

Question: J'ai du mal à reconnaître les sensations neutres.

Than Ajahn: En fait, le sentiment de neutralité n'est pas un problème car il ne vous affecte pas d'une manière ou d'une autre. Ce qui pose problème, ce sont les mauvais sentiments. Car lorsque vous avez de mauvais sentiments, vous réagissez de la mauvaise façon. Vous voulez vous débarrasser de ces mauvais sentiments. Et quand vous ne pouvez pas vous débarrasser de ces mauvais sentiments, vous vous sentez encore pire qu'avant. C'est donc la raison pour laquelle vous devez apprendre à accepter les sentiments tels qu'ils sont.

Les sentiments passent du positif au négatif et au neutre. Les sentiments ne cessent de changer. Ils ne sont pas sous notre contrôle. Ils sont anatta. Anatta signifie qu'ils ne sont sous le contrôle de personne. Ils font partie de la nature, comme la météo. Vous ne pouvez pas les contrôler. Ce que vous devez faire, c'est apprendre à vivre avec eux.

Lorsque vous avez une mauvaise sensation, comme quand vous êtes malade, comme lorsque vous avez de la fièvre, il vous suffit de vous entraîner à être neutre. Soyez juste conscient. Ne réagissez pas en voulant vous débarrasser de cette mauvaise sensation. Parce que lorsque vous avez envie de vous débarrasser de cette mauvaise sensation, vous créez une autre mauvaise sensation dans votre esprit. C'est ce qu'on appelle dukkha (souffrance). C'est le dukkha des quatre nobles vérités - la mauvaise sensation qui découle de votre désir que les choses soient en accord avec ce que vous voulez. Mais parfois, vous ne pouvez pas. Et quand vous ne pouvez pas, vous vous sentez mal.

Si vous pouvez arrêter le désir de vouloir que la mauvaise sensation ou la fièvre disparaisse, alors vous pourrez vivre avec

la fièvre sans avoir de stress dans votre esprit. C'est voir les quatre nobles vérités - voir que votre stress est causé par votre désir, comme le désir de vous débarrasser de votre fièvre. Si vous utilisez l'enseignement du Dhamma, il vous apprend que les sentiments et les sensations ne sont pas sous votre contrôle. Vous ne pouvez pas leur dire d'aller et venir comme vous le souhaitez. Et si vous ne voulez pas avoir de stress dans votre esprit, il vous suffit d'apprendre à accepter la vérité: «D'accord, si le corps a de la fièvre, je l'accepte.» Cela ne signifie pas que vous n'essayez pas de le guérir. Vous pouvez prendre des médicaments ou aller voir un médecin. Mais en attendant, quand la fièvre est là, laissez-la tranquille. Ne créez aucun désir de vous en débarrasser. Ensuite, votre esprit deviendra calme et paisible. Il n'aura aucun stress. C'est le but de la pratique: se débarrasser du dukkha dans votre esprit, en apprenant à votre esprit à accepter la réalité, en essayant de ne pas changer la réalité.

Quand il fait chaud, vous voulez avoir froid. Lorsque vous êtes ici, vous voulez être ailleurs. Si vous agissez comme cela, vous créez du stress dans votre esprit. Vous vous rendez malheureux. Mais si vous pouvez apprendre à votre esprit à accepter la réalité, "Ok, je suis là et je ne veux pas aller ailleurs", alors vous serez heureux où que vous soyez. "Si je suis malade, d'accord, je l'accepte, car le corps doit parfois tomber malade". Laissez faire, laissez être. Ensuite, votre esprit n'aura plus de stress. Ce sont les quatre nobles vérités.

Le but de notre pratique est de voir le fonctionnement des quatre nobles vérités à l'intérieur de notre esprit. Normalement, nous ne regardons pas le fonctionnement des quatre nobles vérités quand ils se produisent. Lorsque nous avons un désir, les quatre nobles vérités apparaissent déjà dans notre esprit.

Les quatre nobles vérités sont divisées en deux paires. La première paire est l'envie et le stress; la deuxième paire est la fin du stress, en ayant la bonne attitude - le chemin, de la sagesse et du Samâdhi. Pour voir que les choses sont impermanentes, nous devons les accepter pour ce qu'elles sont. Si nous pouvons accepter les choses pour ce qu'elles sont, nous pourrons arrêter notre désir de changer les choses. Lorsque nous pourrons arrêter le désir de changer les choses, le stress disparaîtra.

Cela arrive tout le temps dans la vie, mais vous ne le voyez tout simplement pas. Lorsque les choses ne vont pas selon ce que vous voulez, vous essayez de changer les choses parce que vous n'êtes pas satisfait des choses telles qu'elles sont. Vous ne réalisez pas que votre malheur est causé par votre propre désir de vouloir changer les choses. Donc, si vous voulez vous débarrasser de votre stress ou de votre malheur (qui naît) dans votre esprit, il vous suffit de changer d'état d'esprit et d'arrêter votre désir (de vouloir) changer les choses, en les acceptant telles qu'elles sont. Si vous pouvez faire comme cela, votre esprit deviendra paisible et calme. Vous n'avez rien à faire avec les choses qui vous entourent. Laissez-les simplement être.

Le problème n'est pas le monde. Le problème, c'est nous-même. Nous voulons changer le monde, ce qui nous rend stressés et malheureux. Alors, arrêtez d'essayer de changer le monde, mais essayez de vous changer, essayez de vous débarrasser de votre désir de changer les choses, laissez juste les choses être telles qu'elles sont.

Par Ajahn Suchart Abhijāto
Traduction Olivier Sayag