

# Un nouveau commencement

Par Ayya Khema

Traduction Olivier Sayag

**V**ous êtes ici depuis 10 jours et vous allez repartir à la maison dans une situation totalement différente. Votre méditation s'est nettement améliorée ainsi que votre compréhension de l'enseignement du Bouddha. Quand vous retournerez à la maison, vous penserez peut-être que les personnes à la maison ont changées également. Pourtant ils ne comprendront pas ce que vous leur direz. Ils seront préoccupés par des choses qui ne vous sembleront pas si importantes. Vous pouvez être sûre que ce n'est pas eux qui ont changés ; c'est vous.

Quand vous irez en ville et que vous observerez les gens et la circulation, une certaine pensée pourra apparaître en vous, « pourquoi tout le monde se précipite ? Ou vont-ils tous ? Pourquoi sont-ils si pressés ? » vous restez immobile, observer et penser, « je ne comprends pas pourquoi toute cette précipitation. » En trois semaines ou en trois mois, cela dépendra de votre pratique, tout cela deviendra de nouveau complètement normal pour vous. C'est ce que tout le monde fait, et c'est ce que vous allez faire également.

Cela sera une indication sûre que votre pratique a cessé, votre introspection est partie, et que vous avez besoin de faire une autre retraite.

Alors quoi faire avec tout cela ? Méditer une heure le matin et une heure le soir, c'est une bonne recette générale. Si vous pouvez passer plus de temps en méditation, le plus est le mieux.

En termes pratiques vous pouvez faire plusieurs choses. Vous avez un endroit dans votre maison où vous allez dormir, manger, cuisiner, et prendre un bain. Désigner un endroit pour la méditation et n'en changez pas. Vous ne changez pas votre salle à manger et vous ne bougez pas votre chambre à coucher. Également, gardez un coin de méditation assez grand pour contenir un coussin où vous pourrez vous asseoir. Mettez un coussin ou un tapis pour s'asseoir et vous pourrez le laisser là. Si vous devez le chercher, il y aura déjà une distraction. Vous pouvez avoir une statue du Bouddha ou quelques fleurs ou une image dans votre coin (dédier à la méditation) pour lui donner un aspect approprié. Comme votre salle à manger à une table et des chaises, et votre cuisine à une cuisinière, votre coin de méditation a son coussin et un éventuel sanctuaire, ou juste quelques fleurs ou une bougie.

Allez dans cet endroit pour méditer chaque jour exactement au même moment et prenez un réveil avec vous, un qui ne fait pas tic-tac et mettez l'alarme. Mettez l'alarme pour une heure parce que si vous ne le faites pas, vous allez-vous asseoir là en méditation et vous allez penser, « bien cela doit bien faire une heure maintenant ». Quand vous vous levez et aller à la cuisine, vous allez voir que cela ne fait seulement que 10 minutes, et une fois que vous vous êtes levé et que vous êtes dans la cuisine, vous

n'allez pas retourner méditer. Personne ne fait cela. Donc ayez un réveil et même quand vous pensez, « cela doit bien faire une heure », vous savez que ça ne l'est pas, parce que votre alarme n'a pas encore sonné. Même si vous voulez vous lever, tout le monde est assis, alors vous vous asseyez aussi. Finalement, la méditation se rejoint.

Nous avons besoin de toute l'aide que nous pouvons avoir. Nous cherchons tous la solution la plus facile. Chaque personne le fait. Soyez attentif d'aller vers la solution la plus facile. Personne ne serait assis ici aussi souvent et aussi longtemps que nous l'avons fait si nous n'avions pas été assis ensemble. Il est très utile d'avoir un groupe de méditant même si c'est seulement deux amis qui viennent ensemble. Deux font un groupe. S'ils ne savent pas comment méditer, expliquez leur la méditation sur la bienveillance et comment observer la respiration, et ensuite asseyez-vous ensemble.

Cependant n'essayez pas de convaincre qui que ce soit dans votre famille pour qu'il pratique également. C'est la meilleure façon de les dissuader. Dites tout simplement, « J'aime cela. Je vais faire cela. » C'est assez. Qui peut argumenter ? Et « je vais me lever une heure plus tôt ». Très bien. Vous vous levez gentiment, silencieusement, sans réveiller personne parce que vous ne voulez pas, de toute façon qu'ils parlent autour de vous, donc vous vous asseyez dans votre coin et vous faites votre méditation. Qu'est-ce qui pourrait être plus simple que cela ? Le soir, revenez dans votre coin au moment où vous le pouvez. Attendez jusqu'à temps que la télévision soit éteinte.

Nous avons des tendances habituelles dans notre esprit. Quand nous étions petits, notre mère avait l'habitude de nous dire, « va nettoyer tes dents. » Et nous avons l'habitude de répondre, « Je ne veux pas, » ou « je l'ai

déjà fait, » ou « Pourquoi dois-je le faire ? » Ou « je le ferai plus tard ». Mais elle continuait à insister, jusqu'à ce qu'aujourd'hui nous continuons à nettoyer nos dents. Maintenant vous devez être votre propre mère. Quand l'esprit dit, « je ne veux pas, » ou « je ferai cette méditation plus tard, » ou « pour une fois ce n'est pas grave » ou « je le ferai demain, » ou « c'est trop fatiguant. Mes genoux me font mal, » n'écoutez pas, dites, « allez ! Vas-y et assis-toi. C'est la seule chose qui a réellement de la valeur. »

Quand nous étions petits, nous ne savions pas pourquoi nous avons besoin de brosser nos dents. Notre mère nous répétait qu'elles vont toutes tomber, mais nous ne savions pas ce que cela signifiait. Nous pensions, comment les dents peuvent tomber. Et maintenant on nous dit, « si tu ne médites pas, tu n'auras pas un esprit qui pourra fonctionner proprement. » Bien, peut-être que nous ne savons pas réellement comment un esprit peut fonctionner proprement. Dites-vous juste comme votre mère vous le disait, « ceci est bon pour toi, Continues, fais-le. » Vous devez prendre soin de votre esprit. Si vous ne le faites pas, il ne le fera pas également.

Cette habitude est bénéfique et saine, et constitue le chemin de la pureté. Nos pensées habituelles forment notre caractère qui nous dirige vers des efforts et vers la voix spirituelle.

Si nous n'utilisons pas chaque jour de notre vie pour autre chose que rester en vie et nous divertir, cela sera une perte de temps. Certainement nous devons rester en vie, sinon nous ne pourrions pas méditer, mais cela n'a pas besoin d'être la priorité et d'occuper toute notre attention. Nous devons additionner l'ingrédient de l'attention et de la pratique dans toutes nos heures d'éveil pendant la journée. Quel que soit la chose que nous faisons- cuisiner, nettoyer,

faire du shopping, ou marcher- cela peut-être une leçon d'attention. Lorsque vous nettoyez la vaisselle ne pensez pas à ce que vous allez faire après quand cette tâche ennuyeuse sera faite, mais gardez l'esprit totalement centré avec l'action physique. Quand vous nettoyez le sol ne pensez pas à comment pouvoir sortir de cette action, mais soyez attentif à chaque moment, ceci est l'attention.

Toutes les pensées négatives dégénèrent l'esprit. Comme le corps se dégénère à cause de son usure normale, l'esprit fait la même chose. Il devient moins un esprit sain avec chaque pensée malhabile. À chaque fois qu'il y a « je n'aime pas. Je ne veux pas. Je veux sortir de là. Je déteste cela. Je suis jaloux. Je suis fier de cela » dans l'esprit, nous devenons une personne plus faible, ayant perdu notre attention et notre clair compréhension une fois encore.

L'attention peut être dirigée sur nos actions physiques, sur nos sensations, sur nos pensées, ou sur le contenu de nos pensées, chacune est appropriée dans l'instant. Lorsqu'il y a une sensation de tristesse, par exemple, dirigez l'attention sur cette sensation avec la réalisation que cela ne mènera à aucun bénéfice. Nous apprenons soit à substituer, soit à laisser aller. Quand il y a une pensée en cours, soyez complètement attentif qui il y a le processus de la pensée, et reconnaissez le contenu. Cela signifie la connaissance peu importe que le processus de la pensée soit sain ou malsain.

Cela aussi devient une habitude, et nous empêche de blâmer les autres. Cela nettoie les toiles d'araignées du processus de nos pensées et les rend clair. Nous savons ce qui se passe à l'intérieur de nous-mêmes et autour de nous, intérieurement et extérieurement.

C'est au moins quinze heures de travail par jour, cela dépend du temps que nous passons à dormir la nuit. Si ce

travail n'est pas fait durant toute ou la plupart de nos heures d'éveil, on ne peut espérer méditer avec succès. Si on ne médite pas, on ne peut espérer réaliser l'attention. Les deux sont totalement interdépendants. La méditation doit être poursuivie peu importe que l'on considère qu'elle ait été un succès ou non. C'est une question de patience, d'endurance, de détermination, et de persévérance. On doit juste s'asseoir et le faire.

Durant vos 10 jours ici vous avez eu une excellente opportunité de vous asseoir et de le faire, et cela a amené des résultats. À la maison, où il y a plus ou moins de temps pour méditer les résultats ne seront peut-être pas les mêmes, ou peut-être qu'ils ne s'amélioront pas. La concentration est une réalisation fragile. Elle doit être entretenue et soignée de manière digne. La concentration véritable est un joyau que très peu de gens dans ce monde pourront connaître. Ils pourront lire ou entendre parler de cela, mais cela ne leur donnera pas les bénéfices de la réalisation. C'est dénué de sens tant que nous ne l'avons pas expérimenté, et cette réalisation a besoin d'être traitée avec la révérence qu'elle mérite, une application constante à continuer.

La méditation sur la concentration facilitera aussi l'attention durant la journée. Pour toutes les personnes qui n'ont pas atteint des étapes avancées connues comme « l'entrée dans le courant », la moitié de ce qui apparaît dans l'esprit est malsain. Lorsque l'on est attentif à cela, alors on peut les laisser aller parce que on l'a déjà appris à le faire dans notre méditation.

Nous devons nous méfier d'une vie floue et inconsciente. Le miracle d'être éveillé n'est pas à l'opposé d'être endormi. C'est l'opposé d'être inconscient. La plupart d'entre nous ne comprenons pas ce que nous faisons,

pensons, ou ressentons. Nous prenons la solution facile, en étant à moitié endormi. Ceci est un échappatoire de la souffrance. Toute personne qui veut se débarrasser de la souffrance doit d'abord examiner ce sujet. Connaître la souffrance et ne pas essayer de s'en échapper serait idiot. Il n'y a pas d'échappatoire externe ou à travers la non attention ou la non-conscience. Le seul échappatoire est à travers la sagesse, qui mène vers une clarté totale. Toutes les autres formes d'échappatoire ne mènent nulle part.

Une fois par semaine méditez ensemble avec quelques amis. Cela booste l'effort individuel. L'énergie du groupe donne un certain élan. Qu'est-ce qui rend la vie difficile pour nous ? Ce sont nos souillures, les cinq obstacles. Le seul et même antidote pour les cinq sont des nobles amis et une noble conversation. Ne tombez dans aucune conversation. Vous ne mangeriez pas quelque chose qui peut être empoisonné, de la même façon ne mettez rien dans votre esprit qui pourrait être blessant, comme par exemple du bavardage, des commérages ou des calomnies, ce que les médias distribuent à longueur de journée, des romans bon marché, parler pour parler. Cela empoisonnera l'esprit et vous mènera vers la mauvaise direction.

Une autre façon d'être imprégné par le Dhamma est de voir chaque situation, chaque expérience, qu'elle soit petite ou insignifiante, dans la voix du Dhamma. Quand vous voyez un arbuste rempli de fleurs magnifiques il y a aussi un certain nombre de fleurs mortes sur le même arbuste, l'esprit devrait revenir vers la naissance, la dégénérescence, la maladie et la mort. Où vous pouvez voir des oiseaux construire un nid, et être très attentif, il y a tellement de douleurs à le rendre si douillet et confortable. Dans l'arbre à côté peut-être qu'il y aura un nid

abandonné. Le constant flux et reflux. Rien n'est permanent. Il y a le nid, la maison. Tellement d'argent, d'énergie, de temps est dépensé sur ce nid. Un jour il sera vide et abandonné par moi.

Toutes les choses externes autour de vous peuvent être vues dans la voix du Dhamma, n'ayant aucune solidité, aucune stabilité, aucun noyau essentiel, et donc toujours étant insatisfaisant. Cela ne doit pas créer de la morbidité ou de la tristesse. Au contraire cela apaise le chagrin et la douleur en retirant toute la lourdeur dans tout ce qui apparaît. Cela crée une diminution du désir parce que l'on voit que la gratification du désir ne nous amènera pas vers la réalisation, puisque de toute façon tout change constamment.

Le véritable Dhamma vit dans le cœur. Il ne peut pas vivre dans les temples, dans les robes ou dans l'arbre du Bodhi. Il n'y a qu'un seul endroit où le Dhamma peut vivre. Ceux d'entre vous qui ont pris le dhamma dans leur cœur et qui le pratique, sont le temple du Dhamma. Les temples sont faits de briques et de plâtre. L'arbre du Bodhi ne peut pas être un exemple, il est un symbole comme sont les statuts. Nous avons besoin de symboles, parce que nous oublions constamment. Ils sont des rappels. Mais le véritable Dhamma doit être dans nos cœurs ou il peut venir à la vie.

Le Bouddha dit, « Qui me voit, voit le Dhamma. Qui voit le Dhamma, me voit. » À notre époque de l'histoire de l'humanité, nous avons aucune chance de voir le Bouddha en vie, mais cela n'est pas nécessaire parce que « qui voit le Dhamma, me voit. » si vous pouvez voir le Dhamma dans votre propre cœur, vous pouvez voir le Bouddha. Bouddha ne signifie rien d'autre que l'éveillé. Cela signifie celui qui est un éveillé. Une fois que vous avez vu le Dhamma dans

votre propre cœur, c'est ce que vous verrez et c'est ce que vous voulez n'est-ce pas ? Voir le bouddha vivant. Il est aussi proche de vous que votre propre cœur. Il ne peut pas être aussi prêt. Vous n'avez nulle part à aller pour le trouver. Vous n'avez rien à faire de spécial pour le trouver. Vous devez juste être attentif, échanger le malsain en sain. N'est-ce pas simple ? Même si c'est très simple cela ne signifie pas que c'est facile. C'est un dur travail, mais c'est le genre de travail qui mène vers le plus grand profit. Il n'y a rien à comparer avec vous. Vous avez tous les outils nécessaires. Ils sont tous à vous. Maintenant vous devez les utiliser.