

Laïc du Canada

24 Avril 2016

Laïc: OK. Je suis juste intéressé par la pratique d'*ānāpānasati* et de la conscience.

Than Ajahn: La pleine conscience. C'est la base. Vous devriez commencer par la pleine conscience et beaucoup pratiquer. Si vous développez l'attention, vous trouverez la paix.

Laïc: Oui. C'est là que je trouve les réponses à la plupart de mes questions.

Than Ajahn: Il y a beaucoup de questions qui n'ont pas besoin d'une réponse. Une fois que vous saurez comment rendre votre esprit paisible, vous obtiendrez toutes les réponses.

Laïc: Maintenant, je pense qu'il peut y avoir beaucoup de choses (dans le monde) et de technologie ou tant de choses (similaire) pour nous aider à travailler, mais je pense quand même que la chose la plus importante est la paix intérieure.

Than Ajahn: Peu importe ce que vous avez acquis à l'extérieur, ils ne surpasseront jamais votre tranquillité d'esprit.

Laïc: C'est juste, oui.

Than Ajahn: Les choses (mondaines) ne contribuent pas à la tranquillité de l'esprit, mais elles ont tendance à contribuer à plus de chaos dans l'esprit. L'esprit devient plus agité, plus agité parce que plus vous en avez, plus vous devez vous en occuper. Et vous ne pouvez pas vraiment vous occuper des différentes choses que vous avez de toute façon, parce qu'elles sont dans un monde impermanent ; elles vont et viennent. Mais vous oubliez cette réalité, cette vérité. Parce que vous pensez qu'elles dureront ou seront avec vous tout le temps.

Laïc : Oui, même si vous le savez, c'est toujours très subtil.

Than Ajahn: Parce que vous ne pouvez pas trouver le bonheur en vous-même, vous devez aller chercher le bonheur en dehors de vous-même. Il faut donc inverser ce processus. Essayez de trouver le bonheur en vous. Une fois que vous faites cela, une fois que vous trouvez cela, vous n'avez plus besoin de vous attaquer aux choses. C'est le bonheur que vous avez en vous (qui est important). C'est durable, permanent. Le bonheur que vous obtenez d'autres choses, n'est que temporaire et vous devez continuer à chercher, obtenir, acquérir, poursuivre. Peu importe ce que vous avez, vous ne vous sentirez jamais épanoui. Mais si vous trouvez la tranquillité d'esprit, vous trouverez la satisfaction. Vous ressentirez que vous n'avez besoin de rien. La méditation est le chemin vers cet accomplissement.

Laïc: Oui, c'est ce que je pense.

Than Ajahn: Vous devez être seul, vous devez être dans un environnement, loin de toutes les distractions et tensions.

Laïc : C'est vrai, parfois je devrais faire cela.

Than Ajahn: De plus, vous devez contrôler votre esprit et vos pensées. Arrêtez de penser parce que la plupart de vos pensées passent par (sont liées à) acquérir, posséder, poursuivre des choses.

Laïc: Dans la pratique, parfois c'est comme si vous pouviez observer, disons avec *ānāpānasati*, vous concentrez votre esprit dessus et une autre fois, c'est comme si vous regardiez, n'est-ce pas ?

Than Ajahn: Lorsque vous observez votre respiration, c'est généralement lorsque vous êtes assis en méditation.

Laïque: OK.

Than Ajahn: Mais à d'autres moments, lorsque vous n'êtes pas en méditation, vous devez contrôler vos pensées. Ainsi, vous devrez parfois utiliser un mantra pour remplacer votre pensée. Si vous utilisez un mantra, vous ne pouvez pas penser à autre chose. Ou alors, vous pouvez regarder les mouvements de votre corps, chaque mouvement de votre corps.

Laïc: Et peut-être des choses comme *anicca* ou quelque chose comme ça.

Than Ajahn: Si cela peut vous empêcher de réfléchir. Si vous pensez à *anicca*, cela peut vous empêcher d'être trop ambitieux, de vouloir ceci et cela.

Laïque: OK. Ainsi, nos pensées pourraient se transformer en envies ou autre chose.

Than Ajahn: C'est vrai, mais soyez très prudent car si vous utilisez votre pensée, elle peut parfois se retourner contre

vous; au lieu de penser pour arrêter de penser, penser peut créer plus de réflexion.

Laïque: OK.

Than Ajahn: Il faut réfléchir (sur un sujet qui peut vous amener) à arrêter de penser. Mais si vous pensez et que vous avez envie de penser plus, vous ne devez pas faire cela.

Laïc: Oui, parfois même pour mon travail, je dois continuer à penser et c'est vraiment épuisant.

Than Ajahn: Il vaut mieux se concentrer sur autre chose. Si vous êtes assis, concentrez-vous sur votre respiration. Mais si vous bougez ou faites quelque chose, observez simplement les mouvements de votre corps. Ne pensez pas.

Laïc: Être juste certain de la vérité du moment.

Than Ajahn: Oui, soyez juste conscient. Soyez simplement conscient de ce qui se passe, mais ne critiquez pas, ne faites pas de commentaires. Habituellement nous aimons faire des commentaires sur des choses, ceci et cela, bons et mauvais, bien et faux, commenter ou émettre un jugement mental et une pensée mentale.

Laïc: C'est vrai.

Than Ajahn: L'esprit doit simplement être conscient, être un observateur plutôt qu'un critique. Mais si vous ne pouvez pas l'empêcher de critiquer, d'analyser, alors vous aurez besoin de (récitation répétitive) d'un mantra pour l'arrêter. Vous avez besoin d'un mantra pour ne pas critiquer ou penser à ceci et à cela.

Laïque: OK. C'est ça. Garder l'esprit au travail.

Than Ajahn: Oui, vous pouvez utiliser «*anicca, anicca, anicca*» ou «*buddho, buddho, buddho*» ou tout autre mot que vous trouvez confortable, qui peut vous empêcher de penser ou simplement regarder vos mouvements, vos mouvements corporels. Lorsque vous marchez, observez simplement vos pieds, gauche, droite, gauche, droite. Donc, le but est de ne penser à rien. Si vous avez quelque chose sur quoi vous concentrer, vous ne pouvez pas penser à autre chose. C'est parce que vous n'avez rien sur lequel vous poser, donc votre esprit pense à ceci et à cela. Si vous laissez votre esprit continuer à penser, vous ne pourrez pas entrer dans le *samādhi* ou le calme.

Laïc: C'est donc en général ce que nous devrions faire tout le temps pendant 24 heures.

Than Ajahn: Oui, la pleine conscience.

Laïc: La pleine conscience.

Than Ajahn: Contrôlez vos pensées, arrêtez de penser dans toutes les postures du corps: assis, marchant, debout et allongé pendant vos heures d'éveil. À partir du moment où vous ouvrez les yeux jusqu'au moment où vous vous endormez, essayez d'être le contrôleur. Contrôlez vos pensées, arrêtez de penser, brisez vos pensées, arrêtez de penser.

Laïc: Si c'est nécessaire, peut-être que l'on peut réfléchir à un plan ou un autre ?

Than Ajahn: Mais si vous êtes en méditation, à quoi pensez-vous, sauf lorsque vous avez soif ou que vous allez aux

toilettes. Mais à part cela, vous n'avez pas besoin d'avoir de plan. Lorsque vous travaillez, vous devez faire des plans. Vous devez penser au travail, penser aux choses que vous devez faire; alors vous devez arrêter votre mantra. Mais soyez conscient de votre réflexion. Pensez seulement à ce que vous devez penser. Lorsque vous avez fini de réfléchir, arrêtez. Ne pensez pas sans but. Ne fantasmez pas. Ne rêvez pas.

Laïc: Oui, je pense que la majeure partie de ma vie a été comme ça. Comme par le passé, j'étais assez sérieux pendant 12 ans. Je pratiquais les préceptes. J'ai eu des problèmes, je ne sais pas, avec le stress ou différentes choses émotionnelles.

Than Ajahn: Cela découle certainement et sûrement de vos désirs.

Laïc: C'est vrai.

Than Ajahn: Les désirs des choses, d'être comme ceci ou comme cela.

Laïc: Oui.

Than Ajahn: Lorsque vous n'obtenez pas ce que vous voulez, vous stressez.

Laïc: Oui, trop de choses. Oui, des désirs.

Than Ajahn: Donc, nous devons réduire notre désir à l'essentiel, juste aux quatre conditions de la vie: nourriture, abri, vêtements et médicaments. Pour les autres choses, vous devriez essayer de lâcher prise. Ne les désirez pas, car elles ne font qu'aggraver le stress. Vous pourriez avoir un peu de bonheur avec certaines choses lorsque vous les acquérez pour

la première fois, mais vous serez alors stressé car vous devrez vous en occuper. Et si vous les perdez, vous deviendrez malheureux. Et puis vous voudrez les remplacer, alors vous irez chercher (ailleurs). C'est le genre de choses que vous ne devriez pas désirer. Vous devriez désirer un endroit pour méditer, être en paix et ne pas avoir à vous fier à tant de choses.

Laïc: Oui, c'est très simple.

Than Ajahn: Fiez-vous simplement aux bases, quelque chose dont vous avez besoin, comme la nourriture, un abri, des vêtements et des médicaments. Une fois que vous avez cela, vous devez changer votre objectif, votre seul objectif devrait être la méditation. Cela vous donnera le véritable bonheur, le bonheur sans aucun stress. Si vous optez pour d'autres choses comme la célébrité et la fortune, l'argent, etc... Cela créera du stress parce que ces choses ne sont pas quelque chose que vous pouvez garder tout le temps. Parfois, elles viennent, parfois elles partent. Quand elles partent, vous vous sentez mal. Quand elles restent avec vous, vous vous inquiétez de savoir combien de temps elles vont rester avec vous. Donc, vous feriez mieux de ne pas croire que votre bonheur dépend de ces choses. Vous devriez penser que votre bonheur dépend de la méditation, car une fois que vous savez comment méditer, vous pouvez toujours le faire. C'est plus fiable que l'argent et la célébrité.

Laïque: Oui, je pense que parfois à cause des choses mondaines (envie), quand je médite, je me sens parfois un peu faible (mentalement ou émotionnellement). Je pense que c'est peut-être parce que je désire certaines choses ou quelque chose comme ça.

Than Ajahn: Parce que vous ne pouvez pas contrôler votre désir ou vos pensées. Votre désir a besoin de vos pensées. C'est le moyen. Vous devez penser à quelque chose avant de pouvoir le désirer ou le vouloir. Lorsque vous pensez à la nourriture, vous commencez à avoir envie de nourriture. Lorsque vous pensez à une destination de vacances, vous commencez à avoir envie d'aller vers cette destination. Lorsque vous pouvez arrêter de penser, votre désir ne peut pas fonctionner.

Laïc: OK, même si vous ressentez un peu d'émotion pour certaines choses physiques découlant de la pensée ?

Than Ajahn: Oui, d'abord la pensée, ensuite l'émotion survient après vos pensées. Vous pensez d'abord à quelque chose, puis survient le désir émotionnel envers cette chose. Vous voulez l'avoir. Ou quand vous pensez à quelque chose que vous n'aimez pas, vous voulez vous en débarrasser. Lorsque vous ne pouvez pas vous débarrasser (de la chose que vous n'aimez pas), alors vous stressez. Ainsi, il vaut mieux ne rien avoir, ne pas faire (être impliqué) avec quoi que ce soit. Essayez de ramener votre esprit à l'intérieur. Arrêtez de penser et votre esprit ne fera rien. Votre pensée vous connecte aux choses extérieures à vous-même. Si vous arrêtez de penser, alors il n'y a pas de connexion si vous ne pensez pas à votre travail ou à votre maison, ils n'existent pas, non ? Mais quand vous commencez à penser, alors ils apparaissent immédiatement. Et puis toutes sortes d'émotions naissent de votre pensée, en pensant à ces choses. Donc, pour que l'esprit devienne vide et paisible, vous devez arrêter de penser. Pour faire cela, vous avez besoin de la pleine conscience, quelle que soit la manière dont vous pouvez l'utiliser. La pleine conscience peut apparaître par des moyens différents, en répétant un mantra, en se concentrant sur les mouvements de

vosre corps ou lorsque vous vous asseyez, vous vous concentrez, vous concentrez sur votre respiration, sur votre souffle. Ces techniques empêcheront votre esprit de penser. Essayez-les parce que, si vous pouvez empêcher votre esprit de penser, vous trouverez la paix et le bonheur.

Fin de la conversation.

6

Bhikkhuni d'Australie

3 Mai 2016

Than Ajahn: Que voulez-vous dire ? Que voulez-vous savoir ?

Bhikkhuni: Quel est votre enseignement principal ?

Than Ajahn: Avez-vous lu mon livre ?

Bhikkhuni: Je ne l'ai pas vraiment fini, j'ai pas mal de livres.

Than Ajahn: Lisez le livre et vous le saurez. L'enseignement principal est la pleine conscience. Vous devez d'abord développer la pleine conscience. Sans pleine conscience, c'est comme conduire une voiture sans clé. Comment démarrer une voiture sans clé ? Vous devez avoir une clé pour monter dans la voiture pour démarrer la voiture afin de la conduire. Vous devez avoir une clé, n'est-ce pas ? Pour arriver au *Nibbāna*, vous devez avoir l'attention. Vous devez d'abord développer la pleine conscience, ensuite lorsque vous vous asseyez (en méditation), vous obtiendrez un *samādhi*. Après avoir eu un *samādhi* et lorsque vous aurez contemplé les Quatre Nobles Vérités, vous pourrez alors vous débarrasser de vos envies et de vos désirs qui sont la cause de votre *dukkha*.

Bhikkhuni: Donc, si être attentif et avoir la pleine conscience est tout ce dont nous avons besoin, quelle est l'importance de

vivre une vie monastique ? Cela signifie-t-il que la vie monastique est juste quelque chose d'extra pour les gens ?

Than Ajahn: La vie monastique est le lieu pour développer la pleine conscience, une sorte de pleine conscience supérieure, pas le genre (de pleine conscience) ordinaire. Vous pouvez avoir le genre (de pleine conscience) ordinaire dans votre vie quotidienne, mais vous avez besoin d'une plus grande attention. Vous devez être totalement concentré sur une seule chose continuellement. Lorsque vous êtes assis (en méditation), vous devez vous concentrer pleinement sur votre respiration et rien d'autre. L'autre partie de la vie monastique c'est de vous empêcher de passer votre temps sur des choses qui vous sont nuisibles, comme briser et ne pas maintenir les cinq, huit ou dix préceptes. C'est pour vous éviter d'aller dans la mauvaise direction. Vous voulez aller au *Nibbāna* mais si vous ne pouvez pas garder les huit ou les dix préceptes, vous allez dans la voie du *samsāra*. Donc, cela vous empêche d'aller dans la mauvaise direction et vous aide également à développer le chemin de l'illumination, le chemin du *Nibbāna*. C'est ça le but de la vie monastique.

Donc, une fois que vous êtes au monastère, ce que vous devez faire est de développer la pleine conscience. Simplement respecter des huit préceptes ne suffit pas pour vous conduire au *Nibbāna*. Connaissez-vous le Noble Octuple Sentier ? *Sammā kammanto*, *sammā vācā*, *sammā ajīvo* appartiennent aux huit préceptes. Les cinq autres sont *sammā sati*, *sammā samādhi*, *sammā vāyāmo*, *sammā dhiṭṭhi*, *sammā saṅkappo*. Ce sont *sati* (la pleine conscience), *samādhi* (la concentration) et *paññā* (la sagesse). Ainsi, vous devez avoir les huit facteurs complets sur votre chemin lorsque vous pratiquez. En gardant les préceptes, vous avez les outils: *sammā kammanto*, *sammā vācā*, *sammā ajīvo* (la manière de vivre juste). C'est la vie

monastique qui vous les fournira. Mais après cela, vous devez développer *sammā vāyāmo*, ce qui signifie un effort correct. Alors, sur quoi vous exercez-vous ? Vous vous efforcez de développer la pleine conscience (*sammā sati*), *sammā samādhi*, *sammā dhiṭṭhi*, *sammā saṅkappo*. C'est pourquoi vous devez marcher, vous asseoir attentivement, être attentif tout le temps, à partir du moment où vous vous levez jusqu'au moment où vous vous endormez.

Vous devez continuellement empêcher votre esprit d'errer, de penser à ceci et à cela. Vous devez utiliser quelque chose pour l'arrêter. Vous pouvez utiliser un mantra, répéter «*buddho, buddho*», tout le temps, réciter «*buddho*» mentalement, pas verbalement, ou vous pouvez observer les mouvements de votre corps, chaque mouvement, chaque action de votre corps. Vous continuez à les observer, en vous concentrant sur cette action afin que votre esprit n'aille pas ailleurs. Si vous ne pouvez pas vous concentrer sur votre corps, utilisez un mantra. Si vous observez votre corps et que vous pensez toujours à l'Australie, pensez à la Corée, pensez aux lieux, aux gens et aux choses, alors vous avez besoin d'un mantra ou d'un chant. Vous pouvez chanter mentalement «*arahaṅ sammā*», «*svākkhāto*», «*sutipanno*», «*buddhaṅ saranaṅ kacchāmi*», ou vous pouvez utiliser «*buddho, buddho, buddho.*» Cela ramènera votre esprit au présent, l'empêchera d'errer, vers le passé ou vers le futur. Si votre esprit n'est pas dans le présent, vous ne pouvez pas devenir paisible et calme. Donc, vous avez besoin de la pleine conscience pour amener votre esprit (vers) l'ici et maintenant, pour vous concentrer sur un objet, une chose: le corps, un mantra. Lorsque vous vous asseyez, fixez votre respiration. Si vous faites cela, votre esprit entrera dans un *samādhi* et votre esprit deviendra paisible et calme, et découvrira le véritable bonheur, le bonheur qui provient d'un

esprit concentré, d'un esprit reposé, d'un esprit calme, d'un esprit d'*upekkhā*.

Une fois que vous avez cela, vous avez la capacité de résister à votre envie et votre désir, et le but est de résister ou de détruire votre envie et votre désir parce que ce sont les causes qui vous poussent dans le *samsāra*, vous poussent et vous amène à renaître et cause votre souffrance (*dukkha*). Mais si vous avez une forte attention, vous pouvez arrêter votre désir, accompagné de votre sagesse. La sagesse du Bouddha nous montre que faire ce que le désir veut que nous fassions, c'est nous créer de la souffrance et non du bonheur. Vouloir aller ici et là est le désir, car cela ne vous apporte ni paix ni bonheur. Cela vous apporte juste plus de désir. Vous voudrez aller dans plus d'endroits. Vous devez vous asseoir et concentrer votre esprit. Une fois qu'il s'arrête, vous ne voulez aller nulle part. Vous trouverez la paix. Vous trouverez le contentement. Faire le tour du monde ne vous apportera aucun contentement ; cela ne vous apportera que de l'agitation. Donc, vous devez trouver un endroit et empêcher votre esprit de s'en aller, pour empêcher votre esprit d'errer.

Mais d'une manière ou d'une autre, votre esprit peut se faufiler hors du monastère, sans que vous en soyez conscient, voyez-vous. Vous pensez avoir une bonne raison de sortir du monastère, non ? En fait, vous vous faufilez hors du monastère. Vous ne voulez pas rester à l'intérieur du monastère parce que vous ne pouvez pas empêcher votre esprit d'être agité. C'est parce que vous n'avez pas la pleine conscience. Si vous ne développez pas la pleine conscience, vous devez continuer à faire toutes sortes de choses, mais vous ne trouverez jamais la paix et le contentement dans ce que vous faites.

Bhikkhuni: En sortant, je veux juste en savoir plus sur les choses (qui se passe dans le monde). Mais je veux aussi rester au même endroit, ne développant que la concentration. Je ne suis pas être agitée et c'est possible. Parfois, je pratique la méditation lors d'une longue retraite et je veux juste pratiquer plus. C'est tout. Mais d'après ma courte expérience d'une retraite intensive, la moitié du temps était paisible mais l'autre moitié du temps mon esprit était encore plus fou qu'avant.

Than Ajahn: C'est parce que vous n'avez pas la pleine conscience de vous arrêter.

Bhikkhuni: Alors, comment puis-je développer la pleine conscience ?

Than Ajahn: Comme je vous l'ai dit, répétez votre mantra. Ne pensez pas. Si vous pensez, vous devenez agitée et vous deviendrez folle. Si vous vous en tenez au mantra, votre esprit sera paisible et calme. Vous ne vous accrocherez pas à votre mantra.

Bhikkhuni: Normalement, je pratique plus *ānāpānasati*.

Than Ajahn: Oui, *ānāpānasati* n'est bon que lorsque vous êtes assis mais vous n'êtes pas assis tout le temps. Vous marchez et vous faites des choses. Alors, vous avez besoin d'un mantra pour vous empêcher de penser.

Bhikkhuni: Est-ce que toute réflexion doit être évitée ?

Than Ajahn: Oui, autant que possible.

Bhikkhuni: À tous les stades ?

Than Ajahn: C'est la première étape du développement du *samādhi*. Après avoir atteint le *samādhi*, alors vous pensez en termes de sagesse. Vous pensez en termes d'*anicca, dukkha, anattā*. Tout ce que vous voulez, vous dites: "c'est *anicca*." Tout est inutile. Tout cela va me faire plus de mal que de bien. Quand vous voulez quelque chose, les choses que vous voulez disparaissent un jour parce qu'elles sont *anicca*. Essayez de voir que tout est *anicca, anattā*. «*Anattā*» signifie que vous ne pouvez pas les contrôler. Vous ne pouvez pas leur dire d'être avec vous, d'être bonne avec vous, de vous servir tout le temps. Tôt ou tard, elles se rebelleront. Elles ne vous serviront plus. Elles ne vous rendront plus heureuse. Donc, vous devez tout regarder comme étant *anicca, dukkha, anattā*. Ce que vous voyez, ce que vous entendez sont tous *anicca, dukkha, anattā*. Donc, vous ne devriez pas vous en réjouir; vous devriez les abandonner. Ne les poursuivez pas.

Ce que vous devriez rechercher, c'est le *samādhi* ou le bonheur intérieur. C'est le moyen de vous débarrasser de votre envie en pensant à la manière de *paññā*. *Paññā* c'est penser que tout est *anicca, dukkha, anattā*. Mais vous devez avoir un *samādhi* pour pouvoir tout lâcher une fois que vous voyez que tout est mauvais pour vous. Tout dans ce monde est mauvais pour l'esprit. Cela ne fera que rendre votre esprit malheureux tôt ou tard parce que tout est impermanent. Tout va changer ; tout disparaîtra. Même ce corps est *anicca, dukkha, anattā*. Vous devez contempler votre corps également comme étant *anicca, dukkha, anattā*, et non juste votre corps, mais aussi le corps de tout le monde: votre père, votre mère, votre sœur, votre frère, votre mari, votre fils, votre fille et tous ceux que vous aimez. Vous devriez considérer qu'ils sont tous impermanents. Mais c'est la dernière étape. La première étape consiste à arrêter votre réflexion. Si vous ne pouvez pas arrêter votre pensée, vous ne pouvez pas la diriger pour qu'elle pense avec *paññā*

(sagesse) parce que vous aimez penser à la manière des kilesas (souillures). Vous pensez que cette personne est mon père, ma mère parce que (vous pensez) que c'est quelqu'un qui vous appartient. Vous voulez qu'ils durent éternellement, mais ce n'est pas le cas. Quand ils meurent, vous devenez triste; vous devenez malheureux.

Mais si vous pensez qu'ils ne sont pas votre père, votre mère, ce ne sont tout simplement pas des corps. Ce sont les cheveux de la tête, les poils du corps, les ongles, les dents et la peau ; il n'y a pas de père, pas de mère dans ces corps. Votre père, votre mère, votre sœur sont dans l'esprit et non dans le corps. Lorsque le corps meure, il ne meure pas avec le corps. L'esprit va vers un nouveau corps. Donc, (avec cette façon de voir les choses) il n'y a aucune raison d'être triste. Personne ne meurt. Votre père ne meurt pas. Votre mère ne meurt pas. Votre sœur ou votre frère ne meurt pas. Ce sont leurs corps qui meurent, voyez-vous. Le Bouddha a dit: «Le corps est *anattā*; il n'appartient à personne. Il appartient aux quatre éléments, il vient des quatre éléments, et repartira vers les quatre éléments. » Comprenez, qu'il s'agit d'un élément en train d'être absorbé, l'élément eau, l'élément air, vous voyez ? La nourriture que vous consommez est l'élément terre. Le riz vient de la terre, non ? Lorsqu'il entre dans le corps, il devient les cheveux de la tête, les poils de la peau, les poils du corps, les ongles, les dents, etc. Ils proviennent tous des quatre éléments. Lorsque ce corps cesse de respirer, les quatre éléments se séparent. L'eau va dans un sens. L'air va dans l'autre sens, il retourne dans l'air et se reconnecte à l'air. L'eau se reconnecte à l'eau. Tout ce qui reste est l'élément terre. Lorsque vous incinerez ce corps, il ne reste que des cendres et des fragments d'os, n'est-ce pas ? Où êtes-vous ? Vous n'êtes pas là, rien. Il n'y a pas de «vous» dans ce corps, personne dans ce corps. Vous voyez. OK.

Bhikkhuni: Merci, Than Ajahn.

Than Ajahn: Comment vous appelez-vous ? Venez ici.

Laïque: Billy.

Laïc: Je veux juste vous demander où je devrais aller et apprendre.

Than Ajahn: Avez-vous reçu mon livre hier ?

Laïc: J'en avais un, avant de venir ici. Ils me l'ont donné.

Than Ajahn: Donc, vous voulez trouver un endroit qui vous soutiendra et vous aidera dans votre pratique. Vous avez besoin d'un endroit calme, d'un environnement calme et vous avez besoin d'un environnement où les gens font la même chose que vous, où les gens aiment pratiquer la méditation. Et vous avez besoin d'un bon enseignant pour vous guider. En Thaïlande, nous allons au monastère parce que c'est l'endroit pour développer la méditation. Vous avez des personnes sensées qui veulent développer la méditation. Dans un monastère, il y a aussi un abbé qui est généralement aussi l'enseignant. La plupart des monastères de la forêt sont établis par un seul moine qui a dû étudier avec un enseignant dans un monastère avant de devenir lui-même un maître ou un abbé. Après qu'il ait pratiqué et développé par lui-même jusqu'à ce qu'il soit compétent et qu'il devienne éveillé, alors il va seul fonder son propre monastère. Quand les gens entendent parler de sa sagesse et de son monastère, ils affluent vers lui et cet endroit devient alors un nouveau monastère. C'est ainsi que les monastères de la tradition de la forêt sont construits par chaque moine, qui sont éveillés. Je ne sais pas

s'ils sont tous pleinement éveillés ou non, ils sont au moins tous capable de méditer. Disons les choses de cette façon. Donc, ce sont les monastères de la forêt vers lesquels vous devriez aller pratiquer. Mais vous devez chercher le bon pour vous.

Comme vous ne parlez pas thaï, vous devez vous rendre dans un monastère où le maître parlera votre langue. Ou du moins il devra il y avoir quelqu'un là-bas peut vous traduira son enseignement. Comme Ajahn Sumedho. Quand il a rencontré Ajahn Chah, Ajahn Chah ne parlait pas anglais, il ne parlait que thaï alors ils ont demandé à Ajahn Chah : « Comment enseignez-vous à quelqu'un qui ne parle pas votre langue ? » Ajahn Chah a dit: « Comment enseignez-vous a un chien ? Vous enseigniez aux chiens par des exemples, voyez-vous. ». L'essentiel de l'enseignement est en réalité ce que votre maître fait par ses actions, par ses exemples. OK, vous pourriez avoir besoin de dire des choses verbalement, mais si vous ne pouvez pas les dire, vous pouvez au moins enseigner par vos actions physiques. Alors, c'est ça que vous devez savoir ?

Laïc: Y a-t-il un endroit spécifique que vous me recommanderiez ?

Than Ajahn: Eh bien, allez chez Goenka.

Laïc: Ajahn, pendant 10 jours. Dix jours ne suffisent pas.

Than Ajahn: OK. Je connais un moine américain. Il s'agit du disciple de Luangta Mahā Boowa, Ajahn Dick. Avez-vous déjà entendu parler de lui ? Ajahn Dick Silaratano. Il vient de créer un monastère en Virginie, vous pouvez donc chercher quelque part, ou peut-être simplement lui écrire Ajahn Dick Silaratano. Il était autrefois au Wat Pa Baan Taad. Il est resté avec Ajahn Mahā Boowa pendant au moins plus de 20 ans

jusqu'à la mort d' Ajahn Mahā Boowa. Ajahn Mahā Boowa était aussi mon maître, nous sommes donc des étudiants contemporains d' Ajahn Mahā Boowa. Et j' ai entendu dire qu' il était retourné en Virginie. Il était originaire de Virginie.

Laïc: J' ai vécu en Virginie.

Than Ajahn: Oh, vraiment ?

Bhikkhuni: C' est bien.

Laïc: Oui, cela semble parfait.

Than Ajahn: Dans la forêt, quelque part en Virginie, je ne sais pas dans quel comté... il suffit de regarder, de chercher. C' est tout ce que vous voulez savoir ?

Laïc: Merci beaucoup.

Bhikkhuni: Quand j' ai entendu dire qu' il était nécessaire de pratiquer toute sa vie, je pense que je comprends que cela ne peut pas être fait rapidement. Donc, cela signifie que je dois consacrer ma vie (entière) à la pratique. Je ne trouve pas l' idée de *saṃsāra* crédible parce que cela signifierait que c' est moi qui erre depuis des éons de vies et que c' est ce « moi » qui a vécu, qui renaît sans cesse. Inversement, sans croire au *saṃsāra* et à la renaissance et en utilisant seulement les enseignements pour la pratique, je trouve cela difficile. J' essaie de comprendre le *saṃsāra* et la renaissance, mais cela n' a aucun caractère pratique dans ma (propre) pratique. Avez-vous des explications ou des conseils qui pourraient être utiles ? Merci beaucoup.

Than Ajahn: Pour vous inspirer à pratiquer ?

Bhikkhuni: Oui, pour que je puisse les comprendre et être motivée à consacrer ma vie au but de sortir du *saṃsāra* que je n'ai pas vu réellement, ce qui me semble être une idée effrayante.

Than Ajahn: Parfois, je pense qu'il y a des choses que vous ne pouvez pas voir par vous-même, donc vous devez avoir confiance en quelqu'un d'autre. C'est pourquoi la foi au Bouddha est importante dans le bouddhisme.

Bhikkhuni: Oui, j'étais chrétienne quand j'étais jeune et donc d'une certaine manière pour moi c'est un peu difficile de croire en quelque chose maintenant. Le simple fait de savoir que je pouvais croire quelque chose dans le christianisme ne prouve pas que c'était la vérité.

Than Ajahn: La différence entre le bouddhisme et le christianisme est que ce en quoi vous croyez peut être prouvé.

Bhikkhuni: Peut être prouvé ?

Than Ajahn: Oui, mais il faut avoir la foi pour commencer. Vous croyez au médecin pour vous aider à guérir de votre maladie. Lorsque vous êtes malade, vous allez chez le médecin, non ? Alors, vous croyez qu'il est capable de vous aider à guérir. C'est la même chose avec le Bouddha. Vous allez chez le Bouddha parce que vous croyez qu'il peut vous aider à guérir de votre souffrance. Mais la souffrance n'a pas besoin d'impliquer un *saṃsāra* ou des cycles de renaissance. En fait, vous souffrez en ce moment; vous rencontrez constamment du malheur ou de l'insatisfaction, n'est-ce pas ?

Bhikkhuni: Mais même pendant la pratique, quand je rencontre des difficultés ou des insatisfactions dans ma vie monastique, comment je peux y faire face ?

Than Ajahn: Tenez-vous en à votre pratique.

Bhikkhuni: Pour rester avec la pratique ?

Than Ajahn: Oui, vous ne vous en tenez pas à votre pratique. C'est la raison pour laquelle vous vous attachez, voyez-vous, à votre propre souillure. Mais si vous vous en tenez à votre pratique, vous serez protégée. Vous serez protégée et vous ne vous sentirez pas insatisfaite ou malheureuse ou des choses comme ça.

Bhikkhuni: Tout le temps ?

Than Ajahn: Oui, la pleine conscience. Vous devez être attentive tout le temps, du moment où vous vous levez jusqu'au moment où vous vous endormez. Si vous êtes attentive, vous pouvez empêcher votre esprit de créer toutes sortes d'insatisfaction ou d'agitation. La pleine conscience est le contrôleur de votre pensée. C'est comme le système de freinage des automobiles. Si vous conduisez une voiture sans frein, vous ne pouvez pas l'arrêter. Donc, elle va rouler et s'écraser sur quelque chose tout le temps. C'est la même chose avec votre esprit. Si vous n'avez pas la pleine conscience, votre esprit se heurtera à la tristesse, à l'insatisfaction tout le temps, mais si vous avez la pleine conscience, vous pourrez empêcher l'esprit d'être agité, insatisfait. C'est pourquoi j'ai dit dès le départ que vous aviez besoin de pleine conscience. Dites-vous simplement chaque fois que vous êtes insatisfaite, agitée ou triste, cela signifie que vous n'avez pas de pleine conscience. Vous laissez aller votre esprit, vous vous impliquez dans tout

ce que vous voyez, avec tout ce que vous pensez. Vous devez ramener votre esprit, revenir à la vacuité, à un mantra. Un mantra n'a aucun sens, ne crée aucun sentiment en lui-même. Quand vous pensez à votre père et à votre mère, vous commencez à vous inquiéter pour eux. Ou vous pensez à votre situation financière, vous commencez à vous inquiéter. Donc, si vous ne pensez pas, il n'y a pas de problème, n'est-ce pas ?

Les problèmes sont là-bas. Ils sont toujours là. Mais si vous n'y pensez pas, cela ne vous dérange pas. Mais quand vous commencez à penser à eux, ils commencent à vous déranger. Mais pour le moment, vous êtes ici, donc les problèmes que vous aviez auparavant ne vous dérangent pas en ce moment parce que vous n'y pensez pas. Ce n'est que lorsque vous revenez pour faire face à vos propres problèmes, qu'ils commencent à vous déranger. En fait, même ne pas y retourner, mais seulement y penser vous dérange. Donc, c'est votre pensée qui crée tous ces mauvaises sensations en vous. Et c'est l'attention et la sagesse qui seront capables de se débarrasser entièrement et complètement de tous ces mauvaises sensations. Au moins, la pleine conscience vous empêchera de penser à eux et si vous avez de la sagesse, elle vous dira comment y faire face. Vous pouvez aborder tous les problèmes, toutes les difficultés. Tout ce que vous avez à faire est de les abandonner. C'est tout. Mais vous, au lieu de cela, vous ne pouvez pas les lâcher, vous vous accrochez à eux et vous voulez qu'ils soient ce que vous voulez qu'ils soient, alors parfois ils ne seront pas ce que vous voulez qu'ils soient. C'est là que les problèmes commencent.

Comme votre corps, vous voulez que votre corps soit jeune, fort et en bonne santé tout le temps. Mais un jour, il ne suivra pas ce que vous voulez. Il commence à être vieux, commence à tomber malade, commence à mourir, mais vous pouvez vivre avec cela et être toujours heureuse si vous savez comment

lâcher le corps. Vous ne voulez pas lâcher le corps parce que vous pensez que le corps vous appartient. Mais penser de cette manière vous cause misère et souffrance. Cependant, si vous considérez le corps comme quelque chose qui ne vous appartient pas, alors vous pourriez moins vous soucier de ce qui lui arrive, n'est-ce pas ? Ce que vous devriez observer du corps, c'est qu'il ne vous appartient pas. Vous l'avez reçu de votre père et de votre mère et un jour, vous devrez l'envoyer au cimetière. C'est là que le corps va, non ? Ainsi, vous devez être préparé, apprendre à votre esprit à lâcher prise. Vous ne possédez pas le corps. Vous louez le corps. Disons les choses de cette façon.

Lorsque vous louez une voiture à l'aéroport, vous restituez la voiture lorsque vous revenez à l'aéroport pour prendre votre vol de retour. Lorsque vous mourez, c'est comme prendre un nouveau vol pour vous rendre dans un nouveau corps, pour vous rendre dans un nouvel aéroport. Lorsque vous arrivez dans un nouvel aéroport, vous louez une nouvelle voiture. Votre corps est comme une nouvelle voiture que vous louez d'existence en existence parce que vous voulez toujours voyager. Vous voulez toujours aller ici et là parce que vous n'êtes pas satisfaite d'être là où vous êtes ou que vous n'êtes pas satisfaite parce que votre esprit est agité. De cette façon (par la méditation), vous pourrez arrêter votre agitation, et vous serez satisfaite. Vous ne voudrez plus aller nulle part, vous n'aurez donc pas besoin de louer une nouvelle voiture. Lorsque vous devrez rendre l'ancienne voiture, vous arrêterez de louer une nouvelle voiture. Vous arrêterez de voyager. Vous arrêterez d'aller dans des endroits parce que vous serez heureux là où vous êtes. Vous serez content. Vous ne serez plus agitée. C'est ce que la pleine conscience fera pour vous. Cela arrêtera votre agitation ou vous serez satisfaite. Mais cela ne peut que faire cesser votre agitation et vous satisfaire

temporairement. Chaque fois que vous perdez votre attention, votre agitation reviendra.

Si vous voulez vous débarrasser de votre agitation totalement, complètement, vous avez besoin de la sagesse. Vous devez regarder tout ce que vous désirez, ce que vous voulez est mauvais pour vous, ce n'est pas bon pour vous. La seule chose qui est bonne pour vous c'est d'être paisible et calme. Si vous suivez vos désirs, suivez vos envies, vous continuerez à les suivre comme si vous poursuiviez votre propre ombre. Vous ne serez jamais capable d'attraper votre ombre projetée devant vous, n'est-ce pas ? Chaque fois que vous la poursuivez, elle s'éloigne de vous. Chaque fois que vous désirez quelque chose même si vous obtenez cette chose, il y aura autre chose que vous voudrez. Alors, vous continuerez à courir après vos propres envies.

Bhikkhuni: Même le désir de comprendre les choses n'est pas utile ?

Than Ajahn: Ce sont de bons désirs, c'est bon pour vous. Le désir de méditer, le désir de développer la pleine conscience, c'est bien. Le désir de pratiquer le Dhamma, c'est bien.

Bhikkhuni: Qu'en est-il du désir de comprendre ce qu'est le *samsāra* ? Ce qu'est la renaissance ?

Than Ajahn: Oui, pour le désir d'étudier la vérité, cela doit être la vérité et pas seulement la convention de la vérité, mais pour voir la véritable vérité, la vérité absolue, vous devez suivre les Quatre Nobles Vérités que vous devez étudier. En effet, une fois que vous comprenez les Quatre Nobles Vérités, vous pouvez appliquer votre connaissance des Quatre Nobles Vérités à votre propre avantage. Vous savez que la première

Noble Vérité vous est nuisible, voyez-vous. La Vérité de la souffrance et la Vérité des causes de la souffrance, vous sont nuisibles, et les deux autres Vérités, la troisième et la quatrième, elles vous sont bénéfiques : la Vérité de la cessation de la souffrance et la Vérité du chemin vers la cessation de la souffrance. En ce moment, ce qui vous manque, c'est le chemin vers la cessation de la souffrance. C'est pourquoi vous devez venir développer le Noble Octuple Sentier et, en pratique, vous commencez par *sīla*, *samādhi* et *paññā*.

Donc, vous avez déjà réussi la première étape; vous pouvez garder les préceptes, non ? Ensuite, vous devrez passer à l'étape suivante, développer le *samādhi*. Pour développer le *samādhi*, vous devez avoir la pleine conscience. Si vous n'êtes pas attentif et que vous laissez votre esprit penser sans fin, vous n'aurez jamais de *samādhi*. Le *samādhi* est le résultat de l'arrêt de vos pensées. Donc, vous devez en quelque sorte empêcher votre esprit de penser. Pour cela, vous avez besoin de la pleine conscience pour y parvenir. Une fois que vous avez le *samādhi*, vous pouvez passer à l'étape suivante, *paññā* ou la sagesse. *Paññā* vous dira que tout ce dont vous avez envie et que vous désirez est mauvais pour vous. Ce sont *dukkha*, *anicca*, *anattā*. Pourquoi sont-ils *dukkha* ? Parce qu'ils sont *anicca*: ils ne durent pas éternellement. Cela peut être bon pour vous lorsque vous l'obtenez pour la première fois, mais lorsque vous le perdez, cela devient *dukkha*. Et tout ce que vous avez, vous le perdrez un jour, tôt ou tard. Donc, une fois que vous avez un *samādhi*, alors vous devez contempler *anicca*, *dukkha*, *anattā*. Tout est *anicca*, *dukkha*, *anattā*; que ce soit les personnes, les lieux ou les choses. Ils sont tous *anicca*, *dukkha*, *anattā*.

Bhikkhuni: Alors, est-ce bien de penser comme ça, même si je n'ai pas encore de *samādhi* ?

Than Ajahn: Oui, mais pour l'instant vous ne pouvez lâcher prise, vous voyez. Vous n'avez pas la force d'arrêter votre attachement.

Bhikkhuni: Non, il est toujours là.

Than Ajahn: Si vous avez un *samadhi*, vous pouvez lâcher prise. Votre esprit sera plus fort que votre attachement. C'est pourquoi vous devez d'abord avoir le *samādhi*. Et le *samādhi* vous donnera également du bonheur afin que vous puissiez abandonner les autres sortes de bonheur.

Bhikkhuni: Oui.

Than Ajahn: Mais si vous n'avez pas de *samādhi*, vous vous accrocherez à tout ce à quoi vous êtes attachée, même si cela vous fait souffrir. Au moins, vous pouvez encore trouver une certaine forme de bonheur.

Bhikkhuni: Mais le problème pour le *samādhi* est qu'il est si difficile de l'accomplir.

Than Ajahn: Je sais. Si c'était si facile, tout le monde serait éveillé. C'est pourquoi vous devez vous isoler ; c'est la seule façon de développer continuellement la pleine conscience, car si vous êtes autour de choses et de personnes, elles vous distrairont de votre concentration. Mais si vous êtes seul, alors il n'y aura qu'une chose avec laquelle vous vous battrez, vos propres pensées, voyez-vous.

Bhikkhuni: Alors, vous recommandez l'ordination a beaucoup de gens ?

Than Ajahn: Je le recommande vivement s'ils peuvent le faire.

Bhikkhuni: Vous le recommandez rarement.

Than Ajahn: Je le recommande vivement s'ils peuvent le faire. Ce n'est pas facile, car si vous n'êtes pas prêt, vous trouverez que la vie devient un enfer, vous savez.

Bhikkhuni: Encore plus de souffrance.

Than Ajahn: Oui, plus de souffrance. Donc, il faut avoir une certaine vigilance, assez pour vivre une vie monastique parce que quand on vit dans une vie monastique, il faut renoncer à ses plaisirs sensuels. Vous devez abandonner toutes les activités de vos cinq sens, pas de films, pas de fêtes, rien, vous savez ? La seule chose que vous devez développer est la pleine conscience afin d'apporter à votre esprit la paix et le bonheur vers votre intériorité. Si vous pouvez faire cela, alors je pense qu'être ordonné est la meilleure chose à faire. Mais vous ne pouvez pas encore y parvenir. Vous pouvez essayer. Vous pouvez le faire mais cela ne va pas durer. Il y a beaucoup de gens qui sont devenus moines, Mae chees ou bhikkhunis, et après quelques années elles lèvent le drapeau blanc (abandonnent) parce qu'elles ne peuvent pas trouver la paix, la satisfaction et le contentement parce que leurs esprits est toujours agité. Elles ne savent pas comment développer la pleine conscience. La pleine conscience est simple. C'est simplement la persévérance dont vous avez besoin pour rester fidèle à votre attention.

Bhikkhuni: Je trouve que je suis très affectée par les différentes situations et il n'est pas facile de maintenir un *samādhi* au niveau où je suis actuellement.

Than Ajahn: Oui, vous devez être seule et vous pousser constamment à être consciente. Une fois que vous avez atteint cet objectif, tout deviendra facile. Une fois que vous avez la pleine conscience, lorsque vous êtes assise, vous avez le *samādhi*. Lorsque vous contemplez *anicca, dukkha, anattā*, vous pouvez lâcher prise. C'est pourquoi j'ai dit que la clé de votre pratique est la pleine conscience, comme la clé de votre automobile. Si vous perdez votre clé, l'automobile ne vous sert à rien car vous ne pouvez pas la conduire. C'est la même chose avec votre esprit. Si vous n'avez pas la pleine conscience, vous ne pouvez pas conduire votre esprit vers le *Nibbāna*. Il vous emmènera plutôt vers le *saṃsāra*.

Bhikkhuni: Merci pour votre enseignement.

Than Ajahn: Autre chose ? Où habitez-vous ?

Laïc: Je suis dans un hôtel.

Than Ajahn: Comment êtes-vous arrivé ici, en moto ?

Laïc: Oui.

Than Ajahn: Séjournez-vous dans un hôtel à Pattaya ?

Laïque: Oui, un hôtel bon marché et calme.

Than Ajahn: Nous avons des Américains ici, un moine de Wat Metta. C'est un Américain. Il est moine depuis cinq ans. Il pratiquait au Wat Metta à San Diego mais il a trouvé que

l'endroit n'était pas assez bon pour sa pratique, alors il est venu pratiquer dans un monastère de la forêt thaïlandaise, il est venu ici. Il est ici depuis plusieurs mois et nous avons quelques candidats à l'ordination le 14 mai, un coréen-américain, Shen (se fera ordonné). Il vit à New York et il va être ordonné ici avec un autre camarade du Brésil.

Bhikkhuni: Différentes nationalités....

Than Ajahn: Oui, nous avons de nombreuses nationalités. Nous avons un moine américain, un moine singapourien, un moine français, un moine allemand, et nous avons encore un moine américain et un moine brésilien.

Bhikkhuni: Est-ce qu'ils ont des enseignements du dhamma en anglais ou doivent-ils simplement apprendre le thaï ?

Than Ajahn: Ils lisent simplement mes livres et s'ils ont des questions, ils peuvent venir me poser des questions. Et nous avons un roumain en blanc, il est de Roumanie et il a prévu de rester ici pour longtemps. Il nous a dit qu'il voulait rester jusqu'à la fin de l'année. Ici, nous leur donnons juste un endroit pour pratiquer et ils doivent s'efforcer, d'étudier et de pratiquer seuls. Mais s'ils ont des difficultés ou s'ils ne comprennent pas quelque chose, ils peuvent me le demander. Mais ici personne ne vous pousse. Dans certains monastères, vous avez de bons maîtres, des maîtres qui vous poussent ou essaieront de vous pousser à continuer à pratiquer. Mais ici, c'est à vous de vous pousser par vous-même.

Bhikkhuni: Est-ce un style de monastère thaï normal ou est-ce juste votre style ?

Than Ajahn: En gros, c'est un style de monastère de la forêt normal, mais la différence est l'enseignant. Puisque je ne suis pas l'abbé principal ici. Je ne me considère pas comme l'enseignant.

Bhikkhuni: N'êtes-vous pas l'abbé (principal) ?

Than Ajahn: Non, cet endroit, (la terre), appartient au Département des forêts thaïlandais; il appartient au gouvernement et ils nous permettent de rester ici et de pratiquer le dhamma. Et les moines, nous tous ici, sommes affiliés au temple d'en bas et le temple d'en bas à un abbé. Mais ils m'ont désigné pour être le leader des moines ici, mais je ne suis pas l'abbé car ce n'est pas un monastère. C'est la terre du gouvernement. Donc, c'est un endroit où les moines errent en forêt pour pratiquer.

Bhikkhuni: Ajahn, vous parlez souvent de ne pas bouger. Pour autant que je sache, les élèves d'Ajahn Chah sont généralement encouragés à rester au monastère pendant leurs cinq premières années après avoir été pleinement ordonnés. Mais après cela, l'Ajahn les encourage à apprendre de différents maîtres avant de s'installer pour enseigner leur style de pratique, mais j'ai l'impression d'après ce que vous dites que vous ne le faites pas. Vous ne suivez pas cette façon de faire ou vous n'êtes pas d'accord avec ce genre de pratique.

Than Ajahn: Non, vous devez rester avec votre enseignant pendant cinq ans. Ainsi, vous développerez un certain style de pratique pendant cette période de cinq ans. Vous n'avez donc pas besoin d'un nouvel enseignant pour cela. Lorsque vous partez, cela ne signifie pas que vous devez vous rendre dans différents monastères pour rechercher différents enseignements de différents maîtres. Lorsque vous partez de

vosre monastère, c'est parce que lorsque vous restez dans un monastère, vous êtes parfois accablé par les responsabilités du monastère et vous ne pouvez pas pratiquer à plein temps. Donc, dans la majorité des cas vous voulez vous éloigner du monastère pour aller vers des endroits isolés, afin de pouvoir pratiquer à plein temps. C'est la raison pour laquelle nous quittons le monastère, nous cherchons l'isolement (la tranquillité). Mais vous devez déjà être au niveau dans lequel vous pouvez vous protéger et vous enseigner par vous-même. Au moins vous devriez savoir ce dont vous avez besoin, ce que vous voulez, ce que vous devriez faire. Voyez-vous, au début, vous devez rester avec l'enseignant parce que lorsque vous êtes nouvellement ordonné ou que vous commencez à pratiquer, vous ne savez pas ce que vous devriez ou ne devriez pas faire. Donc, vous restez avec votre maître et le maître vous dira quoi faire, comment développer la pleine conscience. Une fois que vous êtes capable de contrôler votre esprit même si vous ne pouvez pas vous débarrasser de votre désir, au moins vous pouvez contrôler votre esprit pour devenir plus calme et plus paisible, sans être agité. Vous constaterez peut-être que vous êtes accablé par d'autres responsabilités en vivant au monastère, alors vous voulez vous éloigner de ces responsabilités pour avoir plus de temps pour votre pratique. Ensuite, vous demandez la permission à votre maître (de partir). Si votre maître voit que vous êtes capable et que vous voulez vraiment être seul pour votre pratique, alors il vous laissera partir. Mais si vous voulez y aller simplement parce que vous vous sentez agité et que vous voulez aller ailleurs, il ne vous laissera pas partir. Si vous insistez pour y aller, il dira: «Vous pouvez y aller mais ne revenez pas. »

Bhikkhuni: Quel est le rôle de la vie communautaire et de la solitude ? La solitude est-elle toujours la meilleure chose et

devrions-nous limiter le moins possible notre vie communautaire ?

Than Ajahn: La vie communautaire est faite pour les débutants quand vous êtes encore au stade ou vous êtes toujours couvés. Comme les œufs, vous devez être couvés pour que cela vous aide. Une fois que vous avez éclos, vous pouvez vous développer par vous-même car lorsque vous vivez en communauté, vous avez tendance à vous associer, à avoir de l'attachement, à avoir des activités de groupe, vous savez, ce qui ne fera que perturber votre pratique. Si quelqu'un tombe malade, vous devez vous en occuper. Si un de vos compagnons va à l'hôpital, vous devez lui rendre visite. S'il meurt, vous devez vous rendre aux funérailles, et ainsi de suite. Et vous finissez par faire toutes ces activités inutiles : toutes ces choses que vous n'êtes pas censé faire, méditer (à la place). Donc, après avoir développé une certaine capacité de base, si vous pensez que vous pouvez pratiquer par vous-même, vous devriez demander la permission à votre maître. Vous cherchez l'isolement, pas pour aller dans d'autres monastères ou chez d'autres maîtres. Tous les enseignants sont les mêmes. Ils enseignent les Quatre nobles vérités. Ils vous apprennent à méditer. Ils vous apprennent à développer la pleine conscience. Ils sont tous les mêmes. Donc, vous n'avez pas besoin d'aller voir un autre maître. S'il y a dix maîtres, en gros, ils vous enseigneront la même chose. Sauf si vous avez des problèmes ou des questions, et que votre enseignant ne peut pas résoudre vos problèmes, alors vous devrez aller chercher un autre maître qui pourra être en mesure de résoudre les problèmes que vous avez mais vous devez avoir un but, pas juste une excuse pour partir, vous comprenez.

Bhikkhuni: Donc, en termes de soutien, en particulier en tant que religieuse, les conditions requises peuvent ne pas être

aussi facilement disponible. Avec cinq ans ou cinq vassas, on est encore très jeunes, donc pour être assez forte pour vivre en solitude, il est plus facile d'aller dans un monastère qui est plus propice en termes d'environnement. Si c'est un monastère occidental, ils sont généralement très fréquentés car la plupart sont encore en construction, mais en Thaïlande, de nombreux endroits sont déjà bien installés et très bien entretenus.

Than Ajahn: Si le but est que vous ayez un meilleur endroit pour pratiquer, c'est OK, mais vous devriez d'abord demander la permission de votre maître car parfois l'endroit où vous allez peut ne pas être bon pour vous, même si vous pensez que c'est bon pour vous. Je ne sais pas. Votre maître devrait être votre mentor. Il est comme vos parents, vous voyez. Il a plus d'expérience que vous et il sera peut-être capable de voir certains des problèmes que vous pourriez ne pas voir, que vous pourriez rencontrer en parlant. Une fois que vous avez un maître, vous devez le respecter, et respecter sa décision. Mais si vous trouvez qu'il n'est pas un bon enseignant ou qu'il n'est pas le bon maître, il vous faut, alors et c'est normal rompre avec lui. Donc, il n'y a rien d'absolu. Vous devez utiliser (prendre en compte) de nombreux facteurs pour décider lequel vous convient le mieux.

Bhikkhuni: Donc, le but est toujours d'atteindre le résultat final autant que vous le pouvez ...?

Than Ajahn: Si vous avez le temps de pratiquer.

Bhikkhuni: Pour trouver le temps de pratiquer dans la solitude et tout le reste, c'est seulement si vous êtes encore en train d'apprendre et que vous ne savez pas ce que vous faites,

alors, vous avez besoin d'une communauté. Et qu'en est-il de *dhutaṅga* ? Dans le passé, où allaient tous les moines ?

Than Ajahn: C'est ce que je veux dire. «*Dhutaṅga*», c'est partir, chercher la solitude. Quand un moine va en *dhutaṅga*, il y va seul. Oui, juste pour être isolé et avoir le temps de pratiquer tout le temps. Lorsque vous allez en *dhutaṅga*, vous êtes seul. Lorsque vous faites la tournée d'aumône, cela ne prend que 30 minutes environ. Quand vous revenez, il faut compter encore une demi-heure. Ensuite, vous êtes libre de pratiquer toute la journée. Mais lorsque vous mangez dans un monastère, cela peut prendre trois à quatre heures avant de terminer votre activité qui entoure le repas. Et les environs (de la sala) sont assez fréquentés. Il y a des gens qui vont et viennent. Il y a des laïcs qui vous donne de la nourriture. Il y a des laïcs qui entrent, restent et repartent. Vous avez toutes sortes de va-et-vient. Si vous vivez dans un monastère, vous pouvez avoir certaines responsabilités, pour aider le monastère. Donc, vous finissez par faire beaucoup de travail que vous ne devriez pas faire. C'est du bon travail en soit mais ce n'est pas bons pour vous. C'est tout. Ce qui est bon pour vous, c'est de méditer.

Bhikkhuni: Puis-je demander, d'après votre propre expérience, combien de temps avez-vous étudié avec votre maître et combien de temps avez-vous utilisé votre temps en solitude jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à enseigner (tout le temps) ?

Than Ajahn: Eh bien, d'abord quand j'ai cherché un monastère, je voulais un monastère qui ne faisait aucune autre activité que la méditation. Et j'ai eu la chance de rencontrer Luangta Mahā Boowa. Il ne faisait que de la méditation, donc il n'autorisait pas les moines à recevoir des invitations pour

sortir et psalmodier dans les maisons des gens ou des choses comme ça. Et donc, les moines qui restaient avec lui devaient rester avec lui pendant cinq ans et ne pouvaient aller nulle part sauf pour les cas d'urgence. Et quand on était au monastère, on n'était pas censés se déplacer, ne pas s'associer avec d'autres moines. Chacun vivait séparément et chacun faisait sa propre pratique. Chaque fois qu'il voyait deux moines ensemble, il les chassait et s'ils continuaient à le faire, il les chassait du monastère. Je pense que j'avais de la chance parce que lorsque j'ai été ordonné, je cherchais un endroit pour pratiquer parce que j'avais déjà pratiqué seul et que j'avais déjà un maître.

Mon maître était le Bouddha. J'ai lu ses livres et ses discours et j'ai découvert que je pouvais utiliser ses enseignements pour me guider, donc ce dont j'avais vraiment besoin était un monastère, un endroit où je pouvais totalement me concentrer sur ma pratique. Avant cela, j'étais laïc et je vivais dans une maison, donc l'environnement n'était pas très bon. Ce n'était pas mal. Je vivais seul, donc je pouvais pratiquer seul, mais il y avait encore d'autres choses qui manquaient que vous devez avoir (pour pratiquer correctement). Vous avez besoin d'un environnement qui peut parfois vous effrayer, de certaines difficultés qui peuvent très bien augmenter l'intensité de votre pratique, pour vous faire contrer ces difficultés.

J'ai donc décidé de devenir moine et je cherchais un monastère où cela n'encourageait dans ma pratique et j'ai trouvé ce monastère, celui d'Ajahn Mahā Boowa. Après être resté avec lui, j'ai trouvé très utile ses enseignements car il y avait tellement de choses que je n'avais pas apprises dans les livres. Il y avait des choses que je ne pouvais pas tirer des livres. Donc, je suis resté avec lui pendant neuf saisons des pluies et il m'a permis de rendre visite à ma famille seulement

deux fois pendant ces neuf années. Cependant, je ne cherchais pas mes parents. Je cherchais autre chose. Donc, rendre visite à mes parents n'était pas ma préoccupation. J'y suis allé parce qu'ils m'ont envoyé des nouvelles où ils disaient qu'ils étaient malades. J'ai dû aller leur rendre visite pour montrer ma préoccupation, vous savez ? Mais mon souci était de prendre soin de mon esprit. Donc, je n'étais pas préoccupé d'aller ici et là et de chercher un maître ou quelque chose comme ça parce que je savais fondamentalement ce que je devais faire. Tout ce dont j'avais besoin était simplement « les quatre fondements de la pleine conscience ». Avez-vous déjà cherché cela ?

Laïc: Je vais le lire.

Than Ajahn: Lisez ce sutta et il vous dira exactement ce que vous êtes censé faire. Avez-vous entendu parler de ce sutta ? L'avez-vous lu ? Pouvez-vous suivre les instructions de ce sutta ?

Bhikkhuni: Je vais essayer.

Than Ajahn: OK. Le Bouddha a dit : « Vous pouvez le faire. » Si vous pouvez faire ce qu'il vous a dit dans ce sutta, il garantit que vous serez illuminé dans les sept jours ; sinon sept jours, sept mois ; sinon sept mois, sept ans. Pourquoi vous ne le croyez-vous pas ? Pourquoi devez-vous aller chercher un autre maître ? Vous avez déjà le meilleur maître qui soit. Qui pourrait être meilleur que le Bouddha ? C'est parce que vous n'avez pas compris ou que vous ne pensiez pas pouvoir le faire, le problème, c'est donc vous. Vous ne pouvez pas l'appliquer à vous-même, vous ne pouvez pas appliquer ses enseignements à votre pratique. Si vous pouvez appliquer ses enseignements à votre pratique, vous n'avez plus besoin de rien. Vous avez juste besoin d'un endroit pour pratiquer.

D'accord ? Avez-vous autre chose à demander ? Sinon, je peux donner mon temps à d'autres personnes.

Bhikkhuni: Merci.

Than Ajahn: Avez-vous déjà entendu parler d'un livre intitulé «A Guide to Thailand Monasteries (Living Dhamma)» ? Il liste tous les monastères de Thaïlande, les monastères de méditation, le type d'enseignants, les méthodes qu'ils utilisent, le type de nourriture que vous obtiendrez, le type d'hébergement, etc. Recherchez simplement sur Google; essayez de taper « monastères thaïlandais ». C'est ainsi que j'ai trouvé mon temple, mon monastère avant d'être ordonné. J'ai eu ce livre et je l'ai lu en entier.

Bhikkhuni: J'ai reçu ce livre il y a trois ans.

Than Ajahn: Oui. Ce livre a été écrit par un moine américain mais il s'est défroqué. Son nom est Jack Kornfield. Je ne suis pas sûr que vous ayez entendu parler de lui. Alors, combien de monastères voulez-vous visiter ?

Bhikkhuni: Nous partons demain, puis retournons à Perth.

Than Ajahn: Dans combien de monastères êtes-vous allé ?

Bhikkhuni: C'est le troisième.

Than Ajahn: Le troisième.

Bhikkhuni: Oui. Nous avons principalement séjourné avec Luangpor Ganha. Parce qu' Ajahn Brahm en a fait mention dans ses discours, il dit qu'il est un bon moine, alors certains d'entre nous ont eu comme maître Ajahn Brahm et ont eu

l'inspiration (d'aller le rencontrer) et récemment une camarade, une bhikkhuni, qui est assez vieille a été parrainée par son fils au Temple de Luangpor Ganha. Elle a dit que « Luangpor est gentil. Vous pouvez étudier avec lui. » Donc, la plupart du temps, nous étions avec Luangpor Ganh.

Than Ajahn: Quels autres monastères en plus de celui de Luangpor Ganha ?

Bhikkhuni: Le monastère de Luangpor Uthai qui est assez proche de celui de Luangpor Ganha. C'est sur la route pour Bangkok. Nous avons également rencontré Ajahn Jayasaro lors d'un discours dans son ermitage. C'est dans la même zone.

Than Ajahn: Avez-vous visité Wat Ratanawan ? C'est là que séjourne Ajahn Sumedho.

Bhikkhuni: Oui, nous l'avons seulement visité mais ils n'y avaient personne ce jour-là.

Than Ajahn: Alors, êtes-vous satisfait de votre voyage ?

Bhikkhuni: Oui, c'est très bien. Moi, je suis une débutante dans la pratique bouddhiste et je n'arrête pas de demander aux gens: «Avez-vous rencontré un Arahant ? Savez-vous à quoi ressemble un Arahant ? » Alors, cela m'a inspiré. Si je commence à pratiquer, je sais à quoi je peux m'attendre, le genre de personne que je peux devenir.

Than Ajahn: Vivez-vous en Australie ?

Bhikkhuni: Non, je suis Coréenne mais j'ai vécu dans différents endroits en Europe, et en Nouvelle-Zélande. Je viens de visiter l'Australie.

Than Ajahn: Pour travailler ...?

Bhikkhuni: Travailler et étudier.

Than Ajahn: Alors, où vous basez-vous maintenant ? En Corée ou ...?

Bhikkhuni: Plus récemment, j'étais en Corée pendant un an avant d'étudier en France pendant deux ans.

Than Ajahn: Vous bouger toujours dans différents endroits ?

Bhikkhuni: J'ai travaillé dans beaucoup de différents endroits.

Than Ajahn: Avez-vous déjà trouvé le bon endroit pour vous installer ?

Bhikkhuni: Non, il n'y a pas de bon endroit.

Than Ajahn: OK. Je vais vous donner l'*anumodanā*.

Fin de la conversation.