

7

Q&R

19 Mai 2016

Question: Quelle est la signification des jours de Vesak pour nous ?

Than Ajahn: C'est un souvenir du miracle que nous avons connu, le miracle de la rencontre avec le Bouddha, qui n'arrive que très rarement. En rencontrant un Bouddha, cela nous donne une chance d'apprendre la vérité sur nous-mêmes, d'apprendre la vérité sur la souffrance, d'apprendre la vérité sur les cycles sans fin des renaissances et d'apprendre la vérité sur notre capacité à être en mesure de couper ce cycle sans fin des renaissances. C'est donc un jour très important: le jour de la naissance du Bouddha, de son illumination et de sa mort. Nous devons constamment nous rappeler que sans lui, nous ne pourrions jamais devenir éveillés; nous ne serions pas capables d'arrêter ce cycle incessant et sans fin de renaissances.

Maintenant, nous avons la chance d'avoir rencontré ses enseignements. Si nous appliquons ses enseignements à notre pratique, nous deviendrons tôt ou tard éveillés et libérés de toute forme de souffrance. Telle est la signification du jour du *Vesakha Puja*: c'est à nous d'être reconnaissant d'avoir rencontré le Bouddha et d'avoir rencontré ses enseignements. Nous ne l'avons peut-être pas rencontré personnellement, mais il a dit que ses enseignements le représentaient. Le Bouddha a dit : « qui voit le Dhamma, me voit ». Et avant de

mourir, il a dit : « Après ma mort, mes enseignements seront votre maître. » Donc, nous devons étudier ses enseignements ou le Dhamma. Nous saurons alors ce qu'il nous a dit de faire et en faisant ce qu'il a dit, nous deviendrons éveillés et libérés de la souffrance.

Question: Est-il possible d'atteindre les *Jhāna* sans voir de *Nimitta* ?

Than Ajahn: Oui. Les *Jhāna* ne sont pas les *nimitta*, mais dans le processus pour atteindre les *jhāna*, vous pourriez avoir un *nimitta*. Certaines personnes peuvent le faire, d'autres non. Certaines personnes après avoir atteint un *jhāna*, commencent à avoir un *nimitta* et d'autres pas. Le point n'est pas de s'impliquer dans un *nimitta* car le but du *samādhi* est de garder votre esprit paisible et calme. Si vous vous impliquez dans un *nimitta*, votre esprit ne sera pas paisible et calme et vous n'aurez peut-être pas la force de résister à vos *kilesas* après être sortie de votre *samādhi*. Cependant, si vous avez juste un *samādhi* ordinaire pendant lequel votre esprit reste paisible et calme sans *nimitta*, alors lorsque vous sortirez du *samādhi*, vous aurez *upekkhā*.

Upekkhā signifie que votre esprit est libre de cupidité, d'amour, de haine, d'illusion ou de peur. Ainsi, quand l'esprit voit quelque chose, après sa sortie du *samādhi*, il ne sera pas dérangé par tout ce qu'il voit parce qu'il est dans *upekkhā*. Cependant, *upekkhā* n'est que temporaire. Après avoir quitté le *samādhi* pendant un certain temps, *upekkhā* disparaîtra progressivement et vous devrez retourner vers un *samādhi* pour régénérer *upekkhā*. Vous avez besoin d'*upekkhā* pour le développement de *vipassanā* ou de la sagesse. Il faut que votre esprit soit capable de voir la vérité de toutes choses, de voir que tout est *aniccā*, *dukkha* et *anattā*. Si vous voyez que tout est

aniccā, dukkha et *anattā*, alors vous n'aurez rien à voir avec eux. Vous vous en débarrasserez pour ne pas être dérangé par eux. C'est votre attachement à eux qui vous cause malheur et tristesse car ils vous quitteront un jour ou se sépareront de vous.

Question: Si quelqu'un atteint le premier *jhāna*, peut-il voir des fantômes ?

Than Ajahn: Ne vous en faites pas, continuez simplement à vous entraîner. Le *jhāna* dans lequel nous voulons entrer est le quatrième *jhāna*, le moyen d'obtenir le quatrième *jhāna* est de concentrer votre esprit sur un seul objet, soit votre souffle, soit votre mantra, « *buddho, buddho* ». Continuez simplement à vous concentrer sur ces objets, que ce soit votre mantra ou votre respiration. Ne vous inquiétez pas de savoir dans quel *jhāna* vous êtes, et ne vous inquiétez pas si vous voyez quelque chose ou si vous ne voyez rien.

Si vous avez de bonnes sensations, n'en tenez pas compte, continuez simplement à vous concentrer (sur votre objet de méditation) jusqu'à ce que votre esprit s'arrête soudainement comme s'il tombait dans un puit et alors tout sera vide et absolu, votre esprit sera paisible et heureux. C'est la destination finale de la pratique du samādhi. Si vous n'avez pas été jusqu'à ce point, continuez à vous concentrer sur votre mantra ou sur votre respiration.

Question: Est-ce que les laïcs qui ont atteint « l'entrée dans le courant » (*Sotāpanna*) ont encore le désir de gagner de l'argent, d'aimer leur partenaire, seront-ils dérangés par la vie mondaine ?

Than Ajahn: Ils ne seront pas dérangés par la vie mondaine telle que le vieillissement, la maladie et la mort ou la séparation d'un être aimé parce qu'ils ont vu la vérité d'*aniccā*, que tout apparaît et disparaît. Rien n'appartient à personne; tout appartient à cette terre. Tout vient des quatre éléments. Cependant, les *Sotapannas* ne se sont pas débarrassés de leur désir sexuel; ils ont toujours un désir sexuel et ils veulent toujours avoir une femme ou un mari. C'est parce qu'ils n'ont pas encore développé la perception d'*asubha* qui est la prochaine étape de la pratique.

Pour développer la perception d'*asubha*, ils doivent s'entraîner de telle sorte qu'à chaque fois qu'ils voient un corps, ils voient les 32 parties du corps. Ce n'est pas seulement voir la partie externe mais aussi voir tout, y compris le crâne, le squelette, le cœur, les poumons, l'intestin, le foie, les reins, le sang et tout ce qui est dans le corps. C'est ce que doit faire un *Sotāpanna*.

Si les *Sotapannas* n'ont pas développé *asubha*, ils auront toujours un désir sexuel et voudront de ce fait avoir une femme ou un mari mais ils n'auront plus peur de la mort ou de la maladie parce qu'ils comprennent que cela appartient au corps et non à l'esprit ou à eux-mêmes. Il ou elle est dans l'esprit, et non dans le corps, donc quoi qu'il arrive au corps, cela ne les affectera pas. Par conséquent, ils n'ont pas peur de perdre leur corps, leurs moyens de subsistance, leur statut ou leur richesse parce qu'ils voient que ceux-ci sont *aniccā*, *anattā* et ne leur appartiennent pas. S'ils sont attachés à ces choses, ils deviendront malheureux et ainsi ils abandonnent toutes ces choses.

Question: Un *Sotāpanna* peut-il se défroquer ? (s'il est moine)

Than Ajahn: Oui, car il ne s'est toujours pas débarrassé de son désir sexuel.

Question: Est-ce que le *citta* (l'esprit) reste éternellement dans le *Nibbāna* ?

Than Ajahn: Le mot *Nibbāna* signifie l'état du *citta* (esprit) qui est pur, sans les souillures de *lobha*, *dosa* ou *moha*, ou *taṇhā*: *kāma-taṇhā*, *bhava-taṇhā*, *vibhava-taṇhā*. L'esprit et le *Nibbāna* sont les mêmes choses. Votre esprit et celui du Bouddha sont différents parce que votre esprit est toujours pris dans les *kilesas*, donc votre esprit n'est pas le *Nibbāna* mais l'esprit du Bouddha est le *Nibbāna* parce qu'il n'a plus de *kilesas*. C'est comme la chemise déjà nettoyée et la chemise qui n'a pas encore été lavée ou nettoyée. Ce sont deux chemises différentes. La chemise qui a été lavée est appelée chemise propre et la chemise qui n'a pas été lavée est appelée la chemise sale. Les esprits des gens ordinaires, comme nous, sont appelés des esprits sales, tandis que, l'esprit du Bouddha est un esprit pur et s'appelle *Nibbāna*. C'est tout. C'est juste l'étiquette *Nibbāna* que nous mettons sur l'esprit nettoyé.

Question: Quand on dit que l'on est éveillé, de quoi est-on éveillé ?

Than Ajahn: On est éveillé face à l'illusion. L'illusion vous fait penser que tout vous appartient et cela vous rend heureux. Mais en fait, tout ce que vous avez vous rendra triste et malheureux car tout se sépare de vous un jour. Mais vous ne voyez pas cette séparation donc vous pensez que tout ce que vous avez vous rendra toujours heureux. Le jour où les choses disparaîtront, vous deviendrez triste. Une personne éveillée voit qu'il va devoir perdre un jour tout ce qu'il a, alors il décide de ne s'attacher à rien parce qu'il ne veut pas être

malheureux. Une personne éveillée voit que tout est *aniccā* : tout apparait et disparaît. Il voit que tout est *anattā* : rien ne lui appartient. Il voit que s'il s'attache à quoi que ce soit, il sera triste quand il devra s'en séparer. C'est cela l'illumination.

L'illumination a quatre niveaux : *Sotāpanna*, *Sakadāgāmī*, *Anāgāmī* et *Arahant*. Ce sont différents niveaux d'attachements. Un *Sotāpanna* s'est débarrassé de son attachement au corps, à la vieillesse, à la maladie et à la mort mais il est toujours attaché à la beauté du corps. Il a toujours des désirs sexuels et il doit abandonner son désir sexuel en contemplant *asubha*, qui l'éclairera sur la vraie nature du corps; considérant que le corps n'est pas beau; que le corps est répugnant. La progression vers les deux niveaux d'illuminations suivants dépend du fait de voir le corps comme *asubha*.

Le niveau *Sakadāgāmī* est le deuxième niveau qui vous permet de voir *asubha* partiellement, mais pas complètement. Le troisième niveau d'illumination vous permettra de voir complètement la nature *asubha* du corps, ce qui signifie voir *asubha* à tout moment. Chaque fois que vous voyez un corps, vous le voyez tout de suite comme *asubha*, c'est donc le niveau d'*Anāgāmī*.

Une fois arrivé au troisième niveau, vous aurez alors totalement compris la vraie nature du corps et vous l'aurez totalement abandonné. Vous ne reviendrez plus et ne renaîtrez plus en tant qu'humain parce que vous voyez le corps humain comme *asubha* et *aniccā*. Une fois que vous êtes né, votre corps vieillira, tombera malade et mourra. Donc un *Anāgāmī* ne reviendra pas pour renaître dans un nouveau corps. Il renaîtra dans le royaume de *brahma*, un être sans corps. Le royaume de

brahma est l'endroit où l'esprit est attaché aux bonnes sensations, qui proviennent de la paix.

Dans le royaume de *brahma*, vous trouvez le bonheur dans la paix de l'esprit, mais c'est aussi *aniccāṃ, dukkhaṃ, anattā*. Vous devez comprendre que c'est temporaire et vous devez abandonner cet attachement. Voir que même ce bonheur que vous avez au niveau des *jhāna* est toujours impermanent et vous ne devriez pas y être attaché car si vous y êtes attaché, cela signifie que vous avez toujours du désir et que ce désir vous apportera *dukkha*. Vous devez donc vous débarrasser de votre désir même si vous êtes dans le royaume de *brahma*. Vous devez voir que le bonheur du royaume de *brahma* est aussi *aniccāṃ, dukkhaṃ, anattā*. Une fois que vous avez vu cela, vous devenez pleinement éveillé et vous n'avez aucun attachement à aucune autre forme de bonheur. En abandonnant toute forme de bonheur, vous réalisez une nouvelle forme de bonheur, un bonheur qui n'a besoin de rien : le bonheur du néant, *Nibbāna paramaṃ suññaṃ* - c'est le plus haut niveau de bonheur.

Question: Quand on est éveillé, est-ce qu'il y a encore de la douleur dans le corps ?

Than Ajahn: Lorsque vous êtes éveillé, vous ressentez toujours la douleur mais vous n'avez aucune réaction à la douleur. Votre esprit reste paisible et calme comme s'il n'y avait pas de douleur.

Question: Dans le calme, est-ce que nous sommes heureux ?

Than Ajahn: Oui, c'est le *samadhi* mais c'est temporaire. Une fois que vous êtes sorti du *samādhi*, votre bonheur disparaît et votre désir apparaît de nouveau. Si vous ne faites pas

attention, votre désir vous poussera à rechercher d'autres sortes de bonheur, comme aller prendre un verre, aller boire un café ou regarder une émission de télévision. Cela vous attachera et vous deviendrez accro. Vous aurez du mal à rentrer dans le *samādhi* si vous laissez votre esprit chercher ce genre de bonheur. Donc, une fois que vous sortez du *samādhi*, vous devez résister à tous les désirs en recherchant d'autres formes de bonheur. Ramenez votre esprit au *samādhi* dès que c'est possible.

Question: Quand je méditais les yeux ouverts, mon esprit devenait plus calme que lorsque je méditais les yeux fermés. J'ai donc regardé un objet et j'ai continué à y penser et j'ai pu arrêter de penser instantanément. J'ai trouvé que c'était dur de le faire si mes yeux étaient fermés. Pour quelle raison, le résultat est différent les yeux fermés par rapport aux yeux ouverts ? (Malaisie)

Than Ajahn: Chaque individu peut avoir des réactions différentes et différentes façons de pratiquer, donc si cette méthode vous rend paisible, vous pouvez l'utiliser. Mais je pense que ce n'est qu'un état partiellement pacifique; vous n'êtes pas entré dans le niveau complet du *jhāna*, dans lequel tout disparaît, y compris le corps. Pour que tout disparaisse, vous devez fermer les yeux car si vous ouvrez les yeux, votre esprit est toujours en contact avec les choses extérieures, de sorte que l'esprit ne peut pas entrer en pleine concentration. Si vous voulez une concentration totale, vous devez fermer les yeux.

Question: Je trouve efficace (pour développer le calme) d'utiliser un son musical ou ma corde vocale car cela détourne mon esprit de la pensée. Ajahn peut-il clarifier la raison du bon résultat de l'utilisation de cette méthode ?

Than Ajahn: Cela éloigne votre esprit de la réflexion sur d'autres choses qui provoquent l'agitation de votre esprit. Cependant, c'est une sorte d'immobilité brève ou superficielle; vous n'êtes pas allé assez loin. Vous comptez sur la musique et à tout moment si la musique s'arrête, vous ne pourrez pas calmer votre esprit, ce n'est donc pas une bonne méthode. Il existe une meilleure méthode, et qui ne repose sur rien, juste sur votre propre capacité qui est votre attention. Il est préférable d'utiliser la pleine conscience pour rendre votre esprit paisible et calme. Si vous ne pouvez pas encore faire cela quand vous venez de commencer, vous pouvez utiliser de la musique ou écouter les discours du Dhamma si vous pensez que cela peut vous aider à calmer votre esprit, mais une fois que votre esprit est calme, vous devez éteindre la musique ou les discours sur le Dhamma et ensuite vous concentrez sur votre respiration. Continuez à pratiquer de cette façon, afin que votre esprit puisse aller plus loin.

Question: Que signifie dire condoléances en Thaïlande : *Duang Viñan*, au défunt ? Cela signifie-t-il souhaiter que la citta ait une naissance heureuse dans le bon royaume ?
(Malaisie)

Than Ajahn: Quand une quelqu'un décède, une personne peut avoir plusieurs types de réactions. Parfois, elle se sent mal alors elle demande pardon à la personne décédée, elle va vers le cercueil et s'excuse pour ce qu'elle a fait, mais en pratique je ne pense pas que la personne dans le cercueil entende ce qu'elle dit. Donc, si vous voulez vous excuser, vous devriez le faire lorsque la personne est encore en vie, car après sa mort, vous ne pouvez plus. La seule chose que vous pouvez faire est de faire valoir le mérite et de partager le mérite avec le défunt. Si la personne est dans l'état où elle a besoin de

mérites, elle pourra utiliser le mérite que vous partagez, mais si elle a plus de mérites que vous, elle n'aura pas besoin de vos mérites ! Mais nous le faisons toujours, juste au cas où elle en aurait besoin ; elle peut avoir les mérites que nous partageons pour elle. C'est une coutume dans la pratique bouddhiste thaïlandaise de partager les mérites avec les défunts.

Question: J'ai réalisé que j'évitais toujours la méditation même si je pouvais me calmer en méditant. Mon *parami* est-il faible ou qu'est-ce qui influence cette paresse ?

Than Ajahn: En général, l'esprit des gens ordinaires est enclin aux autres types de bonheur, le bonheur des sens: voir, entendre, sentir, toucher et goûter, il n'est donc pas facile pour les gens de méditer. Pour méditer, les gens doivent se forcer à le faire; sinon, si vous laissez le désir attendre qu'il le fasse, cela se produira rarement. Si vous avez développé cette habitude auparavant dans vos vies précédentes, par exemple vous aviez beaucoup médité dans vos vies précédentes, alors vous pourriez trouver qu'il est plus facile et être plus enclin à méditer plutôt que regarder la télévision. Donc, si vous êtes plus enclin à regarder la télévision qu'à méditer, cela signifie que vous aviez avant l'habitude de le faire.

C'est la même chose que d'avoir l'habitude d'utiliser sa main droite, vous continuerez toujours à utiliser votre main droite ; vous ne voulez pas utiliser votre main gauche, et si vous vouliez utiliser votre main gauche pour faire quelque chose, vous devriez vous forcer à le faire. Il en va de même lorsque vous recherchez le bonheur, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur de l'esprit. La plupart des gens sont habitués à chercher le bonheur en dehors de l'esprit, ils cherchent le bonheur grâce à leurs sens. Mais pour d'autres, ils peuvent avoir pris l'habitude de trouver le bonheur à l'intérieur depuis

leurs vies passées, alors ils auront tendance à aimer méditer plus que regarder la télévision. Donc, ce sont vos actions passées.

Question: Est-ce que tout est prédestiné et si oui, combien tout est prédestiné et combien sont nos efforts dans cette vie ?

Than Ajahn: Votre personnalité et vos habitudes sont prédestinées. Si vous êtes droitier, c'est parce que vous utilisiez votre main droite tout le temps passé pour devenir droitier. Si vous aimez la couleur verte, c'est parce que vous aimiez la couleur verte dans vos vies passées, donc ce que vous aimez et ce que vous détestez sont prédestinés, mais vous pouvez les changer. Par exemple, si vous savez que le fait d'aimer la couleur verte vous est nocif, alors vous pouvez vous forcer à ne pas aimer la couleur verte. Si vous aimez regarder la télévision et si vous trouvez que c'est mauvais pour vous, vous pouvez vous forcer à arrêter de regarder la télévision, et si vous trouvez que la méditation est bonne pour vous, alors vous pouvez vous forcer à méditer et à changer de personnalité, changez votre inclination, changez vos habitudes.

À l'heure actuelle, toutes vos habitudes sont prédestinées. Elles sont issues de vos vies antérieures. Dans cette vie, si vous faites quelque chose par habitude, tout le temps, vous vous y habituerez, mais si vous le souhaitez, vous pouvez toujours changer. Vous devez comprendre que si faire certaines choses n'est pas bon pour vous, vous pouvez toujours vous forcer à changer. Cependant, si vous pensez que certaines habitudes sont bonnes pour vous, vous n'avez pas besoin de les changer. Vous pourriez également être contraint par certaines circonstances à changer, par exemple si vous êtes habitué à être droitier mais que vous perdez votre bras droit, que feriez-vous ? Vous serez obligé d'utiliser votre bras gauche à la place.

Vous devez apprendre à utiliser votre main gauche et en fin de compte vous deviendrez gaucher et peut-être que dans la prochaine vie, vous pourrez utiliser les deux mains parce que vous saviez utiliser votre main droite et votre main gauche. Certaines personnes peuvent utiliser les deux mains.

Fin des questions / réponses

8

Q&R

25 Mai 2016

Question: Tous les décès sont-ils douloureux ? (pour les gens ordinaires)

Than Ajahn: Oui, tout le monde doit ressentir de la douleur parce que le corps est tel qu'il doit tomber malade. Lorsque le corps tombe malade, il y a de la douleur, c'est donc naturel. Mais la douleur corporelle n'est pas nocive pour l'esprit. Ce qui est nocif pour l'esprit, c'est la douleur mentale, la douleur qui découle du désir de se débarrasser de la douleur physique. Ainsi, le Bouddha nous a appris à éliminer le désir qui veut se débarrasser de la douleur physique, parce que cela dépasse notre capacité à nous débarrasser mentalement de la douleur physique. La douleur physique a ses propres causes, et lorsque les causes disparaissent, la douleur physique disparaît. Donc, ce que l'esprit doit faire, c'est vivre avec la douleur physique lorsqu'elle survient, et non pas essayer de la rejeter ou de s'en débarrasser. Lorsque vous essayez de vous en débarrasser mentalement, cela crée une douleur mentale beaucoup plus forte que la douleur physique. Une fois que vous pouvez contrôler votre douleur mentale, la douleur physique ne vous causera aucune détresse et vous pourrez vivre confortablement avec cette douleur physique.

Donc, le moyen de se débarrasser de votre douleur mentale est de vous débarrasser de votre désir qui veut que la douleur

physique disparaisse. La première méthode (pour vous débarrasser de votre désir) consiste à utiliser la pleine conscience, comme réciter un mantra: « *buddho, buddho* ». Lorsque vous avez une douleur physique, n'y pensez pas. Oubliez ça en vous concentrant sur la répétition de votre mantra : « *buddho, buddho, buddho* ». Si vous pouvez vous concentrer sur la répétition du mantra, vous oublierez la douleur physique et arrêterez le désir de vous en débarrasser. Et comme il n'y a pas de douleur mentale, vous pourrez vivre avec la douleur physique. Votre esprit deviendra paisible et calme.

La méthode suivante consiste à utiliser la sagesse pour étudier que la nature même de la douleur physique n'appartient pas à l'esprit. Il affecte le corps mais n'affecte pas l'esprit. Mais parce que l'esprit est trompé, il pense que le corps est lui et donc il est affecté par la douleur physique. Donc, vous devez enseigner à l'esprit que l'esprit et le corps sont deux choses distinctes. Lorsque le corps est douloureux, l'esprit n'a pas à l'être. Mais maintenant, en raison de sa propre illusion, l'esprit pense qu'il est le corps, il veut donc se débarrasser de la douleur physique. Quand il veut se débarrasser de cette douleur physique, il crée un autre type de douleur : la douleur mentale qui est beaucoup plus forte que la douleur physique.

Ainsi, une fois que l'esprit sait que ce n'est pas le corps et que la douleur physique n'est pas la douleur qui appartient à l'esprit, alors tout ce que l'esprit a à faire est de laisser la douleur physique tranquille. Lorsqu'il n'y a pas de désir de se débarrasser de la douleur physique, alors il n'y a pas de douleur mentale et l'esprit peut vivre sans être affecté par la douleur physique.

Question: Ai-je besoin des *jhāna* pour obtenir cette sagesse (pour étudier la nature de la douleur physique) ?

Than Ajahn: Vous devez d'abord avoir de la pleine conscience pour pouvoir concentrer votre esprit et pour avoir les *jhāna*. Une fois que l'esprit est entré en *jhāna*, l'esprit ne sera pas affecté par la douleur physique. Mais ce n'est qu'une voie temporaire et non un remède permanent. Le remède permanent est de faire face à la douleur physique et d'utiliser la sagesse pour empêcher l'esprit de rejeter la douleur physique. Une fois que vous pouvez empêcher l'esprit de rejeter la douleur physique, alors l'esprit n'en sera plus affecté.

Question: La vie et la mort sont-elles prédestinées et est-il utile de connaître nos vies passées ?

Than Ajahn: La vie et la mort sont un processus. Une fois qu'il y a la naissance, il y aura le vieillissement, la maladie et la mort. Donc, si vous ne voulez pas avoir de vieillissement, de maladie ou de mort, vous ne devriez pas avoir de naissance. Pour ne pas renaître, vous devez arrêter tous vos désirs.

Connaître vos vies passées ne changent rien à votre pratique. Cela vous aide seulement à comprendre que la vie n'a pas de fin, que la souffrance sera sans fin si vous continuez à renaître. Donc, si vous ne voulez pas avoir cette souffrance sans fin, vous devez arrêter la renaissance, et le moyen d'arrêter la renaissance, est de pratiquer la méditation afin que vous puissiez vous débarrasser de vos désirs.

Question: Je sais que les êtres vivants prennent un certain nombre de renaissances encore et encore. Où sont les autres lokas (plan des existences) ?

Than Ajahn: Les plans d'existences sont généralement invisibles aux yeux physiques, vous ne pouvez donc les voir que dans votre méditation. Donc, si vous voulez voir tous les autres plans d'existences, vous devez méditer. Lorsque vous méditez, vous entrerez dans les plans invisibles de l'existence et vous verrez alors tous les différents niveaux. Donc, c'est la seule façon de les voir, et cette façon c'est la méditation. Lorsque vous méditez, vous ouvrez votre œil intérieur ou mental. Ensuite, vous verrez toutes les choses que les yeux physiques ne peuvent pas voir. Le Bouddha peut tout voir parce qu'il a médité. Donc, si vous voulez tout voir comme le Bouddha l'a fait, alors vous devez méditer.

Question: Tous les autres plans d'existence sont-ils situés dans ce monde ?

Than Ajahn: L'esprit et le corps existent sur différents plans d'existences. Le corps existe sur le plan physique. Le mental existe sur le plan spirituel ; ils sont à des niveaux différents. Pour voir le plan spirituel, vous devez méditer.

Question: Comment se déroule le processus du cycle de la vie ?

Than Ajahn: Cela arrive parce que vous avez le désir d'utiliser le corps comme un moyen de bonheur. Ainsi, lorsque vous perdrez ce corps, vous irez en chercher un nouveau, car vous avez toujours le désir de voir, d'entendre, de sentir, de ressentir, de toucher et de goûter. Si vous pouvez vous débarrasser de ces désirs, vous n'aurez pas besoin de corps.

Question: Si tous les êtres inférieurs sont détruits, où vont-ils ? Vont-ils tous dans des royaumes supérieurs ou sont-ils libres de renaissance ?

Than Ajahn: Chaque être à son propre *kamma* qui le dirige vers les différents plans d'existences. Alors que le corps qui n'est pas l'être réel est détruit, l'être réel qui est dans le mental ou dans l'esprit et ne peut pas être détruit. C'est l'esprit qui va et prend naissance dans différents plans d'existences. Ainsi, même si tout le monde dans ce monde est tué par une bombe atomique et qu'il ne reste plus personne, l'esprit prendra alors naissance dans différents plans d'existences en fonction de leur *kamma* dans leur vie passée ou actuelle. Tout le monde a un esprit et cet esprit ne meurt pas avec le corps

Le *kamma* est donc celui qui sépare les gens dans les différents plans d'existences. Si vous faites du bon *kamma*, vous vous dirigez vers le plan d'existence supérieur. Si vous faites du mauvais *kamma*, vous vous dirigez vers un plan d'existence inférieur. Un plan d'existence inférieur signifie plus de souffrance; un plan d'existence plus élevé signifie moins de souffrance et plus de bonheur. Le plus élevé est le *Nibbāna* où vous avez 100% de bonheur et zéro souffrance. Le plus bas est l'enfer, où vous avez 100% de souffrance et zéro bonheur. C'est le résultat de votre *kamma*, au travers de vos mots, discours, pensées et actions. Lorsque vous faites du bon *kamma*, vous mettez votre esprit dans un domaine supérieur. Lorsque vous faites du mauvais *kamma*, vous mettez votre esprit dans un royaume inférieur et lorsque vous mourrez, ce bon ou mauvais *kamma* dirigera l'esprit en conséquence.

Question: Est-ce l'esprit ou la conscience spirituelle ?

Than Ajahn: Vous pouvez utiliser n'importe quel nom, mais vous ne pouvez jamais vraiment le décrire. Vous devez en faire l'expérience à travers votre pratique de méditation. Les mots ne sont que des mots. Donc, différentes religions et différentes cultures l'appellent différemment. Certains

l'appellent esprit ; certains l'appellent fantôme ; certains l'appellent l'âme mais c'est la même chose. C'est la partie non physique de notre être. Nous avons deux parties : physique et non physique. La partie non physique peut être nommée esprit, cœur, âme, fantôme et ainsi de suite. Ils font tous référence à la même chose mais avec une étiquette différente, c'est tout. C'est celle qui ne meurt pas avec le corps. C'est celle qui va dans un autre domaine d'existence.

Question: Est-ce l'*arūpa-jhāna* que le Bouddha a expliqué à propos de l'élément de conscience ?

Than Ajahn: Lorsque vous êtes en *arūpa-jhāna*, vous êtes dans un domaine d'existence supérieur. Il existe de nombreux domaines. Si vous gardez votre *sīla* (préceptes) et donnez *Dāna*, vous êtes dans le royaume des dévas. Si vous méditez et que vous avez *rūpa-jhāna*, vous allez dans un royaume supérieur que nous appelons le *Brahma rūpa* et si vous avez *arūpa-jhāna*, vous allez dans des royaumes encore plus élevés. Si vous atteignez le *magga-phala*, vous allez dans le royaume *Ariya*, le royaume des nobles disciples qui est plus élevé que tous les autres royaumes.

Question: Quand je m'endors (après ma méditation), mon esprit sort toujours et commence à voler ici et là. Sur la base de cette expérience, je sais que le corps et l'esprit sont deux choses différentes. C'est très joyeux mais je sais que ce n'est pas juste. Comment puis-je arrêter ça ?

Than Ajahn: Si vous pratiquez, vous pourrez arrêter votre esprit. Les rêves que vous avez indiqueront le résultat de votre pratique ou de votre bon ou mauvais *kamma*. Si vous avez de mauvais rêves, cela signifie que vous avez fait beaucoup de mauvais *kamma*. Si vous avez de bons rêves, cela indique que

vous avez fait beaucoup de bon *kamma*. Et si vous pouvez arrêter votre esprit, alors vous n'aurez pas de rêves, donc même quand vous dormez, vous n'aurez pas de rêves, ce qui signifie que vous avez atteint le *Nibbāna*. Mais vous pouvez toujours avoir des rêves même si vous avez atteint le *Nibbāna* parce que parfois d'autres choses viennent, mais généralement la plupart du temps ce sont de bons rêves.

Question: Du point de vue bouddhiste, qu'est-ce qui est considéré comme bénéfique ou sans avantage ?

Than Ajahn: Le Dhamma est la chose la plus bénéfique et tout le reste ne l'est pas. Par conséquent, le Bouddha a dit que le goût du *Dhamma* surpassait tous les autres goûts. Le plaisir du Dhamma surpasse toutes les autres sortes de plaisir. Ainsi, nous devrions rechercher le Dhamma parce que le Dhamma nous donne le bonheur suprême; tout le reste nous fait souffrir.

Question: Ces avantages et non-avantages sont-ils susceptibles d'être modifiés sans aucune condition ?

Than Ajahn: Ils changent en fonction de votre capacité à les créer. Si vous pouvez créer plus de Dhamma, vous obtenez plus d'avantages et créez plus de bonheur. Si vous créez plus de souillures (*kilesas*), vous créez plus de souffrances.

Question: Les adeptes d'autres religions qui ont des croyances et des pratiques différentes peuvent-ils développer leurs esprits pour atteindre l'état du *Nibbāna* ? (Par exemple, ceux qui croient qu'un Dieu détermine tout)

Than Ajahn: Le Bouddha a dit que pour que les gens atteignent le *Nibbāna*, ils doivent suivre le Noble Chemin

Octuple. Si une religion enseigne le Noble Chemin Octuple, elle peut atteindre le *Nibbāna*. Si elles n'enseignent pas le Noble Chemin Octuple, elles ne peuvent pas atteindre le *Nibbāna*.

Question: Le Bouddha a parlé des avantages et du bonheur des diverses compagnies des autres, mariage, possessions, etc. Même la vie monastique dépend de la société pour répondre à leurs besoins de vie et d'existence. Nier ces choses (le bonheur de la compagnie des autres, le mariage, la possession ou la richesse, etc.) est-il conforme aux enseignements du Bouddha ?

Than Ajahn: L'enseignement du Bouddha a plusieurs niveaux. C'est similaire au système éducatif. Il a différents niveaux d'enseignement et parfois le niveau inférieur et le niveau supérieur peuvent sembler contradictoires. Donc, cela dépend du niveau dans lequel vous vous trouvez, alors vous vous en tenez à ce niveau.

Si vous êtes un chef de famille, vous vivez en conséquence: vous avez un mari ou une femme; vous comptez toujours sur l'argent. Pour un chef de famille, le Bouddha lui a appris à être charitable et à être juste (à avoir la vertu (*sīla*)). Mais pour ceux qui veulent un niveau de bonheur plus élevé, ils doivent renoncer à la vie de maître de maison et au bonheur (banal) afin de rechercher une forme plus élevée de bonheur, c'est-à-dire le bonheur qui découle de la méditation. Pour atteindre ce niveau de bonheur plus élevé, vous devez renoncer à des formes inférieures de bonheur comme avoir de l'argent, avoir un mari ou une femme, car elles peuvent être conflictuelles.

Vous devez choisir entre ces deux niveaux. Si vous voulez toujours le bonheur physique, vous pouvez avoir une famille,

avoir de l'argent, faire des *Dāna* (dons) tout en gardant les préceptes, alors vous aurez ce bonheur. Mais si vous voulez la forme supérieure du bonheur, vous devez devenir moine ou observer les huit préceptes et méditer. Et vous devez renoncer aux autres sortes de bonheur (le type physique de bonheur). C'est juste une question de choix. Il n'y a en fait aucun conflit. C'est comme jouer à un jeu. Il existe de nombreux niveaux dans un jeu, le niveau débutant, le niveau intermédiaire ou le niveau avancé. Différentes règles interviennent à ces différents niveaux. C'est tout. Pour un moine, nous devons renoncer aux formes physiques de bonheur, mais nous devons toujours compter sur la société, où les gens veulent toujours la forme physique de bonheur, car ils nous soutiennent au travers de leurs charités (*dāna*). Les gens qui ont de l'argent devraient faire des *Dāna* parce que donner (*Dāna*) les rendra heureux. Donc, voici comment cela fonctionne. Il n'y a pas de conflit mais il existe deux niveaux de bonheurs différents. Vous devez choisir le niveau que vous souhaitez.

Question: Un moine peut-il refuser la nourriture qu'il reçoit ?

Than Ajahn: Lorsque les moines partent en *piṇḍapāta* (tourné d'aumône), ils ne doivent pas refuser la nourriture donnée. C'est par courtoisie que vous acceptez les choses, par gratitude pour la générosité des gens, mais vous n'avez pas à manger tout ce que les gens vous donnent. Vous pouvez choisir (quoi manger) une fois que la nourriture est dans votre bol, quelle nourriture vous voulez manger, quelle nourriture vous ne voulez pas manger, mais vous ne pouvez pas dire aux gens ce que vous voulez manger. Par exemple, vous ne pouvez pas dire aux gens : "je suis végétarien, ne me donnez pas de viande". Si les gens veulent donner des légumes et de la viande ensemble, et si vous voulez simplement manger des légumes, il vous suffit de retirer la viande. Vous n'avez pas à

manger la viande, mais vous n'avez pas à dire aux gens quoi donner. Les mendiants ne choisissent pas.

Question: Quand deux personnes offrent de la nourriture, l'une achète du porc au marché et le fait cuire et l'autre tue un cochon pour préparer le même plat, un moine peut-il refuser la nourriture ?

Than Ajahn: Non, s'ils ne vous disent pas comment la nourriture a été obtenue, nous (les moines) ne pouvons rien dire. S'ils vous disent que le porc a été tué intentionnellement, alors le moine doit leur conseiller de ne pas recommencer car ils font plus de mal que de bien. Ils peuvent dans une certaine mesure retirer des avantages en donnant de la nourriture, mais ils créent également une action nocive pour eux-mêmes parce qu'ils ont tué le porc. Ainsi, le devoir de l'enseignant est de leur dire de ne pas le faire. Mais s'ils vont au marché et achète de la viande (ou quelque chose qui était déjà mort), ce n'est pas grave.

Question: Lorsque je donne 10 \$ (ce qui représente environ 10% de ma richesse) et que mon ami qui fait un don de 500 \$, ce qui représente une fraction de sa richesse d'un million de dollars, obtenons-nous les mêmes mérites ?

Than Ajahn: Non, le sentiment est différent. Lorsque vous donnez plus, vous vous sentez plus heureux. Si vous sentez que vous avez moins donné, vous vous sentez moins heureux. Donc, cela dépend de combien vous avez, du pourcentage de ce que vous donnez. Si vous êtes millionnaire, dites si vous avez 100 millions de bahts et que vous donnez un million de bahts, soit 1% de votre richesse, mais si vous avez 1000 bahts et si vous donnez 100 bahts soit 10% de votre richesse, l'effet dans votre esprit est différent.

Lorsque vous donnez 10% de votre patrimoine, c'est bien plus que donner 1% de votre patrimoine. Ainsi, le résultat sur l'esprit est également différent. Pour quelqu'un qui donne 10%, l'esprit se sent plus heureux même si le montant n'est pas autant que celui qui donne 1%. Ce n'est pas le montant absolu, mais le pourcentage de ce que vous avez qui fait la différence dans votre esprit.

L'impact qui en résulte sur votre prochaine vie dépend de combien vous avez donné. Si vous avez donné un million, vous en récupérerez cinq millions. Si vous avez donné 100k, vous récupérerez 500k. Donc, si vous donnez plus, vous obtiendrez plus de résultats à votre retour. C'est comme le roi *Vessantara* ; il a tout donné et quand il est mort, il est allé au ciel et après son retour du ciel, il est né en tant que prince *Siddharta* qui est devenu le Seigneur Bouddha.

Question: Mon ami est une personne qui n'est pas prête à écouter la pratique supérieure du Dhamma, mais il aime donner aux moines et aux temples et souhaite à son tour avoir une bonne santé, l'abondance de la richesse ou gagner à la loterie. Comment peut-on le comparer à quelqu'un qui donne aux mendiants ou aux animaux et qui ne souhaitent aucun retour. Ont-ils les mêmes mérites ?

Than Ajahn: Que vous obteniez plus de mérites dépend de ce que vous désirez. Si vous donnez sans aucun désir, vous obtiendrez plus de mérites. Si vous donnez et que vous désirez des retours, alors vous aurez moins de mérites parce que parfois, lorsque vous n'obtenez pas ce que vous voulez, vous vous sentez mal. Et au lieu de vous sentir bien en donnant, vous vous sentez mal. Donc, si vous n'avez aucun désir de

retour, vous ne vous sentirez pas mal; vous vous sentirez heureux.

Cela dépend de vos attentes. Plus vous avez d'attentes, moins vous aurez de mérites. Si vous n'avez pas d'attentes, vous obtiendrez des mérites à 100%, vous vous sentirez heureux. Donc idéalement, vous devriez donner sans aucune attente de récompenses ou de retours car lorsque vous attendez des retours, vous avez des souillures (*kilesas*), c'est *lobha* (la cupidité) et avoir *lobha* vous rendra malheureux. Et si vous attendez des retours, cela ne s'appelle pas donner ; c'est du trading, comme acheter ou vendre. Je vous donne autant et vous me rendez autant, comme lorsque vous allez au magasin et que vous donnez de l'argent au propriétaire du magasin et qu'il vous vend quelque chose, alors c'est du commerce; ce n'est pas *dāna*. *Dāna* est une rue à sens unique ; c'est l'acte de donner et de ne pas prendre, si vous prenez encore, cela signifie que vous ne donnez pas. Le résultat (de votre don) est automatique et vient de votre esprit. Lorsque vous vous sacrifiez, vous vous sentez bien. Lorsque vous ne vous sacrifiez pas, vous ne vous sentez pas bien.

Question: Comment puis-je être immobile ou calme au milieu d'une vie chaotique, par exemple dans un travail très exigeant ou dans un style de vie chargé ?

Than Ajahn: Vous devez avoir une forte attention. Concentrez votre esprit sur un objet, comme un mantra («*buddho, buddho, buddho*») ou concentrez-vous sur le moment présent, sur tout ce que vous faites et oubliez tout le reste. Alors tout ce qui se trouve autour de vous ne vous dérangera pas. Si vous avez un esprit distrait, votre esprit s'en va partout, en pensant à cette personne ou à cette personne et ensuite, vous ramenez tout à votre esprit, et cela vous brûle. La façon de le faire est de ne

rien apporter dans votre esprit et de vous concentrer sur une chose. Si vous travaillez, concentrez-vous simplement sur votre travail. Si vous ne travaillez pas et que votre esprit commence à tout ramener à l'intérieur, alors, utilisez le mantra pour vous débarrasser de ces choses, simplement en répétant le mantra: « *buddho, buddho, buddho* », et alors rien ne pourra venir dans votre esprit. Vous bloquez tout en récitant le mantra « *buddho buddho* ».

Question: Comment perçoit-on les sens tels que la vue, le son, le goût, l'odorat et le toucher avant et après l'illumination ?

Than Ajahn: Avant l'illumination, vous avez le désir des sens. Vous avez des goûts et des dégoûts pour eux. Après l'illumination, vous n'avez pas de goûts ou de dégoûts ou vous n'avez aucun désir pour eux. Vous les percevez comme ayant leur propre nature sans réagir à ce que vous voyez ou entendez. Avant l'illumination, vous réagissez à ce que vous voyez ou à ce que vous entendez, donc la pratique consiste à vous débarrasser de cette réaction en utilisant *sati* (la pleine conscience), *samādhi* et *paññā* (sagesse).

Question: J'ai un ami qui est un bouddhiste très riche et dévoué. Il prend bien soin de sa sœur qui a un QI inférieur à la moyenne. Donc, même si sa sœur jouit d'une vie luxueuse, elle a trois aides à domiciles pour s'occuper d'elle chaque jour, elle souffre pourtant toujours. Pourquoi cela arrive-t-il et que devrions-nous éviter pour ne pas naître dans de telles conditions ?

Than Ajahn: Elle souffre parce qu'elle n'obtient un soutien que sur la partie physique (de son corps) mais pas sur la partie mentale. Elle a besoin du Dhamma pour être heureuse à l'intérieur. Elle est heureuse physiquement mais pas

mentalement parce qu'elle n'a pas le Dhamma. Ainsi, elle doit être instruite pour développer la pleine conscience, développer le *samādhi* et développer *pañña*. C'est la seule façon de rendre l'esprit heureux. Ce n'est pas avec de l'argent ou de la richesse.

Mais comme elle a un QI inférieur à la moyenne, elle doit d'abord payer son propre *kamma*. Peut-être que dans cette vie, elle ne pourra pas développer le bonheur mental à cause de son *kamma* passé qui la rend incapable mentalement. Donc, elle doit traverser des royaumes de renaissances avant que ce *kamma* ne disparaisse et ensuite elle pourra redevenir normale.

Fin des questions / réponses