

# 1

## Laïc des USA

3 février 2016

**Than Ajahn:** Avez-vous quelque chose à dire ? Comprenez-vous ce qu'elle a dit ? Elle a posé des questions sur *asubha*.

Elle a dit que sa contemplation sur *asubha* ne semble pas avoir d'impact sur son esprit et j'ai dit: Eh bien, *asubha* n'a d'impact que lorsque vous avez un désir sexuel. Lorsqu'il n'y a pas de désir sexuel, alors la contemplation sur *asubha* n'a aucun impact.

Si vous n'avez pas mal à la tête et que vous prenez un analgésique, cela ne fait aucune différence. Mais lorsque vous avez mal à la tête et que vous prenez un aspirine, vous sentirez la différence. De la même manière quand vous avez un désir sexuel et que vous contemplez *asubha*, cela peut supprimer ou éliminer le désir sexuel dans l'esprit. Ainsi, lorsque vous n'en n'avez pas, vous devez d'abord préparer le terrain ou faire des exercices. Contemplez *asubha* pour qu'il devienne instantané lorsque vous en avez besoin. Une fois que vous pouvez vous souvenir spontanément des images d'*asubha*, vous devriez essayer d'éveiller votre désir sexuel pour tester si vous pouvez ou non le supprimer en utilisant *asubha*. Lorsque vous n'avez pas de désir sexuel, cela ne signifie pas que vous l'avez perdu parce que cela peut être dû à votre condition physique. Donc, il est nécessaire pour vous de vous tester lorsque vous avez un désir sexuel, est-ce que vous pouvez le supprimer ou non. La raison en est que parfois le désir sexuel est très sournois (rusé)

et vous ne savez pas si vous l'avez vraiment perdu ou non. Vous devez au moins savoir que si cela se produit (le désir sexuel), vous devriez toujours pouvoir vous en débarrasser (rapidement).

L'outil pour s'en débarrasser est *asubha*. Vous pouvez instantanément penser aux organes du corps ou lorsque le corps devient un cadavre. Ensuite, vous n'avez aucun problème. Ce problème se pose généralement pour les personnes qui gardent les huit préceptes ou les moines qui doivent maintenir cette pureté. Ils ne sont pas autorisés à être près du sexe opposé, ce qui peut en quelque sorte faire pression sur leur désir sexuel. Ainsi, les moines doivent toujours essayer de contempler *asubha* pour supprimer ou éliminer les désirs sexuels. Mais pour les laïques, vous avez parfois d'autres façons de vous amuser sans avoir de relations sexuelles, vous savez. Vous pouvez vous amuser en mangeant ou en buvant ou en vous rendant dans des lieux de divertissements. Alors, dans ce cas le désir sexuel sera mis en veilleuse, plus ou moins longtemps.

Ainsi, vous ne ressentez pas la pression de devoir contempler *asubha* car vous pouvez toujours être heureux sans avoir de relations sexuelles. Mais pour les moines, il leur est interdit d'aller dans des endroits pour boire ou se divertir au travers des sens. Alors, la pression va monter et quand un moine voit une femme, son désir sexuel peut soudainement surgir. S'il ne fait pas la contemplation d'*asubha*, il continuera simplement à penser à cette femme et les images d'elle susciteront son désir. Ensuite, il se rendra compte qu'il ne peut plus rester avec la robe. Avez-vous entendu parler d'un des moines d'Ajahn Chah qui a été ordonné pendant environ 40 ans ?

**Laïc:** Récemment ?

**Than Ajahn:** Oui, le moine japonais. Il était en contact étroit avec une femme et je suppose qu'il n'avait pas cette protection. Alors, au lieu d'essayer de se débarrasser (de son désir), il a continué à avoir de plus en plus de contacts, de plus en plus de relations. A la fin, il a finalement pensé qu'il était tout à fait impossible pour lui de continuer à être moine, il a donc dû se défroquer. Après s'être défroqué, ils se sont mariés ou ils ont vécu ensemble. C'est parce qu'il n'a pas vu *asubha* dans ce corps. Chaque fois qu'il voyait ce corps, il voyait l'attrait de ce corps, pas la répulsion de ce corps.

**Laïc:** Qu'en est-il de la pratique d'*asubha*, c'est juste pour se préparer au lâcher prise du corps ?

**Than Ajahn:** Plus ou moins ou ce que vous appelez la contemplation sur la fin (l'expiration) du corps. C'est différent. Mais vous pouvez utiliser des objets similaires comme les cadavres. C'est ce que le corps deviendra réellement quand il mourra, donc vous devez vous dire que finalement vous allez perdre ce corps et que ce corps deviendra un cadavre. Si vous le laissez dans un cimetière, il se dégradera et se désintégrera lentement, revenant aux quatre éléments. L'eau se séparera, l'air et le feu se sépareront, et il ne restera plus que l'élément terre. Si vous laissez le corps assez longtemps, il deviendra sec, finira par se briser en morceaux et deviendra de la poussière. C'est le chemin du corps, l'avenir du corps, nous devons donc nous rappeler que ce corps ne vit pas éternellement. Nous devons être prêts à lâcher prise quand cela arrivera parce que si nous ne voulons pas le laisser aller, nous nous déchirerons mentalement. La chose qui blesse l'esprit est le désir de s'accrocher à des choses comme le corps, mais tout ce à quoi l'esprit s'accrochera finira par disparaître ou alors l'esprit se séparera de ces choses auxquelles il s'accroche. Donc, si vous ne voulez pas blesser votre esprit, vous devez tout abandonner.

Pour lâcher prise, il faut constamment contempler *aniccā* qui signifie impermanence. Tout est temporaire. Tout finira par disparaître de ce qui fait votre « moi » ou vous vous en séparerez par vous-même, vous voyez. Si vous réfléchissez et vous vous souvenez de cela, alors quand ces choses arriveront, vous pourrez accepter la vérité. Mais, si vous ne vous en souvenez pas, alors quand cela se produira, vous ne serez pas prêt. Vous ne serez pas prêt à accepter parce que vous vous accrochez toujours (à votre corps). Vous voudrez toujours de ces choses et vous les voudrez tellement qu'elles vous blesseront. Ainsi, la raison pour laquelle nous envisageons l'impermanence ou la mort, c'est pour apprendre progressivement ou constamment à l'esprit à lâcher prise et à ne s'accrocher à rien. Le fait de vous accrocher blessera votre esprit lorsque les choses devront vous quitter ou que vous devrez les quitter. C'est la contemplation d'*aniccā* sur le corps ou sur des choses dont vous êtes attaché, comme vos possessions, parce que vous trouvez toujours un certain bonheur à les posséder.

**Laïc:** Je pense que je vais encore m'accrocher à mes biens.

**Than Ajahn:** Oui, la raison pour laquelle nous avons des choses [est] parce que nous sentons que ces choses nous rendent heureux, voyez-vous. Et une fois qu'elles vous rendent heureux, vous ne voulez pas les perdre. Lorsque vous les perdez, vous vous sentez malheureux. Vous vous sentez triste. Certaines personnes, si elles perdent quelque chose qu'elles aiment beaucoup, risqueront de ne pas pouvoir continuer à vivre. Elles peuvent même envisager de se suicider. C'est parce qu'ils ne ressentent aucun bonheur quand ils ne leur restent rien pour exister, quand elles perdent tout, surtout quand leur corps perd la capacité de faire des choses qui les rendent heureuses. Lorsque les gens sont vieux et tombent malades, ils

envisagent parfois de se suicider, mais tuer le corps ne résout pas le problème, voyez-vous. Le problème est votre désir d'avoir des choses, l'envie d'utiliser le corps comme moyen d'acquérir des choses pour vous rendre heureux. La façon de résoudre ce problème est d'arrêter d'utiliser le corps comme instrument ou comme outil pour vous rendre heureux. Vous pouvez être heureux sans compter sur le corps, pour cela vous devez rendre votre esprit calme et paisible. Vous devez pratiquer la méditation. Si vous avez un *samādhi* et le calme, l'esprit deviendra heureux par lui-même. Ensuite, vous n'aurez pas besoin du corps ou de quoi que ce soit d'autre pour vous rendre heureux, car vous pourrez être heureux sans rien avoir, tout ce dont vous avez besoin est un esprit calme qui cesse de saisir et de désirer les choses. En effet, lorsque l'esprit redevient calme, tous ces désirs, ces attachements, ces envies, ces vouloir disparaîtront et vous ne sentirez plus aucun besoin. C'est pourquoi nous devons méditer. Pour méditer, nous devons temporairement renoncer à toutes les choses sur lesquelles nous comptons pour nous rendre heureux, comme aller au cinéma, faire la fête.

**Laïc :** C'est facile et ce n'est pas si difficile. Mais il y a d'autres choses qui sont beaucoup plus difficiles.

**Than Ajahn:** Qu'est-ce qui est difficile ?

**Laïc:** C'est l'idée de... mais je pense que je continuerai de sortir à mesure que je deviendrai plus conscient des choses. Même au temple où je suis resté, je veux toujours en faire partie, comme toutes les choses désirées dans le monde. Comme vous voulez l'attention du maître, vous voulez... il y a toujours le même désir.

**Than Ajahn:** C'est toujours le désir. Il y a seulement différents objets de désir mais c'est toujours le désir, le Bouddha a dit qu'il y avait trois sortes de désir. Tout d'abord, le désir de gratifications sensuelles avec lesquelles vous n'avez peut-être aucun problème. Deuxièmement, le désir de devenir ou d'être quelque chose, d'être quelqu'un ou autre chose. Le troisième est de ne pas être maltraité, de ne pas être oublié, de ne pas vieillir, de ne pas tomber malade ou de ne pas mourir.

Ce sont les trois types de désirs négatifs: le désir d'être, le désir de ne pas être et le désir des plaisirs sensuels ou des gratifications: (au travers de) voir, entendre des choses pour que cela vous rendent plus heureux. Ainsi, différentes personnes peuvent avoir des problèmes différents avec leurs désirs. Comme vous l'avez dit, vous n'avez aucun problème à ne pas sortir faire la fête ou ce genre de choses. Peut-être à cause de votre âge et peut-être parce que vous êtes déjà passé par cela.

**Laïc:** Oui, dans une certaine mesure.

**Than Ajahn:** Peut-être que c'est plus avec les choses intellectuelles que vous désirez mais c'est toujours le désir.

**Laïc:** Oui, et une autre forme de désir, le fait d'y arriver (résultat de la méditation) et pas seulement d'être dans le processus mais de vouloir y arriver.

**Than Ajahn:** Le désir d'être calme peut vous empêcher d'y arriver. C'est normal d'avoir le désir initial de pratiquer mais une fois que vous avez commencé à pratiquer, vous devez oublier ce désir initial et ensuite vous concentrer uniquement sur le processus pour y arriver. Mais si vous continuez à uniquement désirer, vous n'y arriverez sûrement pas. C'est

parce que vous ne travaillez pas sur le processus. Vous oubliez le processus (qui y mène). Vous pensez simplement au résultat final, mais vous ne pensez pas à le faire. Vous voulez juste obtenir (le résultat) mais ce n'est pas comme un objet ou vous aller simplement au magasin et vous l'acheter. Mais même dans ce cas, cela implique toujours un processus consistant à se rendre au magasin et à l'acheter. Donc, si vous voulez la paix et le calme, vous devez être seul et vous concentrer sur un seul objet. Ne pensez pas à autre chose. Concentrez-vous simplement sur un objet. Gardez votre esprit concentré. Ensuite, vous pouvez vous asseoir en méditation et utiliser cette capacité pour vous concentrer et amener l'esprit à entrer dans le calme. C'est quelque chose que vous devez faire toute la journée, du moment où vous vous levez jusqu'à ce que vous vous endormiez. Vous devez continuellement empêcher votre esprit d'aller ici ou là et le ramener au même endroit. Vous pouvez utiliser un mantra. Vous pouvez utiliser votre corps ou quelque chose sur lequel vous pouvez vous concentrer ou concentrer votre esprit. Si vous pouvez faire cela lorsque vous vous asseyez, alors vous pourrez amener l'esprit à entrer dans un *samādhi*, dans le calme.

Et une fois que votre esprit devient calme, vous obtenez ce que vous voulez, la tranquillité d'esprit, le bonheur, la béatitude et le contentement, peu importe comment vous l'appellez. *Samādhi* est en fait un *Nibbāna* temporaire. *Nibbāna* est ce que vous appelez un calme continu et sans fin. Avec le *samādhi*, ce n'est que temporaire. Lorsque vous entrez dans le *samādhi*, vous êtes paisible et calme, mais vous ne pouvez rester dans cet état que pendant un certain temps et pas tout le temps. Après vous être retiré, vous revenez à votre étape précédente et vous commencez à penser, puis votre esprit devient progressivement agité et anxieux. Ainsi, lorsque vous sortez du *samādhi*, vous voulez continuer à concentrer votre

esprit et l'empêcher de penser sans but. De cette façon, votre esprit ne sera pas agité et vous pourrez alors retourner au (*samādhi*) après avoir fait ce que vous aviez à faire. Parfois, lorsque vous êtes en *samādhi*, vous devez en sortir parce que vous avez des choses à faire, comme prendre soin de votre corps.

Vous devrez peut-être aller aux toilettes, boire, manger ou faire autre chose. Mais une fois que vous avez terminé ce que vous avez à faire, vous devrez retourner de nouveau en *samādhi*. Essayez d'y aller autant que possible jusqu'à ce que vous deveniez compétent. Vous pourrez entrer en *samādhi* à tout moment, mais ce n'est que la première partie.

La deuxième partie est de savoir comment maintenir votre tranquillité d'esprit après être sortie définitivement du *samādhi*. Si vous utilisez la pleine conscience, vous devez constamment concentrer votre esprit pour l'empêcher d'être agité ou anxieux. Mais si vous utilisez *vipassanā* ou la sagesse, cette sagesse protégera l'esprit de l'agitation et de l'anxiété, car elle éliminera la source de l'agitation et de l'anxiété, qui est notre désir. La sagesse ou *vipassanā* vous dira que tout ce que vous pensez être bon pour vous est en fait mauvais pour vous. Ainsi, une fois que vous verrez que tout ce que vous désirez est mauvais pour vous, vous cesserez de les désirer. Pourquoi sont-ils mauvais pour vous ? C'est parce qu'ils sont impermanents; ils sont temporaires. Ils peuvent être bons pour vous brièvement, mais après un certain temps, les choses vont changer. Les choses qui vous rendent heureux pourront vous rendre malheureux.

Donc, tout est comme ça. Tout va changer ou disparaître. Vous pouvez obtenir du bonheur en obtenant ce que vous voulez mais une fois que vous l'avez, cette sensation agréable



disparaîtra en quelques jours. Ce que vous avez obtenu ne signifiera plus rien pour vous. Vous devrez avoir quelque chose de plus, quelque chose de mieux. Donc, si vous avez *vipassanā* ou la sagesse, vous verrez que tout est temporaire. Tout est comme un mirage, vraiment. Tout semble réels, mais lorsque vous les obtenez, ils ne ressemblent plus à ce que vous pensez avant de les avoir eus. Avant de les avoir, vous pensiez qu'ils étaient si importants. Mais une fois que vous les avez, vous dites: "Ce n'est pas grand-chose." Donc, c'est votre esprit qui évoque des images de choses pour leur donner une belle apparence. Mais en fait, tout est important.

**Laïc:** Un grand mirage est une bonne analogie.

**Than Ajahn:** Le Bouddha a dit: «Tout est comme des bulles.» Ils vont et viennent. Vous ne pouvez pas tenir longtemps à quoi que ce soit. Tout est éphémère et transitoire. Donc, vous pouvez voir cela et vous pouvez voir également que vous ne pouvez pas les contrôler. Vous ne pouvez pas leur dire d'être comme ceci ou comme cela tout le temps. Certains jours, lorsque vous ressentez une sensation agréable, vous dites: «Oh! Je veux avoir cette sensation agréable tout le temps. » Mais vous ne pouvez pas. Car tôt ou tard, cela évoluera vers autre chose. Donc, si vous avez cette sagesse qui voit la nature des choses autour de vous, alors vous saurez que les choses que vous désirez ne sont pas vraiment bonnes. En fait, elles vous rendent triste et vous blesseront un jour parce qu'elles changeront ou disparaîtront. Alors, il vaut mieux ne pas les avoir. Il vaut mieux retourner à votre *samādhi*. Ainsi, une fois que vous vous êtes débarrassé de votre désir, alors rien ne perturbera votre *samādhi*, votre tranquillité d'esprit. Une fois que vous vous êtes débarrassé de tous vos désirs, alors votre *samādhi* sera continu sans avoir à entrer dans le *samādhi*. Vous pouvez être assis là normalement comme cela, votre esprit

peut être paisible et calme comme si vous étiez dans un *samādhi*.

C'est ce que le Seigneur Bouddha a appelé «*Nibbāna*», l'état permanent de calme. Indépendamment de ce qui se passe, l'esprit n'est pas affecté par cela parce que l'esprit n'a aucun désir pour quoi que ce soit. L'esprit s'est débarrassé du désir du corps. Mais pour l'instant, vous avez toujours le désir que le corps soit fort et en bonne santé, et vivre éternellement, mais l'esprit sait, grâce à la sagesse, que c'est impossible et que le corps tombera malade, vieillira et mourra. Donc, c'est *vipassanā* ou la sagesse c'est-à-dire voir les choses telles qu'elles sont. L'illusion créera cette tromperie en vous faisant penser que le corps est bon et qu'il durera. Mais en vérité, ce n'est pas le cas. Ainsi, lorsque vous savez que le corps mourra, vous cessez de vous fier à l'utilisation du corps pour votre propre bonheur. Une fois que vous arrêtez de compter sur le corps, vous pouvez lâcher prise. Ce qui arrive au corps n'a pas d'importance. À l'heure actuelle, cela compte parce que vous comptez toujours sur votre corps. Si vous avez des rides, vous commencerez à vous inquiéter.

**Laïc:** Je m'inquiète car je ne veux pas vieillir. Le chemin pour entrer en *samādhi*, maître, n'est pas facile à faire. J'essaie de le voir, de me concentrer dessus, mais mon esprit vagabonde toujours.

**Than Ajahn:** C'est pourquoi vous devez être attentif toute la journée. Vous devez vous concentrer sur une chose, «*buddho, buddho*» toute la journée.

**Laïc:** "*buddho, buddho*" et puis ça va dans l'autre sens.

**Than Ajahn:** Ramenez-le à «*buddho, buddho*». Lorsque vous commencez à le faire, c'est comme le jeu du tir à la corde.

Votre esprit va dans un sens mais votre *«buddho»* veut que cela aille dans l'autre sens. Donc, si *«buddho»* gagne, il reviendra. Si *«buddho»* perd, alors il fera le tour du monde !

**Laïc:** Je suis moins concentré que je ne l'étais, donc mon esprit est pire maintenant.

**Than Ajahn:** Parce que vous ne le contrôlez pas.

**Laïc:** Parce que je laisse aller l'esprit (penser sans retenue).

**Than Ajahn:** Oui, vous le laissez aller. Mais il faut être fort (pour pouvoir le contrôler).

**Laïc:** Je ne peux tout simplement pas. C'est peut-être à cause d'autres choses que je ne veux pas voir.

**Than Ajahn:** C'est votre désir, le désir d'être libre, de pouvoir penser à tout, de faire tout ce que vous voulez faire mais ce désir, cette liberté vous fait plus de mal qu'elle ne vous aide, voyez-vous. Donc, c'est une illusion dans le monde de nos jours. Les gens veulent faire ce qu'ils veulent. C'est la liberté et ils pensent qu'ils seront heureux. Mais ils ne savent pas que le bonheur qu'ils obtiennent est éphémère (de courte durée). Une fois qu'ils ont ce qu'ils veulent, cela ne signifie plus rien. Ils veulent avoir de plus en plus de choses. Ils le font et cela disparaît aussitôt. Ils vont à une fête et s'amuse. Le lendemain, tout disparaît, alors, ils vont à une autre fête. Ainsi, ils doivent continuer à courir derrière toutes ces choses tout le temps parce que c'est un bonheur temporaire. Et finalement, ils seront à court de choses, à court d'argent ou ils manqueront d'avoir la capacité à courir après ce genre de bonheur. Par la suite, ils voudront se suicider parce qu'ils ne seront pas heureux. Ils ne pourront plus faire ce qu'ils veulent.

Mais si vous pouvez rendre votre esprit paisible à temps, vous n'avez besoin de ne rien à faire et vous serez toujours plus heureux que de faire tout ce que vous faisiez auparavant. Alors, essayez de retenir votre esprit. Oubliez la liberté (de faire ce que votre désir veut) parce que c'est vraiment une idée délirante. La vraie liberté est de retenir votre esprit parce qu'une fois que vous pouvez retenir votre esprit, vous trouverez une autre forme de liberté et c'est la liberté du désir. La liberté de faire ce que votre désir veut que vous fassiez est mauvaise pour vous. Disons les choses de cette façon. Vous avez deux types de liberté: la liberté de faire ce que vous voulez et la liberté de vous empêcher de faire quoi que ce soit. Cette dernière est meilleure parce que c'est la liberté de ne rien faire, de ne pas être poussé par votre désir. Ensuite, vous pouvez simplement vous asseoir confortablement ici et ne rien faire, et vous pouvez toujours être heureux. Vous n'avez besoin de rien.

**Laïc:** Vous ne vous inquiétez de rien.

**Than Ajahn:** Parce que vous n'avez rien à craindre puisque vous n'avez rien. Vous n'avez rien à perdre. Quand on n'a rien, on n'a rien à perdre mais quand on a quelque chose, on a quelque chose à perdre puisque tout est impermanent. Tout est temporaire. D'accord ? Je dois revenir en mode thaï maintenant ( parler en Thaï).

Fin de Desanā.

# 2

## Q&R

16 février 2016

**Question:** Est-ce que *upekkhā vedāna* est similaire au *Nibbāna* ?  
(Malaisie)

**Than Ajahn:** Non, c'est différent. *Upekkhā* est une forme de sensation. Il existe trois sortes de sensations: les bonnes sensations, les mauvaises sensations et les sensations neutres. Ce n'est pas le *Nibbāna*. *Upekkhā* est comme un *khandha*; *vedāna* est dans le corps, pas dans l'esprit. L'*upekkhā* de l'esprit est le *samādhi*. Ce sont deux choses différentes. *Upekkhā vedāna* et *upekkhā* sont différents.

*Upekkhā* c'est quand l'esprit est absorbé dans le *jhāna*. C'est l'état d'esprit neutre, tandis que *upekkhā vedāna* est une sensation neutre (du corps). En ce moment, avez-vous de mauvaises sensations ou de bonnes sensations ? Si vous n'en avez pas, vous êtes dans une sensation de neutre. Cela s'appelle *upekkhā vedāna* mais votre esprit n'est peut-être pas en *upekkhā*; il peut encore être agité à cause de l'avidité, du désir, de la haine et de l'illusion. Donc cet *upekkhā vedāna* n'est pas l'*upekkhā* (de l'esprit) qui surgit du *samādhi* où votre esprit est paisible et calme, et est temporairement sans avidité, haine, peur ou illusion.

**Question:** Quelle est la différence entre l'illumination et le *Nibbāna* ? (Malaisie)

**Than Ajahn:** Le *Nibbāna* est le résultat de l'illumination. Une fois que vous avez réalisé les Quatre Nobles Vérités et que vous avez complètement éradiqué tous vos désirs, alors *dukkha* disparaît entièrement et l'esprit devient pur. L'esprit pur est le *Nibbāna*.

Le *Nibbāna* est un état d'esprit, ce n'est pas un endroit. C'est comme de l'eau purifiée, c'est différent de l'eau sale. Vous n'appellez pas de l'eau sale, de l'eau purifiée. Une fois que vous avez purifié l'eau, l'eau devient pure. Vous appelez cela de l'eau purifiée, le *Nibbāna*. Lorsque vous purifiez l'esprit, vous vous débarrassez de tous les désirs, puis votre esprit devient pur. Cet état d'esprit pur s'appelle le *Nibbāna* parce qu'il ne prend plus naissance. Il n'y a plus de *dukkha*. Il n'y a que le bonheur ultime (*paramam – sukham*).

**Question :** Je prends le petit déjeuner et le déjeuner à neuf heures du matin et je ne reprends de la nourriture que le lendemain. En fin d'après-midi, quand j'ai faim, je bois une tasse de café ou de Milo. Suis-je considéré comme pratiquant qu'un repas par jour ?

**Than Ajahn:** Vous pouvez boire des jus de fruits, du café, du thé mais pas du lait car le lait comme Milo tombe dans la catégorie des aliments. Tout ce qui contient du lait ou des produits comestibles ou quelque chose de similaire est considéré comme de la nourriture. Il faut donc éviter les choses considérées comme de la nourriture comme le lait, le lait de soja, l'Ovaltine, le Milo. Vous pouvez avoir des jus de fruits, du café, du thé et des boissons aux herbes.

**Question:** Après minuit, puis-je prendre de la nourriture car c'est déjà considéré comme étant le lendemain ?

**Than Ajahn:** Non, vous ne pouvez pas. Dans le bouddhisme, le lendemain commence à l'aube (quand le soleil se lève).

**Question:** Veuillez me dire la différence entre *dāna*, *puññā* et *pāramī* et comment dois-je procéder pour pratiquer en conséquence ?

**Than Ajahn:** *Dāna* est l'acte de donner, de partager et de sacrifier les choses que vous avez pour le bénéfice et le bonheur des autres. Cela s'appelle *dāna*.

Lorsque vous faites cela, le résultat de *dāna* est *puññā*. *Puññā* signifie le bonheur du cœur ou de l'esprit. Vous vous sentez bien; vous vous sentez heureux. C'est *puññā*.

*Pāramī* est l'une des dix sortes de *puññā* qu'une personne a besoin de développer pour devenir illuminée. *Pāramī* est traduit par perfection telles que *dāna*, *sīla*, *nekkhama*, *upekkhā*, *paññā*. Ce sont les perfections.

**Question:** Comment puis-je calmer l'esprit qui vagabond sans arrêt pendant la méditation *ānāpānasati* ?

**Than Ajahn:** Vous devez vous concentrer uniquement sur la respiration et ne pas laisser votre esprit penser à autre chose. Continuez simplement à vous concentrer sur la respiration. Soyez juste conscient de votre inspiration et de votre expiration. Ne pensez pas à la respiration en elle-même. Ne pensez à rien d'autre. Soyez juste conscient.

**Question:** Comment puis-je méditer plus de 30 minutes ?

**Than Ajahn:** Vous devez juste continuer à méditer et méditer beaucoup, puis vous prolonger peu à peu votre temps (de méditation). La chose la plus importante est que vous devez garder la pleine conscience même après vous être assis (en méditation). Si vous voulez rester assis pendant longtemps, vous avez besoin d'une forte attention. Et vous pouvez avoir une pleine conscience en développant la pleine conscience toute la journée.

**Question:** Quand je médite pendant 30 minutes ou une heure, dois-je amener mon esprit vers la contemplation d'*aniccā*, *dukkha*, *anattā* ou dois-je continuer sur *samatha* ?

**Than Ajahn:** Vous devrez d'abord développer *samatha*, si vous n'avez pas encore assez de *samatha*. *Vipassanā* est le deuxième niveau qui a besoin du soutien de *samatha*. Si votre esprit n'a pas de *samatha*, votre esprit sera agité et il ne pourra pas penser à *aniccā*, *dukkha*, *anattā*.

**Question:** Le travail interne d'un *upāsikā* est-il plus important que le travail externe tel que l'étude du bouddhisme à l'Institut bouddhiste ?

**Than Ajahn:** L'objectif immédiat est de développer d'abord l'esprit. Une fois que votre esprit est développé et que vous êtes éveillé, vous pouvez faire un autre travail. Comme le Bouddha, il n'a rien fait d'autre au cours de ses six premières années, sauf développer son esprit. Après être éveillé, il a établi la Sangha. Ainsi, l'objectif le plus immédiat est de développer d'abord votre esprit. Vous devez abandonner tout le reste, tout laisser seul et vous éveiller. Une fois que vous êtes éveillé, vous pouvez construire un temple, enseigner la méditation ou faire tout ce que vous voulez.



**Question:** Lors d'une transplantation d'organe, immédiatement après l'arrêt de la respiration, ressent-on de la douleur ?

**Than Ajahn:** Veuillez demander au médecin car c'est une question médicale.

**Question:** Ma fille prend actuellement des médicaments pour un trouble bipolaire. J'aimerais savoir en termes de *kamma*, qu'est-ce que j'aurais pu faire de mal ?

**Than Ajahn:** Le *Kamma* est compliqué et dépasse notre compréhension. Alors acceptez simplement le fait que c'est votre *kamma*. Quel que soit votre *kamma*, c'est compliqué. Vous ne savez même pas ce que vous avez fait aujourd'hui. Comment pouvez-vous savoir ce que vous avez fait il y a deux ans ? Tout ce que vous avez fait dans le passé a contribué à ce que vous êtes aujourd'hui. C'est tout ce que vous devez savoir.

**Question:** Étant d'origine bouddhiste chinoise, j'ai l'habitude de réciter «*amitabha*». Puis-je réciter «*amitabha*», au lieu de «*buddho*» comme objet de ma méditation ?

**Than Ajahn:** Oui, vous pouvez.

**Question:** Chaque être fait partie de *citta* (l'esprit) «unique» qui est éternelle. Quand on est éveillé, la *citta* se confond-il en une *citta* ? (Singapour)

**Than Ajahn:** Chaque personne a son propre *citta*. Le Bouddha a dit que vous avez votre *citta*; j'ai mon *citta*. La différence entre la *citta* du Bouddha et votre *citta* est que la *citta* du Bouddha est pure tandis que votre *citta* n'est toujours

pas pure. Une fois que vous avez purifié votre *citta*, alors votre *citta* sera comme celle du Bouddha. C'est ce que cela signifie d'être un. Tous les *citta* purifiés sont les mêmes, comme toutes les eaux purifiées. Sont toutes pareils. Vous pouvez prendre n'importe quelle bouteille (d'eau purifiée) elles sont toutes identiques. Vous pouvez prendre une autre bouteille et vous aurez la même eau purifiée, une fois que l'eau est purifiée. Vous pouvez donc dire que c'est un avec la même pureté, mais à part cela, ils ne le sont pas. Ce sont deux choses distinctes. Elles sont égales, comme A est égal à B, B est égal à C, donc A est égal à C, C est égal à B. Elles sont toutes égales, toutes pareils, donc vous pouvez dire qu'elles sont toutes «un» dans ce sens.

Que vous soyez tous toujours plus proches du but du Dhamma.

Fin des questions / réponses

Traduction Olivier Sayag

*Je donne ma permission pour reproduire le contenu de cette publication de quelque manière que ce soit à des fins non commerciales, en tant que cadeau du Dhamma.*

*Aucune autre autorisation n'est nécessaire.*

*La reproduction de quelque manière que ce soit à des fins commerciales est strictement interdite.*

*Le contenu de cette publication ne peut en aucun cas être modifié.*