, tu ne comprends pas, en pratiquant, tu finiras par comprendre. Tu comprendras tout seul. C'est ce qu'on appelle pratiquer le Dhamma.

Quand nous étions jeunes, nos parents avaient l'habitude de nous discipliner et de se mettre en colère. En réalité, ils voulaient nous aider. Il faut voir cela dans une perspective à long terme. Les parents et les maîtres nous critiquent et nous nous vexons. Plus tard, nous pourrions comprendre pourquoi. Après une longue pratique, tu comprendras. Ceux qui sont trop intelligents repartent après peu de temps. Ils n'apprennent jamais. Tu dois te débarrasser de ton intelligence. Si tu crois être supérieur aux autres, tu ne feras que souffrir. Quel dommage! Tu n'as pas besoin de te vexer. Contente-toi d'observer.

**Q: Quelquefois, j'ai l'impression que, depuis que je suis devenu moine, ma souffrance et mes épreuves n'ont fait qu'augmenter.**

R: Je sais que quelques-uns parmi vous ont connu un cadre de vie marqué par le confort matériel et une liberté extérieure. Comparée à cela, votre existence actuelle est austère. Puis, durant la pratique, je vous oblige souvent à rester assis et à attendre pendant de longues heures. La nourriture et le climat sont différents de ce que vous avez connu chez vous. Mais chacun, tôt au tard, doit subir ce genre d'épreuves. C'est le genre de souffrance qui conduit à la cessation de la souffrance. C'est ainsi que vous apprenez. Lorsque vous vous fâchez et que vous vous apitoyez sur vous-mêmes, profitez de cette occasion pour essayer de comprendre l'esprit. Le Bouddha a dit des souillures de l'esprit qu'elles sont nos professeurs.

Tous mes disciples sont comme mes enfants. Je ne nourris à l'égard d'eux que de la bienveillance pleine d'amour, je ne pense qu'à leur bien-être. Si vous avez l'impression que je vous fais souffrir, rappelez-vous que je le fais pour votre bien. Je sais que quelques-uns parmi vous sont cultivés et très bien informés. Si les personnes peu cultivées et peu instruites n'ont guère de difficultés à pratiquer, vous autres Occidentaux, par contre, avez une très grande maison à nettoyer. Dites-vous bien qu'une fois que vous aurez nettoyé la maison, vous disposerez d'un vaste espace vital. Vous pourrez vous servir de la cuisine, de la bibliothèque, de la salle de séjour. Vous devez être patients. La patience et l'endurance sont essentielles à notre pratique. Quand j'étais jeune moine. Je n'avais pas à affronter les difficultés qui sont les vôtres aujourd'hui. Je connaissais la langue et je mangeais la nourriture à laquelle j'étais habitué depuis mon enfance. Pourtant, j'ai moi aussi traversé des journées de désespoir. Des journées où je voulais défroquer ou même me suicider. Ce genre de souffrance résulte de vues erronées. Mais une fois que vous avez vu la vérité, vous êtes libérés de toutes les vues et les opinions. Tout devient paisible.

**Q: La méditation m'a permis de développer des états d'esprit très paisibles. Que dois-je faire à présent?**

R: C'est bien. Rends ton esprit paisible, concentré. Puis sers-toi de cette concentration pour examiner ton corps et ton esprit. Si ton esprit n'est pas paisible, il te faut également l'observer. Ainsi tu connaîtras la paix véritable. Pourquoi? Parce que tu verras l'impermanence de toutes choses, Même la paix doit être comprise comme étant impermanente. Si tu es attaché à tes états d'esprit paisibles, tu souffriras toutes les fois qu'ils seront absents. Renonce à tout, même à la paix.

**Q: Est-ce que je vous ai bien entendu dire que vous avez peur des disciples très assidus?**

R: Oui, c'est exact. J'en ai peur. J'ai peur qu'ils soient trop sérieux. Ils font des efforts exagérés, mais sans la sagesse requise. Ils s'infligent des souffrances inutiles. Quelques-uns parmi vous sont déterminés à parvenir à l'illumination. Vous serrez les dents et luttez sans arrêt. Ce sont là des efforts exagérés. Les gens sont tous les mêmes. Ils ne connaissent pas la nature des choses (sankhara). Toutes les formations, tant de l'esprit que du corps, sont impermanentes. Contente-toi d'observer et ne t'attache à rien. Il y en a d'autres qui croient savoir. Ils critiquent, ils observent, ils jugent. C'est parfait. Laisse-leur leurs opinions. Cette façon d'établir des distinctions est dangereuse. C'est comme une route avec un virage en épingle à cheveux. Si nous pensons que d'autres sont moins bien ou meilleurs que nous, ou qu'ils sont comme nous, nous sortons du virage. Si nous établissons des distinctions, nous ne ferons que souffrir.

**Q: Cela fait bien des années maintenant que je médite. Mon esprit est ouvert et paisible dans presque toutes les circonstances. A présent, j'aimerais essayer de faire marche arrière et pratiquer des états élevés de concentration ou d'absorption de l'esprit.**

R: C'est bien. Ce sont là des exercices mentaux bénéfiques. Si tu as de la sagesse, tu éviteras de te raccrocher à de tels états d'esprit concentrés. C'est la même chose que de vouloir rester assis pendant des heures et des heures. C'est bien pour l'entraînement mais, en réalité, la pratique est indépendante de toute posture. Elle consiste essentiellement en l'observation directe de l'esprit. C'est cela, la sagesse. Une fois que tu as examiné et compris l'esprit, tu as toute la sagesse requise pour connaître les limites de la concentration, ou celles des livres. Si, l'ayant pratiquée, tu comprends le non-attachement, tu peux revenir aux livres. Ils seront alors comme un délicieux dessert. Et ils peuvent t'aider à donner des enseignements aux autres. Tu peux également retourner à la pratique de l'absorption. Tu as la sagesse requise pour savoir qu'il ne faut pas s'accrocher à quoi que ce soit.

**Q: Pouvez-vous nous rappeler quelques-uns des points les plus importants de notre discussion?**

R: Vous devez vous examiner. Essayez de savoir qui vous êtes. Apprenez à connaître votre corps et votre esprit en les observant. Que vous soyez assis, que vous donniez ou que vous mangiez, cherchez à connaître vos limites. Faites preuve de sagesse. La pratique ne consiste pas à essayer de parvenir à quoi que ce soit. Contentez-vous d'être attentifs à ce qui est. Toute notre méditation ne consiste qu'en l'observation directe de l'esprit. Vous verrez la douleur, sa cause et sa cessation. Mais vous devez vous armer de patience, de beaucoup de patience et d'endurance. Petit à petit, vous apprendrez. Le Bouddha a appris à ses disciples à rester avec leur maître pendant au moins cinq ans. Vous devez apprendre les vertus de la générosité, de la patience et de la dévotion.

Ne pratiquez pas d'une façon trop stricte. Ne soyez pas prisonniers de la forme extérieure. Et ne commettez pas l'erreur d'observer les autres. Contentez-vous d'être naturels et observez cela. Notre discipline et nos règles monastiques sont très importantes. Elles créent un environnement à la fois simple et harmonieux. Sachez vous en servir. Mais rappelez-vous que l'essence de la discipline monastique est l'observation de l'intention, l'examen de l'esprit. Vous devez avoir de la sagesse. Ne faites pas de distinction. Pourriez-vous vous fâcher contre un arbre de la forêt, parce qu'il est petit, et en aimer d'autres plus grands? C'est stupide. Ne jugez pas les autres. Toutes les variétés sont dans la nature. Pas besoin de s'exténuer à vouloir les transformer toutes.

Donc, soyez patients. Pratiquez la moralité. Vivez simplement et soyez naturels. Observez l'esprit.

C'est cela, notre pratique. De cette façon, vous parviendrez à l'absence d'égoïsme. A la paix.

**Q: Pourriez-vous nous rappeler les points essentiels de la pratique bouddhique?**

R: En premier lieu, vous devez comprendre comment devenir conscients de votre corps et de votre langage, comment les observer véritablement et comment les utiliser dans votre pratique. En second lieu, vous devez apprendre comment travailler avec l'esprit dans vos efforts de concentration.

Autrement dit, cherchez à obtenir la concentration afin de rendre l'esprit tranquille, puis servez-vous de cette concentration pour apprendre. En troisième lieu, vous pouvez apprendre, par la pratique et l'attention, à faire surgir la sagesse qui voit clairement la nature de toutes choses. De cette façon, votre sagesse ne sera dépendante ni d'une situation quelconque ni d'une forme ou d'un endroit particuliers, mais elle sera ce qui imprègne votre évolution à travers le monde.

Une autre manière, pour moi, d'exprimer ce qui est essentiel dans l'enseignement bouddhique, c'est de souligner à quel point il est important que vous commenciez par apprendre à distinguer vous-même ce qui est bien de ce qui ne l'est pas. Je ne dis pas cela dans un sens strictement moral. Il arrive souvent que des gens viennent me voir et me disent: " Nous avons entendu cet enseignement du Bouddha - est-ce correct? ". Ou encore: " Dois-je faire ceci ou dois-je faire cela ou dois-je faire ceci? ". Or, la pratique consiste à apprendre quelle que soit la situation; comment voir soi-même ce qui est bien, ce qui est harmonieux, ce qui est Dhamma, en voyant simultanément ce qui ne l'est pas. La manière d'enseigner du Bouddha était éminemment simple. Mais les gens, bien souvent, n'écoutaient pas ou n'entendaient pas. L'enseignement du Bouddha est celui de la voie du milieu, la voie où l'on apprend ce qui est équilibré, ce qui est Dhamma. Suivre la voie du milieu, c'est éviter d'être bloqué dans les extrêmes quelle que soit la situation. Tant de personnes viennent me voir pour me demander:

" Est-ce la bonne manière de pratiquer? Dois-je faire cela pendant mon séjour dans cet ashram ou dans ce centre? " Ils y suivent ce genre de pratique - " est-ce une bonne méthode? " Vous pouvez poser interminablement ces mêmes questions sans jamais recevoir une réponse qui vous amène au Dhamma. Car ces réponses ne vous amènent jamais dans le Dhamma. La seule manière de trouver le Dhamma est de regarder à l'intérieur de votre propre cœur et de voir ce qui est vrai et ce qui ne l'est pas, ce qui est équilibré et ce qui ne l'est pas. Qu'est-ce qui se passe lorsque vous questionnez d'autres personnes? Est-ce que cela entraîne la compréhension, le doute ou l'étonnement? Apprenez à observer le processus même de l'interrogation plutôt que d'être prisonniers de n'importe quel genre de questions comme si elles étaient réelles.

Le Bouddha est toujours parmi nous en train de nous enseigner. Si seulement vous pouviez comprendre. Il y a de la félicité et il y a du chagrin. Il y a du plaisir et il y a de la douleur. Et tout ceci est toujours là. Au moment même où vous comprenez la nature du plaisir et de la douleur, vous voyez le Bouddha, vous voyez le Dhamma. Le Bouddha n'est pas différent de cela. C'est dire que chaque moment où vous faites l'expérience de ce qui est agréable ou de ce qui est désagréable est le Dhamma, est le Bouddha - à condition que vous parveniez à le voir clairement. Mais la plupart des gens réagissent comme des aveugles à tout ce qui est agréable: " Oh, j'aime ça, j'en veux davantage! " Et à ce qui est désagréable: " Va-t'en. Je n'aime pas ça, Je n'en veux plus! " Si vous parvenez à vous ouvrir complètement à la nature de votre expérience de la façon la plus simple qui soit, vous êtes en train de témoigner au Bouddha tout le respect qui lui est dû, vous êtes en train de voir le Bouddha lui-même, de voir le Dhamma, de devenir le Bouddha.

C'est tellement facile, si seulement vous pouviez comprendre. C'est tellement simple et c'est tellement direct. Lorsque des choses agréables se présentent, comprenez qu'elles sont vides. Et lorsque des choses désagréables apparaissent, dites-vous bien que ce n'est pas vous ni à vous: elles s'en iront comme elles sont venues. Ne les considérez pas comme étant vous et ne vous considérez pas vous-mêmes comme étant les propriétaires de ces choses. Il vous suffit de voir cela et votre esprit retrouvera son équilibre. Lorsque l'esprit retrouve son équilibre, c'est que vous êtes sur la bonne voie, que vous suivez l'enseignement du Bouddha, l'enseignement qui conduit à la libération. Bien des fois, les gens s'excitent terriblement, demandant:

..Puis-je atteindre tel ou tel niveau de samadhi ? Ou: "Quels sont les pouvoirs que je peux

développer? " Ou encore: " Que peut-on voir dans l'état de samadhi? " Ils ne font que sauter par-dessus ce que le Bouddha a enseigné pour aboutir à un autre endroit qui n'est pas vraiment utile. Vous trouverez le Bouddha dans les choses les plus simples, devant vous, il vous suffit d'être disposés à regarder. Et l'essence de cela consiste en l'établissement de l'équilibre qui à la fois ne retient pas et ne repousse pas. Vous pouvez vous rappeler tout ce que je vous ai dit jusqu'ici comme étant tout simplement les enseignements d'Ajahn Chah. Toutes les personnes ayant de la sagesse comprendront que ceci n'est pas vraiment le Dhamma. Ce ne sont que des mots pour parler du Dhamma. Et si vous pensez que ces mots sont le Dhamma, encore une fois, vous ne saisissez pas. En réalité, des mots tels que ces enseignements ne sont rien d'autre que ce qui vous renvoie à votre propre travail personnel à accomplir. Le Bouddha a atteint l'illumination tout seul. Il n'avait pas de maître. Il l'a fait tout seul. A cet égard, nous sommes tous comme le Bouddha. Personne ne peut le faire pour nous. C'est quelque chose que nous devons tous, chacun de notre côté, faire nous-mêmes. Nous devons tous nous illuminer nous-mêmes. Je vous demanderai donc d'accepter ces quelques mots et de les prendre en considération si vous les jugez utiles. Mais ce qui compte, c'est que vous compreniez qu'il ne s'agit là que de quelques mots de plus. La vraie pratique n'a lieu que dans vos propres cœurs - c'est ce que vous faites pour vous éveiller à votre propre bouddhité, comment vous devenez un Bouddha. De nos jours, beaucoup de gens semblent être la proie d'une grande méprise. En Thaïlande, ils viennent me voir pour me demander d'accomplir des cérémonies spéciales comme si cela devait leur faire un bien quelconque. Ou ils viennent me demander de bénir leurs statuettes du Bouddha comme si cela devait leur faire un bien quelconque. Ou - et c'est notamment le cas de vous autres Occidentaux - ils viennent me demander de leur donner des enseignements comme si cela devait leur faire un bien quelconque. Or, en réalité, tout cela n'est qu'une manière de vous insulter vous-mêmes puisque le Bouddha et le Dhamma, la vérité est déjà dans votre cœur. Tout ce que vous devez faire, c'est regarder à l'intérieur de vous-mêmes et vous servir de cela, comprendre cela, travailler avec cela. Alors les choses deviennent très simples. Vous n'aurez plus aucun problème.

Distribution Gratuite Les publications des Editions Dhammapala ne sont pas destinées à être vendues. Leur distribution gratuite est rendue possible par des dons individuels ou collectifs spécialement affectés à la publication des enseignements bouddhiques. Tous droits de reproduction réservés pour la version anglaise par le Sangha, Wat Pah Nanachat, Thailand Tous droits de reproduction réservés pour la version française par les Éditions Dhammapala, Suisse. Publié par les Éditions Dhammapala- Am Waldrand - CH-3718 Kandersteg, Suisse. COPYRIGHT © Éditions Dhammapala 1996

