

# 3

## Sāmaṇera d'Australie

22 février 2016

**Than Ajahn:** Peu importe où vous êtes. Ce que vous faites est plus important que l'endroit où vous vous trouvez. Où que vous soyez, vous devez pratiquer autant que possible. Essayez de développer la pleine conscience tout le temps et vous asseoir autant que possible en méditation. Vous devez d'abord calmer votre esprit et ne pas vous soucier dans un premier temps de développer la sagesse.

Une fois que vous pouvez calmer votre esprit, vous pouvez développer la sagesse. La sagesse naît uniquement d'un esprit calme et non d'un esprit agité. Une fois que votre esprit est calme, vous pouvez alors penser rationnellement. Si votre esprit n'est pas calme, vous serez émotif et votre pensée vous blessera et vous ne gagnerez rien.

**Sāmaṇera:** Mon *samādhi* était bon mais je l'ai perdu.

**Than Ajahn:** C'est parce que vous avez cessé de le maintenir et de le développer. Vous devez constamment maintenir votre attention.

**Sāmaṇera:** Il n'est pas facile d'arrêter de penser. Lorsque la pleine conscience diminue, il est difficile d'arrêter de penser, de supprimer les pensées malsaines.

**Than Ajahn:** Si vous avez une forte attention, vous pouvez les supprimer. Donc, vous devez maintenir et développer la pleine conscience. Continuez à développer (votre attention) et votre attention deviendra plus forte, de là vous pourrez éventuellement arrêter toute pensée.

**Sāmaṇera:** Au début de ma pratique, il semblait que toutes les méthodes pour entrer en *samādhi* fonctionnaient.

**Than Ajahn:** Quand vous avez commencé, vous n'étiez distrait par rien. Vous vous concentriez sur ce que vous faisiez. Au bout d'un moment, vous avez perdu cette concentration et avez commencé à penser à ceci et à cela. Votre combat (pour maintenir la pleine conscience) est devenu plus difficile. Mais ce n'est pas dû à la méthode. C'est dû à la capacité de vous concentrer sur votre pratique.

Lorsque vous avez commencé, vous étiez enthousiaste. Vous mettiez toute votre énergie dans la pratique. Au bout d'un moment, vous avez perdu votre enthousiasme. Il faut donc ramener de l'enthousiasme. Vous devriez repenser aux choses qui vous ont rendues enthousiaste. C'est comme dans un mariage. Lorsque vous venez de vous marier, vous êtes heureux. Après un certain temps, quand la réalité s'installe, vous réalisez qu'être marié n'est pas aussi bien que vous le pensiez.

C'est la même chose avec la pratique. Lorsque vous avez commencé, vous aviez cette noble idée de devenir Bouddha, mais lorsque vous pratiquez réellement, vous commencez à rencontrer toutes sortes d'obstacles, vous vous rendez compte que ce n'est pas aussi facile que vous le pensiez. Il vous suffit d'accepter la réalité et d'essayer de persévérer dans votre pratique. Continuez à vous pousser. Continuez à pratiquer vos

bases. C'est comme apprendre l'alphabet. Continuez simplement à apprendre l'alphabet. Ne sautez pas les étapes. À l'heure actuelle, vous devez maintenir la pleine conscience. Finalement, cela vous mènera vers le *samādhi*. Lorsque vous aurez le *samādhi*, vous irez vers la sagesse. Ce sont les bases.

**Sāmaṇera:** J'ai le désir de retourner vers un état paisible.

**Than Ajahn:** Le désir n'est pas bon. Vous savez juste que vous devez y retourner, mais ne le faites pas par désir. Vous savez juste comment y revenir et le faire.

**Sāmaṇera:** Quelle est l'importance de *mettā* pour obtenir un *samādhi* ?

**Than Ajahn:** *Mettā* est la qualité de base que vous devez maintenir à tout moment. Vous devez être amical et gentil avec tous les êtres vivants. C'est l'ingrédient de base que vous devriez toujours avoir à l'esprit. Rappelez-vous de ceci: « Je dois être gentil et amical. Même quand je suis de mauvaise humeur, je dois être gentil et amical ». Essayez de vous forcer à faire un sourire même lorsque vous n'avez pas envie de sourire. Si vous n'avez pas de *mettā*, votre esprit deviendra cruel et plein de haine. Il sera alors difficile de calmer votre esprit si votre esprit est cruel et plein de haine.

Quiconque suit cette voie doit toujours maintenir cette qualité de *mettā*, en essayant de vous souvenir que nous sommes tous des êtres humains et que nous sommes tous soumis au vieillissement, à la maladie et à la mort. Il y a assez de souffrance en chacun de nous. Il est inutile d'ajouter plus de souffrance les uns aux autres. Alors, il vaut mieux se pardonner. Vous devez penser de cette façon. Ensuite, votre

esprit sera paisible et calme et vous pourrez maintenir la pleine conscience.

*Mettā* est la première qualité, le premier *parami* (perfection). Quand vous avez *mettā*, vous pouvez faire la charité. Lorsque vous serez gentil et amical, vous serez heureux également de donner. Une fois que vous pouvez donner, vous pouvez maintenir les préceptes. Si vous pouvez maintenir les préceptes de base, vous pouvez alors avancer pour maintenir les préceptes supérieurs - les huit préceptes. Lorsque vous pouvez maintenir les huit préceptes, vous pouvez méditer. Lorsque vous pouvez méditer, vous pouvez développer *pañña* (la sagesse). Ce sont les étapes à suivre pour développer la sagesse.

Prenez chaque difficulté que vous rencontrez au jour le jour. Ne voyez pas trop loin. L'avenir est encore loin. Faites ce que vous avez à faire aujourd'hui. Il est bon de lire des livres quand on ne sait pas quoi faire. Une fois que vous savez quoi faire, vous pouvez poser les livres et faire ce que vous avez à faire.

**Sāmaṇera:** Vaut-il mieux s'en tenir à un *kammaṭṭhāna* ou développer différentes méthodes de méditation ?

**Than Ajahn:** Fondamentalement, vous devez développer les quatre protections ou *kammaṭṭhānas*: *Mettā* en fait partie; les autres sont la contemplation de la mort, les réflexions sur le Bouddha et la contemplation d'*asubha*. Ce sont les quatre *kammaṭṭhānas* avec lesquels vous devriez être à l'aise. Vous devriez les avoir à portée de main afin de pouvoir les utiliser lorsque vous avez des problèmes.

Lorsque vous êtes furieux, vous utilisez *mettā*. Lorsque vous perdez la foi, vous pensez au Bouddha. Lorsque vous avez un désir sexuel, vous utilisez *asubha*. Et quand vous êtes insouciant, vous pensez à la mort. Ce sont les quatre *kammaṭṭhānas* de base que vous devez développer dans le cadre de votre pratique.

Vous devez également avoir un *kammaṭṭhāna* principal pour calmer votre esprit. Si vous aimez réciter un mantra, vous utilisez «*buddho*». Si vous aimez *ānāpānasati*, vous utilisez *ānāpānasati*. Si vous aimez vous concentrer sur votre activité corporelle, vous vous concentrez sur votre activité corporelle. Vous utilisez les autres *kammaṭṭhānas* pour résoudre les problèmes (que vous rencontrez). Lorsque vous êtes en colère, vous utilisez *mettā*. Lorsque vous perdez la foi, vous n'avez pas envie de pratiquer, vous pensez au Bouddha. Lorsque vous avez un désir sexuel, vous pensez à *asubha*. Et ainsi de suite.

**Sāmaṇera:** Réfléchir à *asubha* peut être facile si le désir sexuel est détecté tôt, mais cela peut être assez difficile quand il prolifère trop loin dans son élan et que l'esprit ne veut pas penser à *asubha*. Vous devrez attendre qu'il disparaisse.

**Than Ajahn:** Vous devez donc développer la pleine conscience car cela arrêtera toutes vos mauvaises pensées. D'accord.

Fin de la conversation.

# 4

## Personnes laïque de Malaisie

25 février 2016

**Than Ajahn:** Savez-vous pourquoi vous devez faire du *dāna*, donner votre argent ? L'argent est un poison. Il vaut mieux ne pas avoir d'argent !

**Laïc:** C'est très difficile de le donner. C'est comme une potion d'amour.

**Than Ajahn:** L'argent n'est bon que lorsqu'il est utilisé pour acheter de la nourriture et des produits de première nécessité. Si vous achetez d'autres choses, c'est comme si vous achetiez de la drogue, achetez de la dépendance. L'argent n'est bon que pour prendre soin de son corps. Si vous utilisez l'argent pour acheter du bonheur, c'est comme si vous utilisiez de l'argent pour acheter de la drogue, de l'alcool ou des cigarettes. Vous allez créer une dépendance. Une fois que vous êtes devenu accro, vous ne pouvez pas arrêter d'être dépendant, vous devez continuer à en avoir davantage. Chaque fois que vous ne pouvez pas en avoir, vous devenez malheureux. Ainsi, le Bouddha a dit que vous ne devriez pas utiliser l'argent de cette manière; vous devriez donner votre argent à des œuvres caritatives, car cela vous rendra plus heureux.

Cette fois, vous venez en Thaïlande et vous offrez des *dāna* à différents temples. C'est une bonne façon de dépenser votre

argent, car cela vous rend heureux. Lorsque vous donnez des choses, d'autres personnes peuvent bénéficier des cadeaux que vous leur avez donnés. Vous savez qu'ils sont heureux et vous l'êtes également parce que vous savez que vous avez fait quelque chose de bien pour les autres. Vous n'avez pas le même sentiment lorsque vous faites du tourisme ou allez voir des attractions touristiques. Faire du tourisme vous donne encore envie de faire du tourisme, d'aller visiter plus d'endroits, et peu importe le nombre d'endroits visités, vous aurez l'impression de vouloir y retourner car ce n'est jamais satisfaisant. Mais lorsque vous donnez un *Dāna* vous vous sentez accomplie, vous sentez que vous n'avez pas besoin d'aller ailleurs. C'est le but de la charité ou du *dāna*, c'est d'utiliser judicieusement votre argent, de vous débarrasser de votre dépendance à utiliser l'argent de la mauvaise façon, et cela peut également réduire votre désir de vouloir avoir encore plus d'argent.

Si vous gagnez de l'argent et que vous donnez votre argent à des œuvres caritatives, vous penserez alors qu'il y a un but (noble) à gagner de l'argent. La raison pour laquelle vous gagnez de l'argent est que vous voulez le dépenser pour vous-même, mais dépenser de l'argent de cette façon est nuisible à votre esprit car cela vous oblige à gagner plus d'argent pour pouvoir dépenser plus d'argent. Le résultat n'est jamais satisfaisant. Votre esprit n'est jamais satisfait si vous utilisez votre argent de cette façon. Si vous utilisez l'argent à des fins caritatives, cela peut vous satisfaire, vous rendre heureux, puis à un moment vous sentirez que vous n'avez plus à travailler si dur pour gagner autant d'argent.

Lorsque vous n'avez pas le désir de gagner de l'argent, vous aurez le temps de pratiquer le *Dhamma*, de garder votre *sīla*: les cinq préceptes, les huit préceptes et de méditer. Vous

trouverez alors le véritable bonheur. Ce genre de bonheur est épanouissant. Cela vous rendra heureux. Vous n'aurez plus envie d'avoir, d'être ou de vouloir quoi que ce soit. Vous serez content de vous, vous pourrez tout laisser, tout laisser aller.

En ce moment, vous ne pouvez pas abandonner toutes ces choses parce que vous en dépendez; vous ne pouvez pas compter sur vous-même. Vous devez compter sur l'argent pour vous rendre heureux. Vous devez compter sur les autres pour vous rendre heureux. Vous devez compter sur d'autres choses pour vous rendre heureux. Si quelque chose ne va pas avec eux, vous vous sentez malheureux. Mais si vous avez du bonheur grâce à la pratique de la méditation, vous ne vous souciez pas de ce qui arrive aux autres choses ou aux autres parce que vous n'avez plus à vous fier à eux. Même votre corps ne vous préoccupera plus. Vous n'aurez pas peur lorsque le corps vieillira, tombera malade ou mourra, car une fois que vous pouvez trouver le bonheur grâce à la méditation, vous n'aurez pas besoin de compter sur le corps pour vous rendre heureux. Vous utilisez la pleine conscience pour rendre votre esprit paisible, calme et heureux. C'est la façon juste de créer un pur bonheur, sans que la tristesse ne l'accompagne.

L'autre type de bonheur que vous recherchez maintenant est toujours accompagné de malheur. Il y aura un moment où vous ne pourrez pas trouver le bonheur de cette façon, comme lorsque vous manquerez d'argent, lorsque votre corps sera trop faible ou lorsque vous serez malade. Vous ne pourrez pas trouver le bonheur que vous aviez. Il y a des moments où les choses (que vous aimez) ou les gens (que vous aimez) ne seront plus avec vous, ils mourront ou ils disparaîtront, alors le bonheur que vous aviez disparaîtra également et le bonheur sera remplacé par la tristesse. Lorsque vous perdez un être cher, comment vous sentez-vous ?



**Laïc:** Très triste.

**Than Ajahn:** C'est vrai. C'est le genre de bonheur que vous recherchez, le genre de bonheur qui sera suivi de tristesse. Ce sera la même chose avec tout ce qui touche à ce monde, que ce soit des personnes, des choses, des lieux ou quoi que ce soit. Ils vous donneront du bonheur mais finiront par disparaître alors ce qui suivra sera la tristesse.

Si vous ne voulez pas avoir ce genre de tristesse alors vous devez abandonner ce genre de bonheur et rechercher une autre forme de bonheur, le genre de bonheur que le Bouddha a découvert, le bonheur de la paix de l'esprit, de la méditation, en contrôlant votre esprit avec la pleine conscience. Vous avez besoin de la pleine conscience pour arrêter vos pensées. Vos pensées sont celles qui vous donnent faim, qui désirent des choses. Si vous pouvez arrêter vos pensées, le désir disparaîtra et vous trouverez la paix et le contentement.

**Laïc:** Normalement, nous nous sentons coupables si nous ne prenons pas soin de notre famille.

**Than Ajahn:** C'est la conséquence de la naissance. La raison pour laquelle vous êtes né est que vous avez le désir de trouver le bonheur à travers votre corps. Une fois que vous avez un corps, vous aurez d'autres obligations. Vous devez vous occuper de votre père et de votre mère. Vous devez prendre soin de votre propre corps. Vous avez une femme et des enfants à charge. Tout cela est dû au désir d'utiliser le corps pour vous rendre heureux. Par exemple, vous voulez avoir une femme, non ? Si vous n'avez pas besoin d'épouse, vous n'aurez pas alors l'obligation de vous occuper de votre famille.

En ce moment, vous êtes dans un cercle vicieux. Donc, vous devez inverser le processus comme ce qu'a fait le Bouddha. Le Bouddha a dit: «Je dois sortir de ce cercle, je dois sortir de ma famille». Vous pouvez laisser votre famille seule. Ils peuvent continuer leur vie. Que se passera-t-il si vous mourez aujourd'hui ? La vie continuera pour eux, n'est-ce pas ? Vous faites simplement comme ce que le Bouddha a fait. Vous pouvez partir (de chez vous) et rester vivre au temple où personne ne sait où vous êtes et essayer de vivre comme un moine. Supposez simplement que vous êtes mort. Comme si vous aviez eu un accident ou que vous aviez un cancer et que vous mouriez. Votre famille continuera sa vie. Si vous leur laissez de l'argent, il n'y a pas de problème. Si vous n'emportez pas d'argent avec vous et que vous leur laissez tous vos biens, ils continueront à vivre leur vie.

**Laïc:** Et s'ils sont en mauvais état, comment ils feront s'ils ne sont pas capables de prendre soin d'eux-mêmes ?

**Than Ajahn:** Comment savez-vous qu'ils ne peuvent pas prendre soin d'eux-mêmes ? Que se passera-t-il si vous mourez aujourd'hui ? Si vous mourez aujourd'hui, qu'ils puissent ou non prendre soin d'eux-mêmes, ce n'est plus votre affaire, n'est-ce pas ? Si vous voulez vous assurer qu'ils peuvent prendre soin d'eux-mêmes, préparez-leur de l'argent. Vous leur apprenez à faire des choses par eux-mêmes pour qu'ils ne comptent pas trop sur vous, dites-leur d'aller travailler pour gagner de l'argent. C'est la manière d'obtenir ce que le Bouddha a obtenu.

Tout le monde doit faire les mêmes choses. Avant de devenir moine, nous étions comme vous. Nous avons des obligations, des parents et des devoirs. Si vous réfléchissez suffisamment, ces choses ne sont pas importantes. Que se passera-t-il si vous

mourez aujourd'hui ? Les gens qui vivent encore réussiront d'une manière ou d'une autre à continuer (à vivre). S'ils ne peuvent pas continuer, ils mourront également. Quoi qu'il en soit, même s'ils peuvent continuer à vivre, ils finiront par mourir. C'est juste une question de temps. C'est tout.

Si vous voulez sortir de ce cycle de renaissance, vous devez faire ce que le Bouddha a fait. Vous devez trouver une autre sorte de bonheur qui peut stopper votre désir d'utiliser le corps comme moyen de trouver le bonheur. La raison pour laquelle vous revenez et renaissiez à nouveau est que vous avez besoin du corps - vous voulez voir, vous voulez entendre. Vous avez besoin d'un corps pour voir, pour entendre. Si vous méditez et avez un autre type de bonheur, vous n'aurez pas besoin du corps. Une fois que vous n'avez pas besoin du corps, vous n'avez pas besoin de revenir et de renaître.

C'est comme quand vous n'avez pas besoin d'utiliser une voiture, alors vous n'avez pas besoin d'acheter une voiture. La raison pour laquelle vous souhaitez acheter une nouvelle voiture est que vous souhaitez toujours utiliser une voiture. Si vous pouvez rester à la maison, ne pas avoir à sortir de la maison, avoir tout ce dont vous avez besoin dans la maison, il vaut mieux rester à la maison. Pourquoi devez-vous sortir de la maison si vous avez tout ce dont vous avez besoin à la maison ? Le problème est que vous n'avez rien dans la maison, vous devez donc sortir. Lorsque vous voulez sortir, vous avez besoin d'un moyen de transport. Si vous avez tout à Penang, vous n'êtes pas obligé de venir ici. Si vous aviez la tranquillité d'esprit et le bonheur en vous, vous n'auriez pas besoin de faire tout le chemin de Penang à ici. Vous penserez en fait : « Pourquoi ai-je besoin de voyager jusqu'ici ? » Vous penserez ainsi parce que vous n'obtiendrez pas autant que ce que vous

pouvez obtenir lorsque vous êtes à Penang : la tranquillité d'esprit.

Le bonheur que vous pouvez obtenir de la méditation est une meilleur sorte de bonheur que le bonheur que vous trouvez en sortant de l'esprit. Le bonheur que vous trouvez à travers votre corps n'est pas aussi bon que le bonheur que vous obtenez de votre méditation. Mais si vous n'êtes pas encore arrivé à ce point, vous devez toujours utiliser le corps. C'est pourquoi vous devez continuer à revenir encore et encore. Cependant, venir en Thaïlande est également une bonne chose car vous venez au bon endroit pour recevoir le message qui vous dit ce que vous devez faire. Une fois que vous avez reçu le message, vous pouvez continuer et faire ce qu'on vous a dit de faire. Un jour, vous n'aurez plus à venir ici.

Donc, maintenant, vous devez réduire l'autre type de bonheur. Essayez de développer une nouvelle sorte de bonheur. La seule façon de le faire est de choisir une façon mais pas l'autre. Vous ne pouvez pas faire les deux. Si vous faites les deux, vous devez réduire l'ancienne méthode augmenter la nouvelle façon, plus de la manière que le Bouddha vous a recommandé de faire. Par exemple, au moins une fois par semaine, vous suivez les huit préceptes, restez à la maison, ne sortez pas, n'utilisez pas le corps pour trouver le bonheur. Vous n'allez pas dans des fêtes ou dans des lieux de divertissements. Vous ne faites aucune activité qui utilise le corps. Vous restez dans un endroit calme, soit à la maison, soit dans un temple, où vous ne serez pas dérangé par les vues, les sons et les odeurs qui peuvent distraire votre concentration.

Soyez seul et essayez de concentrer votre esprit, en vous concentrant uniquement sur un seul objet, comme répéter le mantra «*buddho, buddho*» ou observer vos activités corporelles. Ne pensez à personne, ni à rien. Essayez simplement d'être

avec le corps ou avec le mantra, «*buddho*». Si vous pouvez le faire, vous ne penserez pas à autre chose. Lorsque vous ne pensez pas à d'autres choses, votre esprit n'aura aucun désir pour quoi que ce soit.

Le désir n'apparaît que lorsque vous pensez à quelque chose. Si vous pensez à la nourriture, vous avez soudainement envie de manger. Si vous pensez aux gens, vous avez envie d'aller les voir, d'entrer en contact avec eux. Si vous ne pensez pas aux autres, vous n'avez pas envie de faire quoi que ce soit avec eux. C'est le moyen de ramener votre esprit à l'intérieur et de devenir paisible et heureux. Vous devez empêcher votre esprit de sortir. Quand vous pensez, l'esprit est déjà sorti. Quand vous pensez à Penang, vous voulez y retourner en quelques jours. Si vous ne pensez pas à Penang, vous pourriez rester ici encore un an. Vous oublieriez Penang. Si vous continuez à penser à Penang, à votre entreprise, à votre famille, à votre propriété, alors vous direz: «Oh, je dois retourner m'occuper de ma propriété, de mes amis, de ma famille. J'ai des obligations ». Tout cela est dans vos pensées. Si vous arrêtez de penser à tout cela, vous pouvez rester ici avec moi. C'est l'objectif de la méditation: empêcher votre esprit de penser. Lorsque vous cessez de penser, votre esprit devient vide, paisible et heureux.

La prochaine étape après avoir cessé de penser à prendre soin d'eux est d'arrêter de penser à tout le reste en utilisant la vérité. La vérité est que tout est impermanent. Tout disparaîtra. Votre propriété, votre famille, vos amis, votre corps, tout disparaîtra un jour. Ils ne durent pas éternellement. Alors pourquoi s'accrocher à eux ? Pourquoi ? Si vous vous accrochez à eux, quand vous allez les perdre, vous vous sentez triste. Si vous ne vous accrochez pas à eux,

quand ils vous quitteront ou quand ils disparaîtront, vous ne vous sentirez pas triste, car vous n'aurez pas besoin d'eux.

**Laïc:** Certaines des choses que vous venez de dire créent de la peur (en moi).

**Than Ajahn:** Vous ressentez la peur parce que vous voulez les avoir avec vous. Vous ne voulez pas accepter la vérité. En ce moment, votre esprit est assombri par l'illusion. L'illusion c'est de penser que tout durera éternellement, mais rien ne dure éternellement. Lorsque vous pensez à l'impermanence pour la première fois, votre esprit rejettera cette pensée. Cela vous rendra triste, vous fera peur. Si vous pouvez vous forcer à continuer à y penser, vous finirez par accepter la vérité. Lorsque vous acceptez la vérité, vous vous sentirez en paix, car vous ne résisterez plus à la vérité. Vous devez d'abord calmer votre esprit. C'est la seule façon de le faire, afin que vous ne vous sentiez plus triste. Lorsque votre esprit est calme, la résistance se réduira.

La résistance, ce sont vos souillures, vos illusions et vos désirs d'avoir des choses pour toujours. La vérité est que rien ne dure éternellement. Même cette planète ne dure pas éternellement. Un jour, cette planète deviendra comme Mars lorsque toute l'atmosphère disparaîtra. En ce moment, nous assistons au réchauffement climatique. Qui sait qu'un jour la température sera si élevée et qu'elle brûlera tout sur cette terre, alors cette terre deviendra comme Mars. Il n'y aura plus d'arbres, plus rien. Ou peut-être que Mars était comme notre Terre avant, comme notre planète. C'est ainsi que les choses sont.

Tout finira par être détruit. Alors ne vous accrochez pas à eux. Acceptez la vérité. Cela n'a pas d'importance car la vérité est que vous n'allez pas être détruit avec eux. C'est le secret que

vous ne connaissez pas parce que vous ne savez pas qui vous êtes. Votre illusion vous dit que vous êtes le corps. La vérité est que vous n'êtes pas le corps. Vous êtes l'esprit. C'est la vérité, mais vous ne le savez pas. Vous ne pouvez voir cela que si vous méditez.

Si vous méditez, lorsque votre esprit devient complètement calme et concentré, l'esprit se sépare du corps. Vous verrez alors que « celui qui pense » et « celui qui sait » n'est pas le corps. Ainsi, quoi qu'il arrive au corps, cela n'arrive pas à « celui qui sait ». En ce moment, il y a deux personnes en vous : votre corps et « celui qui sait, celui qui pense ». Vous ne savez pas que l'autre type (celui qui sait) existe, même si vous l'utilisez tout le temps. Lorsque vous parlez, ce n'est pas le corps qui parle ; c'est l'esprit qui parle. L'esprit dit au corps de dire ce que l'esprit veut dire. Vous ne le savez pas. Personne ne le sait, sauf le Bouddha. Alors le Bouddha nous a dit de ne pas avoir peur de quoi que ce soit car tout finira par disparaître de ce que vous pensez être. Les choses ne sont pas vous. Ils ne vous appartiennent pas. Vous ne disparaissiez pas avec eux. Parfois, les gens ont peur que s'ils vont au *Nibbāna*, tout disparaîtra et ils disparaîtront également. Non ! Tout disparaît, sauf vous. L'esprit est toujours là. C'est comme votre esprit et mon esprit en ce moment : ils sont là.

Votre esprit n'est pas heureux parce qu'il n'a pas la tranquillité d'esprit pour le rendre heureux, il doit donc utiliser le corps pour le rendre heureux. C'est pourquoi il doit passer d'un corps à un autre. Une fois que ce corps meurt, vous allez chercher un nouveau corps. Vous revenez ensuite et refaites les mêmes choses. C'est ce que vous avez fait depuis des millions [de] fois. Vous continuez à faire cela encore et encore. Vous alternez entre être heureux et être triste. Si vous ne voulez plus cela, alors vous devez faire ce que le Bouddha a

fait. Vous devez abandonner le corps. Vous devez arrêter d'utiliser le corps pour trouver le bonheur. À la place, vous utilisez la méditation pour vous rendre heureux. Si vous pouvez le faire une fois, vous pourrez le faire tout le temps. Peu importe votre âge, vous pourrez toujours méditer. Même si vous êtes malade au lit, vous pourrez toujours méditer.

La méditation ne dépend pas du corps. Cela dépend de votre attention et de votre sagesse. La sagesse signifie que vous voyez la vérité tout le temps. En ce moment, vous ne voyez pas la vérité, donc cela crée des illusions et fait que vous vous accrochez aux choses qui vous rendent malheureux. Si vous savez que la chose que vous attrapez est un serpent, allez-vous vous y accrocher ? Vous allez la lâcher aussitôt, n'est-ce pas ? Si vous pensez que c'est une anguille (met de choix en Thaïlande), vous penserez que c'est une bonne nourriture, vous la garderez. Si vous savez que c'est un cobra, vous le lâcherez, n'est-ce pas ?

Tout ce à quoi vous vous accrochez est comme un serpent venimeux, mais vous pensez que c'est une anguille; c'est la nourriture que vous allez manger. Donc vous vous sentez triste avec tout ce que vous avez parce que vous pensez que tout est une anguille et que vous devez la laisser partir. Mais un jour, tout doit vous quitter ou vous devrez tout quitter. C'est la sagesse que vous devez utiliser pour apprendre à votre esprit - pour voir les choses telles qu'elles sont, pas comme ce que vous pensez qu'elles sont.

Vous pensez que tout est bon, tout dure éternellement, tout vous appartient, mais la vérité est que rien n'est bon, rien ne dure éternellement, rien ne vous appartient vraiment - tôt ou tard, les choses peuvent disparaître n'importe quand, n'importe quel jour. Si vous pensez ainsi tout le temps, vous



pourrez lâcher prise. Et quand les choses vous quitteront, vous ne vous sentirez pas triste. Cependant, avant de pouvoir lâcher prise, vous devez d'abord avoir le bonheur à l'intérieur de vous, afin de ne pas avoir à vous fier à des choses extérieures à vous. En ce moment, vous dépendez de votre famille, de votre argent, de votre corps, pour vous offrir le bonheur que vous voulez, mais un jour ils ne pourront plus vous rendre heureux.

Essayez de faire ce que le Bouddha vous a appris à faire. Essayez d'arrêter d'utiliser l'argent de la mauvaise manière. Donnez votre argent à des œuvres caritatives. Arrêtez de perdre votre temps à chercher plus d'argent. Vous avez juste besoin de gagner assez d'argent pour prendre soin de votre corps et de votre famille, pour avoir le temps de méditer, pour pouvoir avoir le temps de rester dans le temple.

Lorsque vous commencez, vous pouvez le faire une fois par semaine. Lorsque vous progresserez dans votre pratique, vous voudrez peut-être le faire plus souvent, par exemple deux jours par semaine ou trois jours par semaine. Finalement, vous voudrez peut-être être ordonné pour devenir moine afin de pouvoir avoir tout le temps de rendre votre esprit paisible et heureux.

Alors, faites des *dāna* (dons) et gardez votre *sīla* (préceptes). Vous devez garder les préceptes car si vous enfreignez les préceptes, cela vous rendra malheureux. Quand vous volez, vous trichez ou dites un mensonge, vous ne vous sentez pas bien. Essayez de ne pas enfreindre les préceptes. Après avoir pu garder les cinq préceptes alors vous pourrez garder les huit préceptes. Une fois par semaine, vous gardez les huit préceptes ainsi que les jours suivant, vous pourrez garder les cinq préceptes. Vous pouvez le faire progressivement. Vous

n'avez pas à faire tout cela en même temps, comme devenir tout à coup un moine. Vous ne pourrez pas le faire.

C'est comme courir un marathon. Lorsque vous courez pour la première fois, vous ne pouvez pas courir un marathon. Les gens qui peuvent courir un marathon, commencent par courir un kilomètre et augmentent progressivement jusqu'à deux kilomètres et ainsi de suite. Ils continuent d'augmenter la distance pour se renforcer. C'est la même chose avec l'entraînement de l'esprit. Vous devez développer votre force mentale - en abandonnant votre argent, en gardant plus de préceptes, en pratiquant plus de méditation. Vous devez partir du point où vous êtes capable de faire.

Lorsque vous commencez, vous ne voulez pas aller au niveau où les moines ou le Bouddha l'ont fait parce que ce n'est pas possible. Vous devez d'abord être un moine temporaire, ou être un moine une fois par semaine, comme garder les huit préceptes, rester dans un temple. Cela revient à être moine pendant un jour. Le Bouddha veut que vous goûtiez la nourriture de la commanderie. Une fois que vous la goûtez et que vous trouvez qu'elle a bon goût, vous dites : « Je veux avoir l'assiette entière ». Après avoir essayé cela pendant un certain temps, vous découvrirez que c'est bien. C'est mieux que ce que vous aviez. Ensuite, vous voudrez peut-être devenir moine ou nonne.

Alors souvenez-vous: *dāna*, *sīla* et *bhāvanā*. Voici les étapes à suivre. C'est le chemin du vrai bonheur, le chemin de la cessation de toute souffrance, le chemin de la cessation de la renaissance. C'est *dāna*, *sīla* et *bhāvanā*.

**Laïc:** J'ai lu le commentaire d'un millionnaire américain qui disait que l'argent est indispensable, alors nous l'acceptons

parce que nous pensons que c'est une nécessité dans la vie. Nous pensons que pour entretenir le corps, nous avons besoin d'une maison et besoin de tant d'autres choses. Mais Luangphor a dit que nous ne devrions pas nous y accrocher, car nous ne pouvons pas les emmener avec nous.

**Than Ajahn:** Oui, l'argent ne peut pas vous acheter le bonheur. L'argent ne peut que vous achetez une dépendance. Arrêtez de chercher de l'argent. Si vous avez assez à manger, commencez à chercher le bonheur à l'intérieur, en faisant de la méditation.

Fin de la conversation.