

Le Véritable Bonheur

Ajahn Suchart Abhijato

Compilé par Michael Beisert

Traduction Olivier Sayag

Index

Préface	3
Introduction	4
<i>Sati Samadhi Vipassana</i>	20
<i>Samadhi</i>	26
<i>Vipassana</i>	33
<i>Jhâna</i>	47
Contemplation du corps	63
Douleur corporelle	75
<i>Ashuba</i>	82
Vais-je y arriver ?	88
Désirs	93
Naître en tant qu'être humain	96
<i>Kamma</i>	99
L'esprit est-il permanent ?	101
Annexe - Conseils pratiques pour un moine	106
Biographie Ajahn Suchart Abhijato	113
Références	114

Préface

Ajahn Suchart Abhijato a publié 10 livres en anglais qui sont disponibles sur le site ci-dessous. Les livres peuvent être divisés en 2 groupes : des séances de questions et réponses avec des laïcs et des moines ou des Conférences sur le Dhamma.

<http://www.phrasuchart.com/enbook/>

Les textes de ce livre ont été sélectionnés parmi ces 10 livres en anglais et regroupés par thème dans le but d'instruire et de guider les personnes intéressées par la pratique de la méditation enseignée par Ajahn Suchart Abhijato. Les 10 livres sont répertoriés dans le chapitre « Références ».

La sélection des textes relève de ma responsabilité en fonction de ma propre expérience et de mes connaissances. Le livre a été autorisé par Ajahn Suchart Abhijato.

Le livre est disponible en téléchargement gratuit sur le site Web mentionné ci-dessus.

Ce livre a également été traduit en portugais et en français pour aider ceux qui ne maîtrisent pas l'anglais.

Le livre en portugais est disponible gratuitement sur le lien ci-dessous :

<https://www.accessoainsight.net/livros.php>

Pour distribution gratuite uniquement

~

« Le Dhamma ne doit pas être vendu comme une marchandise sur le marché. »

L'autorisation de reproduire le contenu de cette publication de quelque manière que ce soit à des fins non commerciales en tant que don du Dhamma est accordée par la présente. Aucune autre autorisation ne doit être obtenue. Toute reproduction à des fins commerciales est strictement interdite. Le contenu de cette publication ne peut en aucun cas être modifié.

Merci

Michael Beisert

Septembre 2020

Introduction

Le Véritable Bonheur

Mes discours sur le Dhamma portent généralement sur le fait de s'occuper ou de prendre soin de choses dont vous pouvez vous occuper et d'abandonner les choses dont vous ne pouvez pas vous occuper ou dont vous ne pouvez pas prendre soin. Si vous vous occupez de choses dont vous ne pouvez pas vous occuper, vous serez déçu, triste et désolé. Si vous vous occupez de choses dont vous pouvez vous occuper, alors vous serez comblé, satisfait et heureux. Il existe des choses dont vous pouvez vous occuper, et il existe des choses dont vous ne pouvez pas vous occuper. Les choses pour lesquelles vous ne pouvez pas vous occuper ou que vous ne pouvez pas garder aussi longtemps que vous le souhaitez sont : votre richesse, votre statut, votre renommée et votre bonheur acquis grâce à votre corps. Ces choses sont toutes temporaires. Elles ne durent pas éternellement. Vous pouvez obtenir de l'argent, vous pouvez également perdre votre argent. Vous pouvez avoir un statut, vous pouvez également perdre votre statut. Vous pouvez avoir une certaine notoriété, et vous pouvez aussi perdre votre notoriété. Vous pouvez ressentir du bonheur au travers de votre corps, vous pouvez aussi le perdre.

Le Bouddha a dit que vous ne devriez pas rechercher ces choses ou vous en occuper car elles ne sont pas permanentes. Elles ne sont pas stables et elles sont toutes sujettes aux changements. Elles vont, viennent, surgissent et cessent. Si vous poursuivez ces choses, lorsqu'elles disparaîtront, vous deviendrez très malheureux, très triste. Mais il existe une chose dont vous pouvez vous occuper et garder avec vous tout le temps, c'est votre mental, votre cœur ou votre esprit. C'est la même chose. Je me réfère à la chose qui est différente de votre corps. Nous utilisons une terminologie différente pour désigner cet aspect non physique de nous-mêmes. Parfois nous l'appelons esprit, parfois nous l'appelons cœur. Certaines religions l'appellent l'esprit ou l'âme. C'est la même chose en ce qui nous concerne. C'est la chose à laquelle nous appartenons. Nous venons de cette chose. Cette chose, le mental, sera toujours avec nous, tout le temps, quoiqu'il puisse arriver à toutes les autres choses.

Votre richesse peut aller et venir. Votre statut peut aller et venir. Votre renommée peut aller et venir. Votre bonheur au travers de votre corps peut aller et venir, mais votre esprit ne va nulle part. Votre esprit ne va et vient jamais ; il est toujours là avec vous. Donc, si vous prenez soin de votre esprit et si vous le rendez heureux, alors vous aurez toujours ce bonheur avec vous tout le temps. Il ne vous quittera jamais. Il restera avec vous tout le temps. Le problème c'est que nous ne nous occupons pas de notre esprit. Nous ne générons pas ni ne créons le bonheur de l'esprit parce que nous recherchons d'autres formes de bonheur. Nous recherchons la richesse, le statut, la renommée et le bonheur en nous complaisant dans notre contact avec les formes, les sons, les odeurs, les goûts et les objets tactiles. Nous

n'avons jamais le vrai bonheur parce que nous ne l'avons jamais généré, jamais créé. Nous recherchons le faux bonheur, le bonheur temporaire. Nous ne recherchons pas le bonheur permanent.

Le véritable bonheur surgit dans un esprit qui est paisible, calme, un esprit libre d'avidité, de haine et d'illusion. Qu'est-ce que l'illusion ? C'est la perception erronée de la vérité, par exemple prendre le mal pour le bien ou le bien pour le mal, voir le bien comme une perte de temps ou voir le mal comme quelque chose de profitable.

De plus, le véritable bonheur surgit dans un esprit qui est libre de tout désir. Les trois sortes de désirs qui agitent l'esprit sont : le désir sensuel, le désir de voir, d'entendre, sentir, goûter, de ressentir au travers du corps, et le désir d'être ou le désir de ne pas être, comme le désir d'être riche, d'être célèbre ou d'avoir un statut élevé. Ce sont ces désirs dont nous devons nous débarrasser, que nous devons éliminer et abandonner afin d'amener l'esprit à la paix et au calme pour être heureux.

C'est le travail que nous devons faire si nous voulons avoir le véritable bonheur. Nous devons abandonner tous nos faux bonheurs. Nous devrions cesser de rechercher la richesse, le statut, la renommée et le bonheur à travers notre corps. On devrait chercher à la place le véritable bonheur.

Lorsque l'esprit entrera en pleine concentration, il ne vous restera rien d'autre que le vide, la paix et *upekkhâ* (l'équanimité). Et vous pourrez voir l'esprit dans sa forme pure, celui qui sait, celui qui connaît. Alors vous comprendrez que l'esprit et le corps sont deux choses distinctes. A ce moment-là, le corps disparaîtra de la conscience de l'esprit. Ensuite, quand vous sortirez de la méditation, cela vous donnera le capital ou la force de tout lâcher car vous saurez que l'esprit peut être seul et être heureux. Il n'a pas besoin d'avoir quoi que ce soit.

Enseignant

Si vous n'avez pas d'enseignant, vous pouvez parfois être induit en erreur et aller sur la mauvaise voie. Le résultat que vous voulez obtenir ne se produira pas, comme la paix et le bonheur. Au lieu de cela, vous obtiendrez de la confusion, de l'agitation et de l'inquiétude.

Donc, vous avez besoin d'un enseignant, un enseignant expérimenté, quelqu'un qui a déjà développé son propre esprit à la perfection, comme le Bouddha et ses nobles disciples. Vous ne vous tromperez pas avec eux. Mais si vous étudiez ou apprenez de quelqu'un qui n'a pas bien développé son propre esprit, il peut vous induire en erreur car lui-même ne connaît pas encore la bonne voie. Donc, vous devez choisir un enseignant. Si vous ne pouvez pas trouver un enseignant vivant, il y a un autre enseignant, c'est l'enseignement du Bouddha. Le Bouddha a dit : « Mon enseignement est votre maître. Mon enseignement, c'est moi. Vous pouvez compter

sur mon enseignement en tant que professeur. Si vous ne pouvez pas trouver un enseignant vivant, alors comptez sur mon enseignement, le *Dhamma*. »

Ainsi, vous devriez étudier les *suttas*, les discours du Bouddha. Alors vous saurez ce qu'il enseigne, et cela afin que vous puissiez les comparer avec les enseignements d'autres enseignants, et voir s'ils enseignent selon l'enseignement du Bouddha ou non. Si vous n'avez pas l'enseignement du Bouddha comme point de référence, vous ne saurez peut-être pas si votre professeur vous enseigne le bon enseignement ou pas. Donc, vous devez d'abord étudier l'enseignement du Bouddha avant d'étudier les enseignements d'autres enseignants. Ensuite, vous saurez si leur enseignement est sur la bonne voie ou pas, car certains enseignants ne connaissent peut-être pas la bonne voie mais ils veulent être enseignants. Et ils pensent qu'ils connaissent le bon chemin pourtant ils vous enseigneront le mauvais chemin, pensant que c'est le bon chemin. Car quand vous l'écouteriez, vous croirez en lui, et vous penserez que c'est la bonne voie pourtant cela ne vous mènera nulle part. Donc, vous devez d'abord étudier les discours du Bouddha pour avoir une norme, pour mesurer l'enseignement des autres enseignants. Si vous ne le faites pas, vous ne saurez pas si l'enseignement de cet enseignant est vrai ou faux, juste ou erroné.

Si vous pratiquez par vous-même, vous pouvez être trompé par votre propre interprétation erronée de l'enseignement du Bouddha. Donc, vous avez besoin de différentes choses pour corriger ou confirmer que le chemin que vous suivez est le bon chemin. L'un d'eux est le résultat de vos propres sensations. Lorsque vous pratiquez, est-ce que vous êtes plus paisible et calme ou non ? Êtes-vous plus heureux ou non ? Avez-vous moins de souillure ou pas ? C'est par cette évaluation que vous pouvez mesurer par vous-même. Si vous avez encore beaucoup de souillures, si vous enfreignez encore les préceptes, alors vous n'allez pas dans le bon sens. Demandez-vous : « Est-ce que je m'accroche toujours à mes biens ? ou bien êtes-vous heureux de les donner quand vous n'en avez plus besoin ? C'est une manière de voir si vous êtes sur la bonne voie ou non.

Début

Selon le Bouddha, si vous ne voulez pas souffrir, vous devez arrêter de renaître. Afin d'arrêter votre renaissance, vous devez cesser d'utiliser votre corps comme moyen de vous procurer du bonheur. Et pour arrêter cette façon d'utiliser le corps, vous devez connaître une nouvelle façon de ressentir le bonheur. C'est ce que vous devez faire si vous ne voulez pas utiliser votre corps pour occasionner du bonheur. Vous devez méditer parce que, lorsque vous méditez et que votre esprit devient calme, vous pouvez ressentir du bonheur sans utiliser le corps. Une fois que vous maîtriserez cette pratique de méditation, vous pourrez ressentir du bonheur sans avoir besoin du corps.

Ainsi, après la mort de votre corps, vous n'aurez pas besoin de revenir et de renaître à nouveau. En ce moment, vous dépendez toujours de votre corps pour vous apporter le bonheur. Donc, vous devez dès à présent commencer à apprendre

à méditer afin de pouvoir cesser d'utiliser votre corps pour vous apporter le bonheur. Vous utilisez la méditation pour vous apporter le bonheur parce que c'est la meilleure forme de bonheur. Cela dure pour toujours. Ce bonheur reste avec vous. Le bonheur que vous obtenez du corps ne dure que temporairement. C'est pourquoi cela vous incite à revenir inlassablement pour ressentir encore et encore du bonheur. Mais le bonheur de la méditation est le bonheur qui surgit dans l'esprit lui-même. Il reste avec l'esprit qui ne meurt pas avec le corps. Ainsi, lorsque vous avez le bonheur de l'esprit, vous n'avez plus besoin du bonheur du corps. Ensuite, vous n'aurez plus besoin de renaître à nouveau. Lorsque vous ne renaîsez plus, vous n'avez pas à souffrir, comme la souffrance que vous ressentez maintenant.

C'est de cela qu'il s'agit dans l'enseignement du Bouddha. Cela nous apprend à trouver une nouvelle façon de ressentir le bonheur et à cesser d'utiliser l'ancienne manière de ressentir le bonheur, car l'ancienne façon vous fait revenir, renaître encore et encore. Une fois que vous êtes né, vous devez passer par le processus du vieillissement, de la maladie et la mort. Vous devez mourir à chaque fois, ce qui n'est pas une bonne chose. Vous pouvez éviter cela, vous pouvez arrêter cela en apprenant à méditer. Une fois que vous savez comment méditer, vous pouvez être heureux en méditation et vous n'avez plus besoin du corps. Lorsque ce corps mourra, vous n'aurez pas besoin de revenir et de renaître à nouveau.

Avant de pouvoir méditer avec succès, vous devez d'abord développer la pleine conscience. Ainsi, vous devez constamment maintenir la pleine conscience en utilisant un mantra pour vous empêcher de penser, vous pouvez réciter par exemple, *Buddho, Buddho* ou vous pouvez continuer à vous concentrer sur votre action corporelle. Quoi que vous fassiez, gardez votre esprit concentré sur cette action uniquement. Ne laissez pas l'esprit penser à autre chose. Concentrez-vous comme si vous preniez une douche, si vous vous brossez les dents, si vous vous peignez ou que vous vous habillez, restez avec cette action. Ne laissez pas votre esprit s'évader en pensant à des gens ou des choses, de cette manière vous développerez la pleine conscience. Votre esprit sera concentré sur un seul point. Ainsi, lorsque vous vous assiérez en méditation, lorsque vous resterez assis, votre esprit sera complètement absorbé et deviendra un, deviendra calme, paisible et heureux.

Il existe deux types de *bhâvanâ* ou de méditation : *samatha* et *vipassanâ*. Le premier est appelé « concentration » ou « méditation de pleine conscience ». Le second est la contemplation de la vérité de l'existence, de la vérité de tout ce qui existe dans ce monde : que la vérité de l'existence soit temporaire ou impermanente ou qu'elle ne soit pas sous votre contrôle. Vous ne pouvez pas la contrôler tout le temps. Finalement, vous verrez que vous ne pourrez pas la contrôler du tout. Comme votre corps. À l'heure actuelle, vous pouvez le contrôler jusqu'à un certain niveau mais, à la fin, vous ne pourrez plus le contrôler. Vous ne pourrez pas l'empêcher de vieillir,

de tomber malade et de mourir. Si vous reconnaissez cette vérité, alors vous supporterez la vérité. N'allez pas contre la vérité. En ce moment, votre esprit résiste à cette vérité. Votre esprit veut que votre corps ne vieillisse pas, ne tombe pas malade et ne meurt pas. Et quand vous avez ce désir de ne pas vieillir, de ne pas tomber malade et mourir, vous vous stressé. Vous êtes malheureux. Vous êtes désespéré.

Mais si vous réalisez la vérité que ce corps devra vieillir, tomber malade et mourir, si vous arrêtez de résister et acceptez la vérité, alors votre esprit deviendra paisible et heureux. En ce moment, votre esprit ne veut pas accepter la vérité. Il veut résister. Ainsi, la seule façon d'empêcher votre esprit de résister est d'avoir une méditation de pleine conscience. C'est de pouvoir concentrer votre esprit au point où il arrête de penser, alors vous cesserez de résister à la vérité. C'est là qu'il faut aller. Tout d'abord, vous devez apprendre à arrêter votre esprit en développant la pleine conscience, en concentrant votre esprit sur un objet. Ainsi, vous saurez comment arrêter vos pensées et vos désirs. Ensuite, lorsque vous vous retrouvez vraiment face à face avec le corps qui vieillit, tombe malade ou meurt, alors vous pourrez simplement arrêter vos désirs et vos pensées de ne pas vouloir qu'il en soit ainsi.

Si vous ne résistez pas à la vérité, vous acceptez la vérité. Lorsque vous pourrez accepter la vérité, vous ne ressentirez aucune douleur dans votre esprit. Vous ne serez pas blessé. Vous ne vous sentirez pas malheureux. C'est ce dont vous devez être capable. Vous devez avoir à la fois la capacité d'arrêter votre désir et la sagesse de voir la nocivité de ce que vous ressentez en désirant des choses qui ne sont pas possibles. Si vous avez ces outils, alors vous pourrez vous débarrasser de toute souffrance mentale, vous pourrez vous débarrasser de tout votre stress, anxiété, inquiétude, agitation, malaise, etc.

Héritiers du Bouddha

Question : On nous enseigne que le Bouddha a déjà atteint le *nibbâna* final (illumination). Mais où est-il allé ? C'est quelque chose qui ne doit nous intéresser, n'est-ce pas ?

Than Ajahn : Cela est enseigné pour imaginer à quoi ressemble le *nibbâna*, mais en fait c'est quelque chose d'inconcevable et ce n'est donc pas approprié pour nous de nous attarder dessus. C'est quelque chose que nous devons voir par nous-mêmes, donc nous devons le pratiquer et le découvrir par nos propres efforts. Les personnes qui n'ont pas encore développé leur pratique jusqu'au *nibbâna* ne sauront pas à quoi ressemble le *nibbâna*. Quelle que soit la façon dont nous le décrivons, quelles que soient les analogies que nous utilisons, ce n'est toujours pas le *nibbâna*. Par conséquent, nous n'avons pas besoin d'être trop préoccupés par cela.

Le Bouddha a enseigné que notre devoir est de développer avec détermination le chemin de la pratique. C'est quelque chose que nous devons beaucoup développer. Le Noble Sentier Octuple consiste en l'éthique, la concentration et la sagesse ou la générosité, l'éthique et la méditation. Nous développons la bonté, nous nous abstenons de faire le mal et purifions notre cœur. C'est le chemin qui nous mènera à un royaume au-delà de toute souffrance, où il n'y a que le bonheur qui dure pour toute l'éternité. C'est quelque chose qui dépasse notre compréhension. C'est comme essayer de spéculer sur un endroit sans y être réellement allé. Comment pouvons-nous faire les choses correctement ? Nous devons y aller et voir de nos propres yeux. Les gens qui y sont allés reviennent nous en parler, mais ce n'est pas pareil. Nous avons donc une idée de ce à quoi cela ressemble, mais lorsque nous découvrons nous-mêmes la vérité, nous apprenons que ce n'est pas comme nous l'avions imaginé. Alors ne perdez pas de temps à spéculer à ce sujet car y penser, ce n'est pas la même chose que de vivre la réalité de la chose. Ceux qui veulent vivre la réalité des choses devraient aller de l'avant et méditer.

Il suffit de savoir une seule chose : le Bouddha existe toujours et n'est allé nulle part. C'est juste que nous ne pouvons pas communiquer avec lui là où il se trouve. Luangta Maha-Boowa (Maître de Ajahn Suchart) existe toujours également. Son esprit existe toujours. Notre esprit existe de la même manière ; c'est juste que lorsque notre corps meurt, notre esprit part à la recherche d'un nouveau corps. Mais l'esprit du Bouddha et de Luangta ne vont pas chercher un nouveau corps. C'est la différence. Notre esprit ne meurt jamais ; il est immortel tout comme l'esprit du Bouddha. Ce qui nous distingue, c'est le fait que les bouddhas et les Arahant ne reprennent pas un corps comme nous. Nous, nous continuons à le faire. Nous ne sommes pas encore assez désenchantés par la vie. Une fois que notre corps meurt, nous en cherchons un nouveau et continuons à le porter à travers le cycle de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort. A part ça, il n'y a pas de différence.

Par conséquent, il n'y a pas lieu de craindre que nous disparaissions après l'illumination. Nous ne serons pas anéantis ; notre esprit ne disparaîtra pas. C'est juste notre stress et notre insatisfaction (*dukkha*) qui disparaîtront.

Tous les esprits, qu'ils soient non éveillés comme nous ou éveillés comme le Bouddha, sont les mêmes mais l'esprit du Bouddha est pur et exempt de souillures (*kilesas*). Notre esprit n'est pas encore pur ; il a toujours des souillures, des désirs et des envies, alors nous prenons renaissance dans un corps pour satisfaire nos désirs. Pour voir, entendre et découvrir le monde, nous devons avoir des yeux, des oreilles, un nez, une langue et un corps complet. Mais il y a une grande souffrance qui accompagne ce corps parce qu'il faut en prendre soin, parce qu'il va vieillir, tomber malade et mourir. Ce qui est différent pour l'esprit des bouddhas, c'est que les bouddhas n'ont pas besoin d'avoir un corps et de cette manière ils ne connaissent plus le vieillissement, la maladie et la mort. Ils ne veulent plus nourrir et s'occuper d'un corps, manger trois repas par jour, faire toutes ces choses qui sont un si lourd fardeau. C'est mieux si nous restons mentalement calmes comme l'esprit du Bouddha qui reste toujours dans un état de calme comme s'il était assis en *samâdhi*

(concentration) tout le temps. Il peut faire cela parce qu'il n'a plus de corps, mais nous, nous avons un corps et nous ne pouvons pas rester assis trop longtemps. Nous devons changer de position et laisser la méditation prendre soin de notre corps.

Sans corps, nous pouvons rester en *samâdhi* pendant mille ans ou un million d'années. Le *nibbâna* est juste cet état de calme - la paix du *samâdhi* - un esprit qui est toujours immobile et calme. Nous appelons « *nibbâna* » l'état permanent de calme mental.

Nous appelons « *samâdhi* » le calme mental qui n'est pas encore permanent. Par exemple, après s'être assis en *samâdhi* pendant un certain temps, le corps ne peut plus supporter la douleur, nous devons donc en sortir. Cependant, sans corps, nous pouvons nous asseoir en *samâdhi* pendant très longtemps, puisqu'il n'y a rien pour retirer l'esprit du *samâdhi*. Nos esprits ne meurent pas, tout comme les esprits des bouddhas. Mais la différence c'est que nous devons naître de nouveau, prendre soin d'un autre corps et expérimenter toutes les souffrances que cela implique.

Nous continuerons ainsi continuellement jusqu'à ce que nous atteignons le *nibbâna*. Il n'y a donc pas lieu de craindre de disparaître en atteignant le *nibbâna*. Certaines personnes pensent que nous disparaissions après la mort, mais c'est parce qu'elles ne voient pas tout simplement ce que c'est vraiment. Par conséquent, allez-y et pratiquez car cela ne mène qu'au bonheur.

En revanche, en ce moment, nous n'obtenons qu'un peu de bonheur en allant dans des endroits, et une fois que c'est fini, ce bonheur nous quitte complètement. Nous devons courir après ce bonheur éphémère encore et encore, aller là, manger ceci, vivre cela, nous faisons ces mêmes choses des centaines et des centaines de fois. Une fois que le bonheur s'estompe, nous rencontrons toutes sortes de problèmes, ce qui nous rend malheureux et agité tout le temps. Par conséquent, ne pensez pas qu'être né de nouveau est une bonne chose, car c'est vraiment comme retourner dans un chaudron de feu. Ne pas renaître, c'est comme s'éloigner d'un chaudron de feu, un enfer de naissance, de vieillissement, de maladie, de douleur et de mort. La naissance, la vieillesse, la maladie, la douleur et la mort sont toutes des souffrances, mais nous ne le voyons pas. Nous ne voyons pas les choses avec sagesse, alors nous pensons que la naissance est bonne car elle nous permet de faire tout ce que nous voulons. Mais nous ne voyons pas le côté obscur qui est plein de souffrance, de lamentations, de chagrin, de chaos, de folie et de gens qui s'entretuent. Puisque nous ne considérons pas cet aspect de la vie, nous voulons naître de nouveau. Mais après être venus dans ce monde, nous nous plaignons qu'il est plein de douleur et de souffrance, dont nous ne savons que faire. Sans la religion bouddhiste, il n'y aurait personne pour nous enseigner. Dans cette vie, nous avons eu la chance de rencontrer le bouddhisme qui nous enseigne comment échapper à ce chaudron de souffrance en faisant le bien, en s'abstenant de faire le mal et en purifiant notre cœur.

Puissions-nous tous essayer de mettre ces trois points en pratique. Faire de bonnes choses en aidant les autres, en partageant de la nourriture et en étant généreux. Si nous avons plus que ce dont nous avons besoin, nous n'avons pas à le mettre de côté ; à la place, nous pouvons le partager avec d'autres, ce qui nous rendra heureux. Nous devons maintenir notre vertu en ne commettant pas le mal ou en ne faisant pas de mal aux autres. Faire des choses mauvaises et malhabiles provoque de l'agitation, mais si nous sommes capables de maintenir notre vertu, notre esprit sera frais et confortable, ayant un certain niveau de bonheur.

Si nous voulons encore plus de bonheur, nous devons méditer, éliminer les souillures (*kilesas*) et gagner le calme mental. Lorsque l'esprit est calme, les souillures cessent de fonctionner. C'est comme si les souillures étaient éliminées. Ce calme mental qui surgit du *samâdhi* ne peut pas détruire définitivement les souillures. Il ne peut que les supprimer temporairement comme une lourde pierre qui recouvre certaines mauvaises herbes. Tant que le rocher appuie sur les mauvaises herbes, rien ne peut pousser, mais une fois qu'il a été enlevé, les mauvaises herbes pousseront encore. Si nous voulons que les mauvaises herbes disparaissent pour de bon, nous devons les déraciner. Nous pouvons déraciner les souillures en utilisant la sagesse, car la racine de la souillure est l'illusion.

Qu'est-ce que l'illusion ? C'est ne pas voir l'impermanence, le stress et le non-soi. Si nous sommes capables d'enseigner à notre esprit pour voir les caractéristiques de l'impermanence, de l'insatisfaction et de l'impersonnalité ou du non-soi, alors l'illusion disparaîtra de notre esprit. En ce moment, nous ne voyons pas que tout est impermanent, transitoire et cause de souffrance, à cause de notre désir que les choses soient comme ceci ou comme cela. Les choses sont impersonnelles parce que nous ne pouvons ni les arrêter, ni les contrôler. Si nous voyons que tout est impermanent, insatisfaisant et qu'elles ne nous appartiennent pas, nous ne serons pas trompés. Sans illusion, nous n'aurons plus d'avidité ou de désir. Sans désir, la colère cessera également. La colère surgit lorsque nous n'obtenons pas ce que nous désirons. Par exemple, nous nous mettons en colère si nous sommes empêchés de faire ce que nous voulons faire. Mais si nous n'avons pas de désir ou si nous ne voulons rien du tout, nous ne nous mettrons pas en colère. Quoi que fassent les autres, nous nous en moquerons, car nous serons équanime. Cependant, si nous voulons quelque chose, nous allons tout de suite être agité si nous ne pouvons pas l'avoir. L'avidité et la colère proviennent de l'illusion, ne sachant pas que tout ce que nous aimerions avoir est impermanent, insatisfaisant et impersonnel. Si au contraire nous développons la sagesse qui nous enseigne que tout est impermanent, insatisfaisant et que rien ne nous appartient ou que rien n'est sous notre contrôle, alors nous ne voudrions rien.

C'est la méthode pour déraciner ou tuer les souillures de façon permanente. Nous devrions les tuer avec sagesse ; tuez-les en utilisant la vérité parce que les souillures proviennent de l'illusion, d'une vue erronée et d'une vision non conforme à la vérité. Nous voyons généralement les choses impermanentes comme permanentes, les choses qui nous font souffrir comme du bonheur, le non-soi comme le soi. Par

exemple, ce corps n'est pas à nous, mais nous le voyons comme à nous et comme quelque chose qui nous appartient. Nous devons donc corriger cela en utilisant la sagesse.

Afin d'avoir la sagesse, nous devons d'abord avoir un *samâdhi*. L'esprit doit d'abord être calme et tranquille, car sans bonheur intérieur, l'esprit n'aura pas la force de voir correctement, conformément à la vérité. Les souillures planeront autour de nous et nous diront que notre corps est à nous et qu'il nous appartient tout le temps. Nous devons supprimer temporairement les souillures pour qu'elles ne s'installent pas. Une fois calmé, il n'y aura plus aucune souillure pour nous dire que le corps est à nous. Une fois que nous contemplons notre corps et les choses du monde physique avec sagesse et vérité, nous réalisons qu'ils ne sont pas vraiment à nous.

Le Dhamma que le Bouddha nous a appris à pratiquer est appelé le Noble Sentier Octuple. Nous avons besoin de rien d'autre, comme les rituels qui vénèrent le Bouddha. Le Bouddha nous a appris à lui rendre hommage par la méditation en utilisant notre temps pour développer le chemin. La voie est le médicament qui peut guérir les maladies de l'esprit. Notre esprit souffre actuellement de maladies telles que le mécontentement et la détresse. Pour les guérir, nous avons besoin d'un médicament qui tue les microbes pathogènes ou, dans le cas de l'esprit, nous devons nous attaquer aux causes de la souffrance que sont tous nos divers désirs. L'attention, la concentration et la sagesse, c'est-à-dire la voie, sont la médecine du Dhamma que nous pouvons utiliser pour éliminer tous les désirs de l'esprit. Sans désir, notre esprit sera libre de tout sentiment de souffrance ou d'insatisfaction.

Iddhiphada

Quelles sont les quatre qualités du Dhamma nécessaires ou essentielles pour accomplir tout ce que vous voulez faire ? En pali, cela s'appelle les quatre *iddhipada*, ce qui peut être traduit par les quatre étapes vers le succès. La première s'appelle *chanda*. La seconde est *viriya*. La troisième est *citta*. La quatrième est *vimamsa*. Ce sont les quatre qualités du Dhamma que l'on doit avoir si l'on veut accomplir ou réussir dans n'importe quel domaine.

La première, *chanda*, signifie que vous devez aimer ce que vous faites. Si vous voulez réussir dans la méditation, vous devez aimer méditer. Pour aimer méditer, vous devez connaître le résultat ou le bénéfice que vous tirerez de votre pratique de la méditation.

Afin de pouvoir voir les bénéfices, vous devez écouter quelqu'un qui a déjà bénéficié de la pratique de la méditation comme le Bouddha et ses Nobles Disciples. Ainsi, lorsque vous écouterez des discours sur le Dhamma, vous comprendrez les avantages de la pratique de la méditation. Une fois que vous avez

appris que vous pouvez obtenir le bonheur grâce à la tranquillité d'esprit, vous pouvez éliminer toutes vos souffrances mentales, telles que le stress, l'anxiété, l'inquiétude et la peur. Si vous voulez ces bienfaits, vous aimerez méditer.

Une fois que vous avez aimé méditer, la deuxième qualité suivra. *Viriya* signifie énergie ou effort. Lorsque vous aimez faire quelque chose, vous avez naturellement de l'énergie pour le faire et vous trouvez cela facile à faire. Si vous n'aimez pas faire quelque chose, vous constaterez que vous n'avez aucune énergie, aucun désir. Ainsi, lorsque vous aimez ce que vous voulez faire, vous fournissez des efforts naturellement. Vous travaillez dur pour accomplir ce que vous avez décidé de faire.

Pour mettre cela en place, vous devez écouter les personnes qui ont l'expérience de la pratique de la méditation ; puis après avoir appris d'eux les avantages que vous pouvez acquérir de la pratique de la méditation et que vous avez également appris à méditer, vous aimerez méditer. Lorsque vous aimez méditer, vous prenez le temps qu'il faut et vous faites l'effort de méditer. Vous repousserez d'autres choses parce que dans la vie, vous n'avez que peu de temps pour faire toutes les choses que vous voulez faire. Pour avoir le temps et l'effort de méditer, vous devrez peut-être renoncer à d'autres choses. Si vous avez *chanda*, c'est-à-dire aimer ce que vous faites, alors vous aurez *viriya*, l'énergie ou l'effort.

Et puis vous développerez aussi la troisième qualité, *citta*. *Citta* signifie le fait de consacrer la plupart de votre temps et de vos efforts à la pratique de la méditation parce que vous voulez expérimenter les avantages que vous pouvez retirer de votre pratique de la méditation. Imaginez que si vous réussissez, votre esprit sera paisible, calme et heureux. Ce genre de bonheur est meilleur que n'importe quel genre de bonheur que vous avez connu auparavant.

Même si vous devenez riche et célèbre, le bonheur que vous obtenez d'être riche ou célèbre ne peut être comparé au bonheur que vous obtenez de votre pratique de la méditation. Vous devez expérimenter le résultat de votre pratique et vous n'aurez aucun doute. En ce moment, vous écoutez simplement ; vous n'avez pas encore expérimenté le résultat complet, vous n'en voyez donc peut-être pas encore les avantages. Mais au moins vous en avez entendu parler.

Maintenant, pour que cela se produise, vous devez avoir *viriya*, vous devez y consacrer du temps et des efforts. Vous devez avoir *citta*. Vous devez consacrer votre vie entière à la pratique de la méditation, ne voulant que méditer. C'est ce que l'on entend par *citta* : votre esprit est concentré uniquement sur cette chose que vous voulez faire. Vous ne voudrez pas faire autre chose.

Si vos amis vous appellent et vous demandent de sortir, peut-être jouer au golf ou au tennis, ou aller au théâtre, au cinéma, faire du tourisme ou faire du shopping, vous n'accepterez pas leurs invitations. Vous allez préférer passer ce temps à méditer. C'est l'essence de *citta*. Votre esprit est uniquement concentré sur la chose que vous voulez accomplir afin d'en recevoir les bénéfices.

La quatrième qualité est l'analyse de vos pensées. Vous utiliserez vos pensées pour penser de manière analytique. C'est le sens de *vimamsa*, penser analytiquement signifie que vous devez analyser pour voir comment se déroule votre pratique, que vous avanciez ou non. Vous devez analyser pour savoir ce qui fait avancer votre pratique ou ce qui fait que votre pratique n'avance pas, ou ce qui fait que votre pratique prend du retard. Ce sont des choses que vous devez analyser. Cela afin de pouvoir éliminer les choses qui vous empêchent d'avancer et développer les choses qui vous feront avancer.

Étapes de la méditation

Vous devez beaucoup vous entraîner à développer d'abord la pleine conscience, car une fois que vous aurez atteint la pleine conscience, vous pourrez contrôler toutes vos pensées. Par exemple, si nous maintenons continuellement le mantra *Buddho*, les différents types de pensées, qu'ils soient bons ou mauvais, ne surgiront pas. Au début, nous devrions essayer d'éliminer toutes les pensées, bonnes et mauvaises, mais surtout les pensées malhabiles. Utiliser le mantra *Buddho* pour éliminer la pensée est la meilleure option. Cela diminuera la prolifération de toutes nos différentes pensées jusqu'à ce que nous puissions finalement les arrêter. Une fois que nous pouvons toutes les arrêter, nous pouvons diriger l'esprit pour qu'il ne pense qu'à ce qui est habile et utile. Lorsque des pensées malhabiles surgissent, nous pouvons ramener l'esprit à ne penser que d'une manière habile. À l'heure actuelle, nous n'avons pas la force de contrôler nos propres pensées, donc nous ne devrions pas encore développer la sagesse, car nous n'obtiendrons pas une véritable sagesse. Certaines idées peuvent apparaître initialement, mais plus tard, elles se transformeront en ignorance et augmenteront nos souillures.

Ainsi, nous devons d'abord développer la pleine conscience pour pouvoir contrôler nos pensées et les arrêter complètement. Une fois que nous serons capables d'arrêter et de diriger nos pensées, nous pourrions penser de la bonne manière. Nous devons développer la concentration (*samādhi*) avant de pouvoir développer la sagesse et apprendre à l'esprit à considérer les trois caractéristiques de l'existence : l'impermanence, l'insatisfaction et l'impersonnalité. Si nous n'avons pas encore de concentration, mais que nous essayons de voir les choses en termes d'impermanence, de stress et de non-soi, alors ce qui se passera, c'est que nous pratiquerons la contemplation pendant seulement deux ou trois minutes avant que l'esprit ne commence à penser à autres choses à la place. Au bout d'un moment, l'esprit voudra obtenir quelque chose ou faire l'expérience de quelque chose, de cette manière il n'obtiendra aucun résultat. Cependant, si nous avons déjà développé la concentration, nous serons capables de penser continuellement de manière habile. Si nous essayons d'enseigner à notre esprit, mais qu'il refuse d'aller dans cette direction, cela signifie que notre concentration a perdu sa force, nous devons donc nous arrêter et revenir pour développer la concentration.

C'est comme lorsqu'une batterie doit être rechargée. Parce que si nous utilisons notre esprit en permanence, la force de sa concentration peut s'épuiser. Lorsqu'il

cesse de voir les choses en termes des trois caractéristiques de l'existence, il commence à penser de manière mondaine. Nous devons donc arrêter et revenir pour développer la concentration et calmer l'esprit. Une fois que l'esprit est à nouveau calme, nous pouvons progressivement sortir du *samâdhi* et l'orienter vers le développement de la sagesse, en pensant à nouveau de manière habile. Nous continuons à pratiquer de cette manière continuellement afin que l'esprit aille naturellement dans la voie de la sagesse et développe automatiquement la sagesse. Luangta Maha Boowa a dit dans ses discours sur le Dhamma que la pratique continue conduit à une sagesse automatique et à ne penser qu'en terme de sagesse. Cependant, au début, il faut faire attention à alterner entre le développement de la pleine conscience et la concentration. Au début, nous cultivons la pleine conscience en répétant *Buddho, Buddho*. Lorsque nous sommes assis en méditation et que l'esprit est calme, nous restons concentrés. Lorsque nous sortons (de cet état), nous revenons cultiver la pleine conscience. Nous faisons cela jusqu'à ce que nous entrions facilement, rapidement et avec une grande habileté dans la concentration. C'est à ce moment-là que nous pouvons dire que nous avons de la concentration. Nous pouvons entrer en concentration à tout moment. Nous nous asseyons, fermons les yeux et nous nous concentrons pendant quelques secondes ou quelques minutes, et l'esprit s'immobilise. Ce n'est qu'ainsi que nous pouvons dire que nous avons la concentration avec nous.

Mais au début, c'est aléatoire : parfois nous pensons en termes de sagesse, et parfois non. À ce stade, c'est comme si nous étions des enfants. Mais si nous écoutons, pratiquons et pensons continuellement en termes de sagesse, alors nous verrons les bons résultats que nous obtenons, en pensant à la voie de la sagesse d'une manière habile conduisant au lâcher prise. Notre conviction se renforcera, ainsi que la joie que nous prenons à développer la sagesse, jusqu'à ce que finalement nous ne voyions les choses qu'en termes de sagesse, en voyant immédiatement les trois caractéristiques de l'existence. Quoique nous voyions, nous le verrons tout de suite comme répugnant et peu attrayant. Quand nous verrons quelqu'un, nous ne penserons pas qu'il est beau. Même si des célébrités se présentent juste devant nous, nous pourrions toujours les voir comme peu attrayantes et voir même répugnantes.

N'ayez pas peur de ce que les autres pourraient penser, en vous disant que vous pourriez devenir accro à la concentration, car en ce moment vous n'avez même pas de concentration du tout. Alors, comment pouvez-vous devenir accro ? Mais si vous avez déjà la concentration avec vous, vous devriez également être capable de la maintenir pendant longtemps, être habile à entrer et sortir de la concentration et pouvoir vous asseoir à tout moment, tout le temps. Mais en effet si vous ne cultivez pas de sagesse après avoir quitté la concentration, alors c'est être accro à la concentration.

Au début, nous avons besoin d'une concentration solide. Ensuite, nous développons la sagesse, en alternant le développement de la concentration et de la sagesse. Après une période de contemplation, la pensée peut proliférer et notre force mentale peut s'épuiser, nous devons donc laisser l'esprit entrer dans la

concentration de nouveau et se reposer à nouveau. Une fois que notre pratique atteint le stade où nous pouvons développer la sagesse, nous devons soigneusement équilibrer et alterner entre sagesse et concentration.

En tant qu'enfant, nous maîtrisons d'abord la marche avant de commencer à courir. Nous ne faisons pas nos premiers pas et commençons à courir tout de suite. Si nous essayons de courir, nous tombons. Nous marchons d'abord jusqu'à ce que nous soyons habiles à le faire, jusqu'à ce que nos pieds deviennent forts. Une fois qu'ils sont forts, nous pouvons commencer à courir. De la même manière, nous développons d'abord la pleine conscience et la rendons continue. Une fois qu'elle est stable et que le moment est venu de s'asseoir en méditation, l'esprit peut se calmer. Nous devrions souvent pratiquer la méditation jusqu'à ce que nous soyons des experts, de sorte que chaque fois que nous voulons entrer dans la concentration, nous soyons capables de le faire. Si nous sommes assez qualifiés, parfois nous n'aurons même pas besoin de nous asseoir, et nous pourrions y entrer où que nous soyons. Nous n'avons pas besoin de plier nos jambes et de fermer les yeux. Parfois, nous pouvons simplement ordonner à l'esprit d'arrêter de penser et il s'arrêtera et deviendra paisible. Une fois que nous serons capables de faire cela, nous pourrions alors progressivement sortir de la concentration et diriger l'esprit pour développer la sagesse. En travaillant avec sagesse et en développant la sagesse, nous pourrions éliminer les souillures, éteindre le mécontentement et nous libérer de toute souffrance.

Ce sont les différentes étapes de la méditation. La pleine conscience doit venir avant la concentration. La concentration vient avant la sagesse. Et la sagesse conduit à l'extinction du mécontentement et à la fin de toute souffrance.

Cinq obstacles

Question : pouvez-vous expliquer les cinq obstacles et comment puis-je les arrêter dans ma méditation et ma vie quotidienne ?

Than Ajahn : Eh bien, concernant les cinq obstacles, le premier est le doute dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha ? Vous pouvez dissiper ce doute en étudiant l'enseignement du Dhamma et le Bouddha, en étudiant sa biographie, en étudiant les biographies des nobles disciples. Si vous continuez à les étudier, vous pourrez alors dissiper les doutes à leur sujet. Le deuxième obstacle est appelé « désir sensuel ». Afin de freiner votre désir sensuel, vous devez garder les huit préceptes, maintenir les huit préceptes. Ainsi, vous pouvez arrêter de vous engager dans des activités sensuelles, comme dormir avec votre partenaire, manger l'après-midi, sortir dans des lieux de divertissement, aller à des fêtes, regarder des films, aller à des concerts ; ces activités sont interdites si vous gardez les huit préceptes. Ensuite, vous aurez le temps de méditer. Donc, c'est une méthode pour se débarrasser de votre deuxième obstacle, votre désir sensuel.

Le troisième est la colère. Le Bouddha a dit : « Vous devriez développer la pratique de l'amour bienveillant lorsque vous vous mettez en colère. » Si vous êtes en colère contre quelqu'un, vous devriez lui pardonner en pensant que tout ce qu'il a fait est déjà parti ; c'est déjà du passé. Vous ignorez simplement. Si vous oubliez, votre esprit deviendra paisible et heureux. Mais si vous continuez à y penser, vous rendrez votre esprit de plus en plus en colère. Donc, si vous ne pouvez pas pardonner, vous pouvez ne pas y penser en utilisant un mantra ou en récitant les *suttas*. Continuez à réciter le mantra ou à réciter les *suttas*. Ne laissez pas votre esprit penser aux choses qui vous mettent en colère. Ensuite, votre colère disparaîtra.

Le quatrième est "la paresse et la torpeur". C'est le fait de trop manger. Il faut donc manger avec modération. Ne mangez pas trop. La manière dont vous devez vous modérer dépend de la torpeur que vous avez. Si vous êtes modéré et que vous avez encore de la somnolence et de la paresse, vous devrez peut-être jeûner complètement. Vous devrez peut-être jeûner un jour, deux jours ou trois jours, selon le résultat que cela aura sur votre méditation. Le jeûne est une méthode pour vous aider à vous débarrasser de votre obstacle. Vous ne devriez pas simplement jeûner. Le jeûne doit être fait en conjonction avec votre méditation, comme la marche *cankama* (méditation en marchant), en développant la pleine conscience tout le temps pour empêcher votre esprit de penser à la nourriture. Parce que si vous ne pouvez pas arrêter votre esprit, vous aurez faim et vous ne pourrez plus jeûner. Et alors vous retournerez manger et quand vous mangerez, vous redeviendrez somnolent et assoupi.

Mais lorsque vous jeûnez, vous ne mangez pas et donc vous avez faim, vous devez alors gérer votre faim d'une manière ou d'une autre, car 90% de votre faim vient de votre esprit. Donc, cela vous oblige à méditer. Une fois que vous méditez et que votre esprit se calme, 90 % de votre faim disparaît et vous pouvez vivre avec la faim du corps, qui n'est que de 10 %. Cela vous oblige à beaucoup méditer, à marcher beaucoup en *jongkrom* (méditation en marchant), à développer la pleine conscience. Mais si vous ne jeûnez pas, alors vous n'aurez pas cette austérité. Vous penserez qu'il n'y a aucun problème à gérer, vous prendrez les choses avec douceur. Vous vous allongerez, vous irez prendre un café et parlerez avec d'autres moines.

Le cinquième est "l'agitation et l'inquiétude". Contre cela, vous devez développer la pleine conscience. Vous devez maintenir la pleine conscience comme réciter un mantra, *Buddho, Buddho*, depuis le moment où vous vous levez le matin et vous continuez jusqu'à ce que vous alliez vous coucher. Vous ne vous arrêtez que lorsque vous devez penser à votre travail ou penser à ce que vous faites. Mais si vous n'avez pas à penser, alors vous devez réciter *Buddho, Buddho* pour vous empêcher de penser à divers choses qui vous rendront agité et inquiet. Si vous pouvez contrôler votre pensée, alors vous pourrez contrôler votre agitation et votre inquiétude.

Cinq *khandhas*

Lorsque nous contemplons les cinq agrégats (*khandhas*), c'est comme lorsque nous faisons nos devoirs. Premièrement, nous devons nous préparer à abandonner les cinq agrégats et avant de pouvoir abandonner ces cinq agrégats, nous devons savoir pourquoi nous devons les abandonner. Nous étudions les cinq agrégats pour voir qu'ils ne sont pas nous-mêmes ; ils ne nous appartiennent pas ; nous ne pouvons pas les garder. Un jour, tôt ou tard, ils devront partir et se séparer de nous. À l'heure actuelle, la séparation ne se produit toujours pas, nous préparons donc notre esprit à l'examen qui se produira lorsque nous tomberons malades ou lorsque nous mourrons.

Lorsque nous contemplons les cinq *khandhas*, nous enseignons simplement à l'esprit de reconnaître la vérité sur le corps, les cinq agrégats, et lorsque le moment est venu pour nous de les abandonner, nous pouvons les abandonner parce que nous comprenons pourquoi nous devons les abandonner. Nous comprenons que si nous sommes attachés, nous serons tristes ; si nous lâchons prise, nous serons paisibles et heureux.

Nous devons attendre le moment opportun pour abandonner les cinq agrégats. Nous pouvons le faire de deux manières. D'abord, nous lâchons le corps, puis nous lâchons les *nama-khandhas*. Ce sont deux problèmes distincts que nous devons résoudre. Avec le corps, vous devez constamment regarder le corps qui va tomber malade, vieillir et mourir et une fois que vous savez cela, vous devez le lâcher parce que si vous vous y accrochez, votre esprit souffrira à cause de votre peur que le corps ne meurt. Le désir de ne pas mourir est la cause de votre souffrance.

Si vous ne voulez pas souffrir, alors vous devez abandonner votre désir, arrêter de désirer que le corps ne meure pas car rien ne peut empêcher le corps de mourir. Lorsque vous verrez cette vérité, vous vous rendrez compte que si vous avez toujours le désir que le corps ne meurt pas, vous souffrirez profondément. Cependant, lorsque vous contemplez le corps, ce n'est qu'au niveau de l'imagination mais vous devez vous préparer à rencontrer l'événement réel comme lorsque quelque chose arrive vraiment à votre corps. Si vous voulez passer le test, vous devez trouver un endroit où vous pouvez abandonner votre corps, comme aller dans la forêt, vivre avec les animaux sauvages en ne sachant pas s'ils vont vous attaquer ou pas.

Alors, quand vous sentez soudainement que vous êtes sur le point d'être attaqué, que vous allez mourir, vous devrez utiliser cette sagesse que vous avez développée dans votre contemplation pour apprendre à l'esprit à lâcher le corps, à ne pas s'accrocher au corps, à ne pas avoir le désir de ne pas mourir parce que quand vous avez ce désir de ne pas mourir, vous allez souffrir mais si vous voyez que le corps va mourir et que vous ne pouvez rien faire, alors vous êtes prêt à le laisser partir. Arrêtez que votre désir surgisse. Quand il n'y a pas de désir, alors votre esprit devient paisible et calme. Et vous pourriez mourir mais votre esprit restera paisible

et heureux. Donc, c'est la façon d'abandonner, de lâcher prise des cinq agrégats pour ce qui concerne la partie du corps.

Pour la partie *nama-khandhas*, vous devez faire face à ce sentiment douloureux qui est *dukkha-vedanâ*. Pour les autres *vedanâ*, il n'y a pas de problème. Donc, nous devons nous occuper de celui qui pose un problème. Celui qui pose un problème est le *dukkha-vedanâ*, la sensation douloureuse.

Premièrement, lorsque nous tombons malades, nous souffrons. Et la raison pour laquelle nous souffrons c'est parce que nous ne voulons pas tomber malades. Nous voulons guérir. C'est la cause de notre souffrance, ce n'est pas la maladie en elle-même. Mais c'est votre désir de ne pas tomber malade et de vouloir guérir. Vous devez donc utiliser la sagesse pour voir que vous ne pouvez pas forcer le *dukkha-vedanâ* à disparaître. Ils vont et viennent par eux-mêmes. La seule chose que vous puissiez faire quand ils viennent, c'est simplement les accueillir : ne pas avoir envie de vous en débarrasser car lorsque vous aurez envie de vous en débarrasser, vous souffrez. Mais si vous n'avez aucun désir, vous garderez simplement votre esprit calme et paisible, et vous reconnaîtrez l'existence de ce sentiment douloureux. Ensuite, cette sensation douloureuse ne vous causera plus de souffrance. La cause de votre souffrance est votre désir que la sensation douloureuse disparaisse.

Ainsi, lorsque vous ressentez une sensation douloureuse, apprenez à votre esprit à rester calme, à s'adapter à la sensation douloureuse, à ne pas la nier, à ne pas vouloir vous en débarrasser, alors votre esprit ne souffrira pas. Ensuite, vous pouvez lâcher prise. C'est la façon d'abandonner vos *nama-khandhas*. Les autres *khandhas* travaillent en conjonction avec le *vedanâ-khandha*. Donc, vous avez seulement à vous occuper de *vedana-khandha*. *Sañña, sankhâra et viññana* ne sont que des parties du groupe. Mais *dukkha-vedanâ* est le chef. Si vous pouvez traiter avec le leader, les trois autres s'aligneront. Donc, vous n'avez pas à vous soucier de *sañña, sankhâra et viññana*.

Contemplation contre concentration

La contemplation est différente de la concentration. Pour atteindre la concentration, vous avez besoin que votre esprit soit concentré, attentif, donc vous avez besoin de quelque chose pour concentrer l'esprit. Pour cela vous pouvez utiliser votre respiration ou réciter un mantra. Ensuite, vous obtiendrez la concentration.

Pour la contemplation, vous devez contempler une chose à laquelle vous êtes attaché, comme votre corps. En ce moment, vous ne voyez pas la vraie nature du corps, vous devez donc contempler selon la vérité que le Bouddha a découverte, c'est-à-dire que le corps est impermanent : il naît, il vieillit, il tombe malade et meurt. C'est la contemplation du corps, la compréhension de la nature du corps.

Vous pouvez alors éventuellement vous débarrasser de votre attachement à celui-ci car il est dû à votre illusion, celle de ne pas voir la vraie nature du corps.

Notre illusion nous fera penser que le corps vivra indéfiniment, qu'il ne tombera pas malade, ne vieillira pas ou ne mourra pas. Donc, nous devons nous débarrasser de cette illusion en contemplant continuellement la vraie nature du corps, en voyant qu'il meurt constamment ; il se rapproche de la mort chaque jour et vous ne pouvez rien faire pour l'empêcher de mourir. La seule chose que vous puissiez faire est de le laisser tranquille si vous voulez être libre et ne voulez pas être blessé par la dissolution du corps. C'est le but de la contemplation du corps. Afin que par votre compréhension vous ne soyez pas blessé par la maladie et la dissolution du corps.

Si vous ne contemplez pas, votre délire prendra le dessus et vous aurez le désir de garder le corps le plus longtemps possible même si ce n'est pas possible de le faire. Lorsque vous devrez perdre votre corps, vous serez blessé. Vous vous sentirez très mal parce que vous ne voudrez pas que cela se produise. Mais si vous savez à l'avance que cela va arriver et que vous vous préparez à cette éventualité, quand cela arrivera, cela ne vous fera pas de mal.

Sati Samadhi Vipassana

Il est très important que vous continuiez à pratiquer autant que vous le pouvez. Vous pouvez continuer à garder vos préceptes. C'est facile de donner ; cela peut être n'importe quoi, comme de la nourriture, etc. Vous pouvez même donner de l'argent. Le plus important est de garder vos préceptes, que ce soit les cinq préceptes ou les huit préceptes. Mais ce que vous devez continuer à faire constamment, c'est cultiver ou développer votre esprit par la pratique (*bhâvanâ*). Cela ne signifie pas que vous devez être dans votre chambre ou dans un monastère pour pratiquer. En fait, vous pouvez pratiquer n'importe quand et n'importe où.

Cultiver votre esprit par la pratique, c'est maintenir votre pleine conscience. Si vous êtes conscient de votre posture corporelle et de votre esprit, cela est considéré comme une « pratique ». Vous devez être conscient de vous-même, de votre corps et de votre esprit. Ne vous laissez pas distraire par des choses inutiles.

Mais si vous devez penser à autre chose, alors réfléchissez-y. Une fois que vous avez compris, laissez tomber et revenez à l'observation de votre corps et de votre esprit. Tout au long de la journée, votre corps et votre esprit sont en perpétuel mouvement. Votre pensée est constamment sur une chose ou une autre. Vous devez donc garder un œil dessus - pour voir s'il penche vers l'ignorance (*avijja*) ou vers le Dhamma.

Moine : Est-il nécessaire de s'asseoir en méditation pendant une longue période ?

Than Ajahn : Lorsque vous commencez, vous ne pouvez pas vous asseoir aussi longtemps que vous le voulez, mais au fur et à mesure que vous progresserez, vous vous assiérez plus longtemps car le *samâdhi* sera bénéfique pour votre esprit. C'est comme charger une batterie. Que vous la chargiez brièvement ou que vous la chargiez sur une longue période, il y a une différence, vous obtiendrez une puissance de batterie différente. Lorsque vous vous asseyez en *samâdhi*, vous chargez votre esprit pour qu'il devienne très fort et pour pouvoir résister à votre désir. Donc, si vous avez un *samâdhi* fort, vous pourrez résister à votre désir. Si vous avez un *samâdhi* faible, vous ne pourrez pas résister à votre désir. Ainsi, le but est d'avoir un *samâdhi* suffisamment fort pour pouvoir résister à toutes les formes de désir. C'est pourquoi vous devez rester assis le plus longtemps possible et faire plusieurs séances par jour, pas seulement une seule session. Une fois que vous ne pouvez plus vous asseoir, vous vous levez et marchez pour relâcher la tension et la douleur de votre corps. Une fois que vous avez fini de marcher, vous revenez et vous vous asseyez de nouveau. Continuez simplement à rester assis autant que possible jusqu'à ce que vous ayez la force de résister à votre désir. Le *samâdhi* lui-même ne peut pas se débarrasser du désir. L'esprit doit développer *pañña* ou la sagesse pour lui apprendre à résister au désir. Alternativement, si vous avez *pañña* mais pas de *samâdhi*, quand vous devrez résister à votre désir, vous ne pourrez pas y résister. Par exemple, en ce moment, vous savez que le fait de ne pas manger le soir peut être assez douloureux pour vous, c'est parce que vous n'avez pas de *samâdhi*. Lorsque vous commencez à penser à la nourriture, vous avez déjà très faim. Si vous avez le *samâdhi* et que vous savez que vous n'êtes pas censé manger, vous pouvez arrêter ce désir et vous ne ressentirez aucune douleur à vouloir manger le soir.

Sati. Pleine conscience

Chaque individu à différents niveaux de pleine conscience. Certains ont peut-être développé beaucoup de pleine conscience dans leurs vies antérieures. Ainsi, ils n'ont peut-être pas besoin d'un mantra pour induire l'esprit à devenir paisible et calme. Ils peuvent simplement utiliser leur pleine conscience, dire à l'esprit d'arrêter de penser, et l'esprit s'arrêtera. Ainsi, chaque individu à différents niveaux de force de pleine conscience. Vous devez découvrir par vous-même combien de pleine conscience vous avez en méditant. Voyez si vous pouvez simplement vous asseoir et dire à votre esprit d'arrêter de penser sans avoir à utiliser le mantra, ou simplement observer vos pensées et arrêter vos pensées chaque fois que votre esprit commence à penser. Si vous pouvez le faire, vous n'avez pas besoin d'un mantra. Certaines personnes ont une attention suffisamment forte pour le faire en surveillant simplement leur respiration. Chaque individu est différent. Vous devez découvrir vous-même à quel point votre pleine conscience est forte.

Avant que l'on ne puisse obtenir le résultat du *samâdhi*, nous devons d'abord développer *sati* tout au long de la journée car c'est la pleine conscience qui provoque l'apparition du *samâdhi*. Si nous choisissons de développer la pleine conscience uniquement pendant la méditation assise, cela ne suffira pas. La force ne suffira pas. Nous devrions développer la pleine conscience comme une partie

inhérente de notre vie quotidienne. Au réveil, nous devons restreindre nos pensées. Ne pensez pas à ceci ou à cela, à tout ce qui n'est pas nécessaire. Restez avec Buddho ou restez avec la surveillance de votre corps dans tout ce qu'il fait.

Le premier niveau est la pleine conscience du corps. Dans le *Satipatthana Sutta*, le Bouddha enseigne d'abord la pleine conscience du corps, puis la pleine conscience des sensations, puis la pleine conscience de l'esprit. Il faut donc y aller étape par étape. Vous ne pouvez pas simplement monter au plus haut niveau. Par exemple, si vous avez de fortes sensations douloureuses, pouvez-vous toujours rester calme et paisible ? Si vous le pouvez, cela signifie que vous avez développé une certaine pleine conscience. Mais lorsque vous n'êtes pas calme et paisible et que vous commencez à devenir irrationnel, à devenir agité, cela signifie que vous n'avez pas encore la capacité d'être attentif à vos sensations.

La pleine conscience est généralement développée à travers le mantra ou à travers des activités corporelles parce que lorsque vous commencez, votre pleine conscience est très lente, très faible. Vous n'êtes pas en mesure de surveiller votre esprit ou vos sensations car ils sont trop subtils pour un débutant. Pour le débutant, il est plus facile d'utiliser un mantra ou d'utiliser le corps, ce que vous pouvez expérimenter. Parfois, il n'y a pas de sentiment, alors où allez-vous placer votre pleine conscience ? Et lorsque vous avez des sentiments difficiles, vous ne pouvez de toute façon pas maintenir votre attention. Lorsque vous ressentez une sensation douloureuse, vous perdez toute votre attention car votre désir d'échapper à la douleur prend le dessus. Votre désir dira, je veux me débarrasser de cette sensation. Je ne me sens pas bien. Je me sens très mal. Ainsi, la pleine conscience du *vedanâ* (sensation) et de l'esprit sont le deuxième et le troisième niveau de la pleine conscience.

La durée pendant laquelle vous êtes capable de vous asseoir dépend de la force de votre pleine conscience. Si vous avez une forte attention, vous pouvez vous asseoir très longtemps car vous pouvez entrer très rapidement dans le *jhâna*. Une fois que vous êtes dans le *jhâna*, c'est comme si vous étiez dans une zone intemporelle. Vous ne connaissez pas l'heure. Vous ne ressentez rien. Vous pouvez vous asseoir longtemps de cette façon. Mais si vous n'êtes pas entré en *jhâna*, vous devrez faire l'expérience de toutes sortes de distractions. Cela peut perturber votre méditation et vous ne pourrez pas rester assis longtemps. Alors l'important c'est d'essayer de développer d'abord une forte pleine conscience. Essayez de développer et de maintenir la pleine conscience tout au long de la journée. Essayez d'arrêter de penser à des choses auxquelles vous n'avez pas besoin de penser, et votre méditation s'améliorera. Elle s'améliore proportionnellement à l'amélioration de votre pleine conscience.

Toute la pratique est ainsi ; il faut y aller étape par étape. Premièrement, vous devez développer la pleine conscience, car sans la pleine conscience, vous ne pouvez pas

avoir de *samâdhi*. Sans *samâdhi*, vous n'aurez pas la force d'enquêter sur la vraie nature des choses. Afin de développer efficacement la pleine conscience, vous devez être solitaire ; vous devez rechercher l'isolement. Si vous êtes entouré de choses ou d'événements, votre esprit sera distrait. Vous ne pourrez pas maintenir votre attention sur un seul objet. Lorsque vous êtes distrait, votre esprit commence à générer plus de pensées. Quand vous avez des pensées, vous avez du désir. Si vous ne faites pas attention, vous pourriez être amené à faire tout ce que votre désir vous demande de faire. Au lieu de calmer votre esprit, vous agitez votre esprit, causant plus de désagréments et de malheurs, ce qui générera plus de désir de se débarrasser de ce malheur. La façon dont nous nous débarrassons de notre malheur est de faire ce que notre désir nous dit de faire, mais cela ne fait que créer plus de désir par la suite. Donc, nous allons dans le mauvais sens. Les gens dans ce monde vont dans le mauvais sens. Lorsqu'ils ne sont pas heureux, ils sortent et font quelque chose pour satisfaire leur désir, mais lorsqu'ils rentrent chez eux, ce désir demeure et revient, puis ils doivent repartir. Ainsi, la seule façon de gérer ou de contrôler votre désir est de calmer votre esprit, d'empêcher votre esprit de penser à des choses, parce que lorsque vous ne pensez à rien, vous n'aurez aucun désir.

Développer la pleine conscience est la partie la plus importante de la pratique, le point de départ de toute pratique de méditation réussie. Fondamentalement, la pratique développe la pleine conscience et le *samâdhi*. Lorsque vous avez le *samâdhi*, essayez de diriger votre esprit pour enquêter sur les *ti-lakkhana* (l'impermanence, l'insatisfaction et le non-soi), afin d'abandonner votre désir et votre attachement.

Question : Comment puis-je avoir une forte attention ?

Than Ajahn : Vous devez être dans le présent tout le temps. Votre esprit ne doit jamais partir dans le passé ou le futur. Ne pensez jamais sans but. Disons-le ainsi. Si vous pensez, vous devez penser sous votre contrôle parce que dans la vie, vous devez toujours penser, mais vous devez penser en pleine conscience et ne penser qu'à ce que vous devez penser. Lorsque vous n'avez pas à penser, il vaut mieux arrêter de penser et rester dans le présent. Reconnaissez simplement, ne penser pas. Il suffit de savoir. Sachez ce que vous faites. Sachez ce que vous voyez. Sachez ce que vous entendez. Ne pensez pas à ce que vous voyez, à ce que vous entendez car ils feront surgir des souillures.

Question : Lorsqu'une personne réussit à diminuer dans une certaine mesure sa malveillance et son désir sensuel, que doit faire cette personne pour mettre un terme absolu à sa malveillance et à son désir sensuel ?

Than Ajahn : Continuez simplement de pratiquer, continuez d'éliminer la malveillance et le désir sensuel en développant une forte attention. Lorsque vous avez une forte attention, vous pouvez vous débarrasser de tout.

Question : Je connais des gens autour de moi qui sont troublés par des êtres spirituels, par exemple un médium qui vit dans un endroit où beaucoup de gens ont été tués et par conséquent ce médium perd toute son énergie vitale et perd ses capacités spirituelles. Un autre de mes amis est allé en Afrique pour aider sa famille décédée. C'était un gentil jeune adulte avec une bonne conduite morale et aucune maladie physique, mais quand il est revenu, il était possédé par des fantômes affamés (sous la forme de sa mère et d'autres femmes), et ces fantômes veulent qu'il commette de mauvaises actions comme abuser de jeunes enfants et veulent aussi qu'il se suicide. Pratiquer *metta* et la méditation sont assez efficaces pour éviter de telles choses afin de ne pas entrer dans ces situations, mais que faut-il faire quand on est déjà pris dedans ?

Than Ajahn : Il faut développer la pleine conscience pour empêcher l'esprit de réagir à toutes les choses qui se passent à l'intérieur de l'esprit. Si l'esprit a une forte attention, il peut ignorer tout ce que dit l'esprit ou ordonne l'esprit de faire. La raison pour laquelle les gens font les choses (mentionnées ci-dessus) c'est parce qu'ils n'ont pas d'attention pour résister, l'esprit n'a aucune résistance. La résistance de l'esprit est l'attention. Si vous avez la pleine conscience, vous pouvez rester immobile face à toutes sortes d'incitations, d'ordres ou de forces, mais si vous n'avez pas d'attention, alors l'esprit s'affaiblit et il suivra ce qu'on lui dit de faire. Alors, essayez de revitaliser et redynamiser votre esprit en développant la pleine conscience, en maintenant la concentration sur une chose. Réciter un mantra est un très bon moyen de développer la pleine conscience ; continuez simplement à réciter un mantra ou une courte phrase, comme *Buddham saranam gacchāmi* ; continuez simplement à répéter cela et votre esprit deviendra calme et fort et il pourra résister à tout ce qui vient le déranger.

Laïc : Parfois, il y a des pensées qui surgissent, mais l'esprit est conscient.

Than Ajahn : Oui, ne poursuivez pas les pensées. Si les pensées commencent à arriver, vous devez vous concentrer sur votre respiration. Cela signifie que votre esprit n'est pas encore devenu parfaitement immobile. Lorsque l'esprit devient parfaitement immobile, toutes les pensées disparaissent. Il y aura juste le fait d'être conscient.

Laïc : Quand je suis juste conscient de mes pensées, sans être aspiré par mes pensées, est-ce que ça va ?

Than Ajahn : C'est bien aussi. Si vous n'êtes pas aspiré par vos pensées, ou vers les sons que vous entendez, ou les sensations que vous ressentez, et si vous n'êtes pas dérangé par la douleur de votre corps, alors ça va. Votre esprit ne se sent pas dérangé par ces choses, lorsqu'il est en mode neutre. Vous vous devez avoir un esprit qui devienne neutre, qu'il n'ait ni goût ni aversion.

Laïc : Donc, pour progresser, nous devons connaître notre objet de méditation. Je pratique l'observation de la montée et de la descente de mon abdomen depuis de nombreuses années, mais il n'y a pas beaucoup d'amélioration.

Than Ajahn : Ce n'est pas l'objet de méditation, c'est votre attention. Vous n'avez pas assez d'attention avec vous pour tenir votre objet de méditation, voyez-vous. Quand quelque chose se présente, vous êtes distrait et vous oubliez votre objet de méditation. L'objet de méditation n'est pas le problème. C'est votre pleine conscience. L'esprit est encore distrait. Quand quelque chose arrive, vous courez tout de suite. Vous y prêtez attention tout de suite au lieu de continuer à vous concentrer sur votre objet de méditation. Donc, ce que vous devriez faire, c'est de développer plus de pleine conscience. L'objet de méditation peut être utile dans différentes circonstances. Si vous êtes assis, il est bon de regarder votre abdomen monter et descendre ou votre respiration. Mais si vous faites autre chose que de surveiller votre respiration ou votre abdomen cela n'est pas bon. Ce n'est pas pratique. C'est plus pratique de regarder ce que l'on fait en ce moment, regarder ses mains ou ses pieds, son mouvement.

Laïc : La pleine conscience du mouvement.

Than Ajahn : Oui. Si vous ne pouvez pas continuer à vous concentrer sur votre mouvement, vous pouvez utiliser un mantra. Parfois, vous essayez de vous concentrer sur ce que vous faites et votre esprit continue de penser à ceci et à cela. Ensuite, vous devez utiliser le mantra pour l'empêcher de penser. Utilisez *Buddho*, *Buddho*, *Buddho* et observez vos mouvements en même temps. Ce sont donc des objets de méditation. Vous pouvez les changer selon leur praticité. Mais l'essentiel ce n'est pas l'objet de méditation ; l'essentiel c'est la pleine conscience. Mais l'objet a aussi une certaine importance, selon la situation, par rapport à ce que vous faites à ce moment-là. Si vous êtes assis, vous ne pouvez donc pas regarder ce que fait votre corps, vous devez observer votre abdomen ou votre respiration, ou utiliser un mantra. Mais si vous marchez, vous pouvez regarder votre marche. Si vous mangez, vous pouvez observer votre manière de manger. C'est la façon d'amener l'esprit dans le moment présent qui compte, ne laissez pas l'esprit penser à autre chose.

Et si vous ne pouvez pas vous concentrer sur ce que vous faites, alors vous devez utiliser un mantra pour le ramener en utilisant *Buddho*, *Buddho*, *Buddho*. Vous êtes peut-être en train de manger et vous pensez peut-être à votre famille, à vos amis, alors vous devriez utiliser *Buddho* pour vous aider. Si vous mangez et que

vous continuez à réciter Buddho, Buddho en même temps, vous ne pourrez pas penser à autre chose. Récitez Buddho, Buddho pour que votre esprit soit concentré, ne soit pas distrait, pour rester dans le moment présent parce que si vous allez dans le passé ou dans le futur, vous pensez déjà ! en réalité, il n'y a pas de passé ou de futur. C'est la projection du présent. Nous ne cessons de nous projeter dans le passé ou dans le futur. On reste à peine dans le présent. C'est pourquoi notre esprit n'est jamais calme. Notre esprit est toujours distrait par nos pensées. Donc, nous devons arrêter ces pensées et ramener l'esprit au présent, pour être juste un observateur, et non le penseur. Arrêtez de penser et soyez simplement un observateur. Soyez un observateur, soyez un connaisseur.

C'est ce que font les moines professionnels, les méditants professionnels. Ils développent l'attention à partir du moment où ils se lèvent jusqu'au moment où ils s'endorment. Ils maintiennent le développement de la pleine conscience parce qu'une fois qu'ils ont l'attention, ils peuvent arrêter de désirer, ils peuvent arrêter de penser. Et quand il n'y a pas de désirs, pas de pensées, alors l'esprit devient paisible, content et heureux. Une fois que vous êtes heureux, vous n'avez plus besoin de rien. Vous n'avez même pas besoin d'avoir un corps parce que vous utilisez le corps pour obtenir ce que votre désir veut que vous obteniez. Mais une fois que vous n'avez plus besoin de faire ce que votre désir veut que vous fassiez, vous n'avez plus besoin de vous fier à votre désir, alors vous n'avez plus besoin de vous fier à votre corps.

Mais si vous savez méditer, si vous savez empêcher votre esprit de penser, de désirer, vous serez toujours heureux. Vous n'aurez plus besoin d'aller n'importe où. Vous n'aurez rien à avoir. Vous n'aurez pas besoin d'argent. Vous n'aurez même pas besoin d'avoir un corps. Un jour, vous perdrez votre corps mais peu importe car vous pourrez être heureux sans avoir besoin de corps.

Samadhi

N'écoutez pas ceux qui disent qu'il faut « sauter le *samâdhi*, » développer *pañña* tout de suite, ou ceux qui disent qu'une fois que vous avez développé le *samâdhi*, *pañña* apparaîtra automatiquement. Ces vues ne sont pas correctes. En fait, les deux doivent être cultivés et développés, un à la fois, alternativement. Ils exercent différentes fonctions. Samadhi sert à se reposer et à recharger l'énergie mentale, tandis que *pañña* est comme un couteau pour couper notre attachement aux choses qui agitent et exaltent l'esprit.

Nous devons regarder vers quoi nous nous engageons dans notre pratique. Si nous consacrons tout notre temps au *samâdhi* même après l'avoir maîtrisé, nous devrions alors nous tourner vers le développement de *pañña* ou *vipassanâ* en contemplant les trois caractéristiques de tous les phénomènes conditionnés tels que notre corps,

nos sensations, notre mémoire, notre pensée et notre conscience sensorielle. Mais si nous nous engageons entièrement dans la contemplation sans le soutien du *samâdhi*, nous pourrions être davantage trompés par notre contemplation, en pensant que nous sommes devenus illuminés alors que rien de tel ne s'est réellement produit. Nous devons donc nous reposer et recharger l'esprit de temps en temps pour le maintenir en équilibre. *Samadhi* et *pañña* sont interdépendants ; ils se soutiennent et s'entraident. Cultiver les deux rendront notre voyage vers le *nibbâna* fluide et sans problème.

Ceux qui veulent atteindre le *nibbâna* doivent détruire le désir afin que l'esprit puisse en être complètement vidé. Pour pouvoir faire disparaître complètement le désir, nous devons avoir le type de *samâdhi* qui ferme les portes de l'esprit, qui ne reçoit aucun phénomène. Ne pas faire le tour de l'enfer, ne pas faire le tour du paradis, et ne pas contacter les anges célestes, mais à la place, nous devrions rester dans le *samâdhi* qui est simplement conscient, l'équanimité sans aucune pensée ni imagination, sans recevoir ni connaître divers phénomènes et questions. Ce type de *samâdhi* devrait aller de pair avec l'esprit pour qu'il passe au niveau de la sagesse, au niveau de la perspicacité, pour être capable de lutter contre le désir, de détruire les désirs de toutes sortes afin qu'il puisse disparaître complètement. Si nous avons ce genre de *samâdhi* qui s'ouvre pour recevoir et connaître toutes sortes de phénomènes, notre esprit n'aura pas assez de force. Lorsque nous sortirons du *samâdhi*, nous serons trop faibles et pas assez calmes et clairs pour lutter contre nos désirs.

Dans le *samâdhi*, votre esprit s'arrête brusquement comme si vous tombiez dans un puits. Tout sera vide, il y aura la vacuité et votre esprit sera paisible et heureux. C'est la destination que vous obtiendrez par la pratique du *samâdhi*. Si vous n'êtes pas arrivé à ce point, continuez à vous concentrer sur votre mantra ou sur votre respiration.

Si vous avez un ressenti comme si vous flotez dans l'espace et que vous vous sentez très heureux et que votre esprit est parfaitement immobile, alors c'est le *samâdhi*.

Ce que je veux signifier par *samâdhi*, c'est l'esprit complètement séparé de tout, calme sans corps, sans *vedanâ* et lorsqu'il n'y a rien dans sa conscience. Mais quand vous sortez (de cette immobilité), même si vous êtes toujours assis, vous prenez conscience de la douleur et du corps. Alors vous n'avez plus de *samâdhi*.

Si votre esprit n'a pas de *samatha*, votre esprit sera agité et il n'aimera pas penser à *anicca*, *dukkha*, *anatta*.

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

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

Samanera : Quelle est l'importance de *metta* pour obtenir le *samādhi* ?

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

Tous ceux qui marchent sur ce chemin doivent toujours maintenir cette qualité de *metta*, en essayant de réfléchir au fait que nous sommes tous des êtres humains et que nous sommes tous soumis au vieillissement, à la maladie et à la mort. Il y a assez de souffrance en chacun de nous. Il ne sert à rien d'ajouter plus de souffrance à la souffrance des uns et des autres. Alors, mieux vaut se pardonner. Vous devez penser de cette façon. Ensuite, votre esprit sera paisible et calme et vous pourrez maintenir la pleine conscience.

Metta est la première qualité, le premier *parami* (la perfection). Lorsque vous avez *metta*, vous pouvez être généreux. Lorsque vous êtes gentil et amical, vous serez heureux de donner. Une fois que vous pouvez donner, vous pouvez maintenir les préceptes. Si vous pouvez maintenir les préceptes de base, vous pouvez alors progresser pour maintenir les préceptes supérieurs - les huit préceptes. Lorsque vous pouvez maintenir les huit préceptes, vous pouvez méditer. Lorsque vous pouvez méditer, vous pouvez développer *pañña* (la sagesse). Ce sont les étapes à suivre pour développer la sagesse. Prenez simplement chaque difficulté que vous rencontrez un jour à la fois. Ne pensez pas trop loin. L'avenir est encore loin. Faites juste ce que vous avez à faire aujourd'hui. Lire des livres, c'est bien quand on ne sait pas quoi faire. Une fois que vous savez quoi faire, vous pouvez déposer vos livres et faire ce que vous avez à faire.

Lorsque vous pratiquez *samâdhi*, vous vous détachez temporairement de tout. Ainsi, une fois que vous savez comment vous détacher et que vous arrivez à le faire, vous pouvez vous détacher de tout immédiatement et vous pouvez voir la différence entre être attaché et être détaché. Lorsque vous vous attachez, vous vous sentez mal. Lorsque vous vous détachez, vous vous sentez bien. Ainsi, vous pouvez toujours vous sentir bien une fois que vous savez comment vous détacher, une fois que vous pouvez voir les choses telles qu'elles sont, et non telles que vous voudriez qu'elles soient.

Laïcs : L'absorption est-elle une sorte de *jhâna* ?

Than Ajahn : L'absorption est le *samâdhi*. L'esprit absorbe un objet, coupant tout. Oui, quand il entre dans le quatrième *jhâna*, il se détache totalement du corps.

Laïcs : Alors, c'est ça l'absorption ?

Than Ajahn : Mais au premier niveau et au deuxième niveau, vous pouvez toujours entendre des sons et ressentir le corps, la douleur, mais si vous allez au quatrième niveau, vous vous détachez complètement de votre corps.

Laïcs : Quelle est la meilleure façon d'entrer dans un *samâdhi* ?

Than Ajahn : L'attention. Vous devez développer la pleine conscience toute la journée, à partir du moment où vous vous levez, continuez à réciter *Buddho*, *Buddho*. Ne pensez à rien, juste *Buddho*, *Buddho* pendant que vous travaillez, prenez une douche, vous brossez les dents, vous peignez, vous habillez, mangez. Entretenez *Buddho*, récitez *Buddho* et ne laissez pas votre esprit penser à autre chose. Lorsque vous vous asseyez, votre esprit entrera en *samâdhi* très rapidement et très facilement. Continuez à réciter *Buddho* toute la journée, ne vous arrêtez que lorsque vous devez penser à quelque chose d'important. Mais si vous n'avez pas à penser, ne laissez pas votre esprit penser. Ne pensez pas sans but. Ne fantasmez pas. Ne rêvez pas. Gardez simplement *Buddho*, *Buddho*, *Buddho*, *Buddho*. Ne pensez que lorsque vous devez le faire, comme lorsque vous travaillez ou lorsque vous devez faire de la comptabilité, alors vous devez utiliser votre réflexion. Alors, vous arrêtez *Buddho* pendant un moment mais après avoir fini votre travail, vous revenez et utilisez *Buddho*, *Buddho*.

Vous pouvez vous arrêter lorsque votre esprit ne pense à rien. Mais quand votre esprit recommence à penser sans but, alors vous devez vous arrêter et le ramener à *Buddho*, *Buddho*. Chaque fois que vous n'avez rien à faire, vous pouvez simplement vous asseoir, fermer les yeux et répéter *Buddho*, *Buddho*. Ainsi, votre esprit pourra entrer en *jhâna*. Votre corps doit être immobile avant que votre esprit ne puisse entrer en *jhâna* parce que si vous bougez toujours le corps, l'esprit

travaille toujours, donc il ne peut pas entrer en *jhâna*. L'esprit peut entrer en *jhâna* lorsque le corps reste immobile, ne faisant rien, ne voyant rien, n'entendant rien. Vous devez fermer les yeux puis vous concentrer sur *Buddho*, *Buddho* ou bien vous concentrer sur votre respiration. Ensuite, cette concentration amènera l'esprit à l'absorption mentale ou le *jhâna*.

En fait, il existe deux types de *samâdhi* : *appana-samadhi* et *khanika-samadhi*. *Khanika* qui est un point unique pendant une brève période tandis que *appana-samadhi* est un point unique pendant une période plus longue. Lorsque vous commencez, vous avez généralement *khanika* en premier. Votre esprit entrera brièvement dans la concentration en un seul point avant d'en sortir. Mais au fur et à mesure que vous progressez, vous développez une attention plus forte, puis une fois que l'esprit entre dans un point unique, il y restera pendant longtemps. Et nous appelons cela « *appana-samadhi* ». Dans ce genre de *samâdhi*, il n'y aura pas d'image, pas de *nimitta*, rien. Tout ce qu'il y aura, c'est juste le vide. L'esprit sera libre d'amour, de haine, d'illusion et de peur. L'esprit sera neutre, il aura du contentement et du bonheur.

Laïc : Alors, comment continuer dans cette voie ?

Than Ajahn : Vous devez développer *appana-samadhi* jusqu'à ce que vous deveniez expert. Vous devez pouvoir entrer dans cette position à tout moment car c'est votre source de bonheur. Chaque fois que vous voulez le bonheur, vous entrez en *appana-samadhi*. Et ce bonheur donnera alors à votre esprit la force de résister à vos désirs, tout en recherchant une autre forme de bonheur.

C'est la prochaine étape lorsque vous sortez du *samâdhi*. Puis, quand surgit le désir de prendre une tasse de café, alors vous vous dites : « Non, ce n'est pas bon pour moi car cela deviendra une dépendance. » Et donc vous allez devoir dépendre du café pour vous rendre heureux. Il est donc préférable de se débarrasser de l'habitude et d'arrêter de boire du café. Ensuite, une fois que vous arrêtez cette habitude, vous n'avez plus besoin de boire du café. Vous devez voir que tout ce que vous faites avec votre désir ne vous mènera qu'à la dépendance. Vous deviendrez accro. Il vous faudra compter dessus pour être heureux. Et quand vient le temps où vous ne pouvez pas l'obtenir, alors vous serez triste, misérable et malheureux.

Donc, vous devez couper toute dépendance à tout ce qui vous rend heureux car c'est une sorte de bonheur temporaire qui doit être constamment renouvelé. Chaque fois que vous ne pouvez pas reconstituer votre désir, vous êtes en difficulté. *Vipassana* c'est voir que tout ce que vous pensez qui vous rend heureux n'est pas la véritable vérité. La vérité c'est que les désirs vous rendront malheureux si vous ne pouvez pas les réaliser. Parce qu'ils sont temporaires, ils sont *anicca*. Vous ne pouvez pas toujours compter sur eux pour être là quand vous en avez besoin. Ils ne peuvent pas être là quand vous en aurez besoin. Quand ils ne sont pas là, vous êtes

mal en point. Vous avez des problèmes. Donc, il vaut mieux ne compter sur rien pour vous rendre heureux car vous avez déjà le bonheur du *samâdhi*, ce qui est bien mieux.

Chaque fois que vous avez ce désir et que vous ne pouvez pas résister par votre volonté, retournez à l'intérieur de votre *samâdhi*. Entrez-en *samâdhi*. Ensuite, vous pourrez résister à votre désir de cette façon. Lorsque vous sortirez, votre désir disparaîtra progressivement car à chaque fois que votre désir surgit et que vous ne faites rien, que vous ne le nourrissez pas, alors, il finit par perdre de sa force, il ne pourra plus vous influencer. Cela ne vous dérangera plus.

Vous devez d'abord développer votre *samâdhi* avant de pouvoir aller vers *vipassanâ*. *Vipassana* consiste simplement à voir que tout ce que vous faites avec votre envie, votre désir est souffrance, cela ne vous apporte pas le bonheur. Vous devez arrêter d'agir de cette façon et vous ne pouvez agir que de cette façon que si vous avez le *samâdhi*. Si vous n'êtes pas en *samâdhi*, votre esprit se sentira mal. Cela sera vraiment un mauvais sentiment, comme les personnes qui doivent arrêter de boire de l'alcool ou celles qui sont dépendantes à la drogue : Elles ne peuvent pas résister à la douleur dans l'esprit. Ainsi, elles finissent par succomber à leur désir. Mais si vous avez un *samâdhi* fort, vous aurez un bonheur qui saura résister à l'assaut de cette souffrance qui naît de votre désir. Ainsi, vous n'aurez pas à succomber à votre désir. Vous pourrez triompher de votre désir. Vous pourrez vaincre votre désir. Donc, vous devez d'abord développer votre *samâdhi*, développer l'*appana-samadhi*. Et le Dhamma qui vous fera avoir ce *samâdhi* est la pleine conscience ; vous devez concentrer votre esprit, concentrer votre esprit sur un objet à tout moment, depuis le moment où vous vous levez jusqu'au moment où vous vous endormez.

Si vous pouvez concentrer votre esprit sur un objet particulier pendant une longue période, cela signifie que vous avez une forte attention qui vous permettra d'avoir le *samâdhi*. Si votre esprit est tout le temps dans un état neutre, cela signifie que vous avez le *samâdhi*. Neutre dans le sens où vous n'êtes pas dérangé lorsque vous entendez ou voyez quelque chose. Vous restez calme et stable, et cela signifie que vous avez le *samâdhi*. Ensuite, vous pouvez utiliser ce *samâdhi* pour appliquer la sagesse du Bouddha, éliminer vos envies, éliminer vos désirs. Voir *anicca, dukkha, anatta*.

Quoi que vous ressentiez, n'y faites pas attention, car si vous y faites attention, vous perdrez votre concentration. Alors, votre esprit n'ira pas à l'intérieur. Vous voulez amener l'esprit à l'intérieur. Une fois que l'esprit pénètre à l'intérieur, alors tout ce qui apparaît disparaîtra. C'est comme si vous alliez dans une grotte. Une fois que vous entrez dans la grotte, tout ce qui se trouve à l'extérieur semblera disparaître car rien ne peut vous suivre à l'intérieur de la grotte. *Samadhi* est comme une

grotte, la grotte mentale dans laquelle vous voulez entrer. Mais avant d'y entrer, il peut y avoir des sons ; il y a peut-être des choses qui vont tenter de vous distraire. Et si vous commencez à y prêter attention, à la fin vous ne pourrez plus entrer en *samâdhi*. Alors, ignorez tout. Concentrez-vous simplement sur votre objet de méditation. C'est le moyen d'amener l'esprit à l'intérieur, à l'intérieur de la grotte, en *samâdhi*. Vous avez besoin de beaucoup d'attention, vous avez besoin d'une pleine conscience forte pour pouvoir ignorer tout ce qui vient et vous distrait. Normalement, vous êtes facilement distrait, non ? Et vous prêtez attention à tout ce qui se présente, et vous oubliez déjà votre objet de méditation. C'est pourquoi vous ne pourriez jamais entrer dans le calme (profond), dans le *samâdhi* parce que vous êtes constamment distrait. Ainsi, vous devez commencer à développer votre attention pour contrer votre distraction. Et vous ne devez pas le faire uniquement pendant votre méditation assise. Vous devez le faire tout le temps, depuis le moment où vous vous levez le matin jusqu'au moment où vous vous endormez. Vous devez constamment vous concentrer sur un objet, comme un mantra ou votre corps pour éviter que votre esprit ne soit distrait. Vous ne pouvez le faire efficacement que si vous devenez moine ou si vous avez le temps d'être seul et de pratiquer.

Si vous devez travailler, vous serez constamment distrait par votre travail, par les personnes avec lesquelles vous travaillez et par tout ce avec quoi vous entrez en contact. Ainsi, vous ne pourrez jamais développer cette forte attention pour contrer votre distraction. Votre esprit est en ce moment distrait par nature. Il n'est pas concentré par nature. Donc, vous voulez changer la nature de votre esprit, celle d'être un esprit distrait pour devenir un esprit focalisé ou concentré en utilisant la pleine conscience, en continuant à vous concentrer sur un objet. Et vous ne pouvez le faire efficacement que lorsque vous êtes seul. Allez vivre seul quelque part sans distraction extérieure. C'est pourquoi vous devez participer à une retraite de méditation. Pour une retraite complète, vous devriez être entièrement seul, ne sortez que lorsque vous devez vous engager dans certaines activités comme manger ou faire quelque chose. Mais sinon, vous devez être seul la plupart du temps afin de pouvoir vous concentrer sur le développement de la pleine conscience.

Si vous vous concentrez sur un seul objet, comme sur les os de votre corps alors vous utilisez cet objet comme objet de méditation. Si vous étudiez le corps, comme un étudiant en médecine, c'est de la sagesse. Vous devez savoir s'il y a une partie du corps qui vous appartient ou qui est à vous. Vous essayez de trouver cela en enquêtant. L'investigation est la méthode de développement de la sagesse. Vous vous demandez : « Est-ce que ces cheveux sont à moi ? "Suis-je les cheveux ?" « Que se passe-t-il quand je me rase la tête ? Mes cheveux vont-ils disparaître ? Est-ce que je disparaissais avec les cheveux ? C'est la sagesse. Vous devez enseigner à l'esprit qu'il n'y a aucune partie de vous dans ce corps. Ce corps n'est pas vous. Ce corps n'est pas « je », n'est pas « le mien », n'est pas « moi ». C'est la sagesse. Mais si vous vous concentrez uniquement sur une partie du corps, comme les os ou la respiration, vous l'utilisez comme *samatha*, la méthode pour calmer l'esprit. Ainsi, vous utilisez

le corps pour les deux méthodes, pour *samatha bhâvanâ* ou *vipassanâ bhâvanâ*. Tout dépend de la façon dont vous l'utilisez.

Question : Quel est le degré de calme (*samatha*) requis ou y a-t-il une étape minimale de *jhanâ* à atteindre avant de pouvoir commencer à développer la sagesse ?

Than Ajahn : Le niveau de calme que vous avez soutiendra ce niveau particulier de perspicacité ou de sagesse. Si vous avez 20 % de calme, vous avez 20 % de sagesse. Vous pouvez donc continuer à progresser, de 20 vous passez à 30, puis vous passez à 40. Et votre capacité à voir les choses clairement sera meilleure et plus rapide.

Vipassana Sagesse

Méditer pour sur la sagesse est différent que de méditer sur le calme. Lorsque vous méditez pour vous calmer, vous voulez arrêter de penser ; vous ne voulez pas du tout penser. Vous voulez reposer votre esprit, garder l'esprit contenu et heureux. Mais quand vous développez la sagesse, vous devez penser, seulement vous devez penser dans le sens de la vérité ; à savoir que vous devez penser aux trois caractéristiques de toutes les choses existantes, comme votre corps et le corps des autres. Ils ont trois caractéristiques. *Anicca* signifie que les choses sont impermanentes, elles sont temporaires. Elles surgissent, restent un moment, puis elles cessent, elles disparaissent. Le corps, après la naissance, grandira, et après avoir pleinement grandi, il vieillira, tombera malade, puis mourra.

Contempler non seulement le corps, mais tout ce que vous avez, y compris tous les biens extérieurs, comme votre richesse, votre argent, votre maison, votre conjoint, votre famille et votre travail - tout. Vous finirez par devoir tout perdre. Si vous contemplez de cette manière et que vous vous rappelez que c'est ce que vous devez traverser, alors votre esprit ne s'y accrochera pas. Votre esprit se préparera à l'éventualité où vous devrez vous en écarter. Lorsque l'esprit sera prêt, il sera prêt à partir sans s'y accrocher. Lorsque le moment de la séparation viendra, l'esprit le fera paisiblement, sans aucune tristesse, ni stress. C'est donc ce que vous devez faire, enseigner à votre esprit, lui dire que c'est qui se passera dans le futur, à tout moment, car personne ne peut prédire quand cela se produira. C'est pourquoi on l'appelle *anatta*. Vous ne savez pas quand cela va arriver. Vous ne pouvez pas gérer des événements ou les personnes ; vous ne pouvez pas leur dire de vous quitter à une certaine heure. C'est comme votre corps, vous ne pouvez pas dire quand votre corps vous quittera, à l'âge de 80 ou 90 ans ou peu importe, parce que le corps peut vous quitter à tout moment. Vous devez donc être préparé en vous rappelant constamment cette vérité.

Une fois que l'esprit a pleinement absorbé cette vérité, il ne résistera pas ou ne niera pas la vérité. Il acceptera la vérité pacifiquement. C'est donc le moyen de vous débarrasser de votre stress et de vos souffrances mentales, en apprenant à votre esprit la vérité que tout ce que vous avez en votre possession, tôt ou tard, vous quittera ou vous les quitterez. Mais vous ne partirez pas avec tristesse car si vous avez le *samâdhi*, si vous avez développé les *jhânas*, les *jhânas* protégeront votre esprit, nourriront votre esprit du bonheur intérieur. Donc, perdre quoi que ce soit n'affectera pas du tout votre esprit. Votre esprit sera constamment paisible et heureux. Donc, vous devez d'abord développer les *jhânas* pour avoir la tranquillité d'esprit et le bonheur afin que vous puissiez supporter ou endurer vos pertes lorsqu'elles se produiront.

Ce sont les deux étapes que vous devez développer si vous voulez réussir comme le Bouddha et ses disciples éveillés. C'est ce qu'ils ont fait, et c'est ce qu'ils nous ont appris à faire. Si nous suivons ce qu'ils ont enseigné et ce qu'ils ont fait, nous serons aussi comme eux. Nous serons libérés du stress, de l'anxiété, de l'inquiétude et de la peur. Nous serons toujours paisibles et heureux quoi qu'il arrive parce que nous savons que nous n'avons plus besoin de rien. Ce dont nous avons besoin, ce que nous voulons, c'est le bonheur qui découle de la tranquillité d'esprit, le bonheur qui découle du fait de lâcher prise.

Après être sorti du *samâdhi*, votre esprit est clair et calme, ainsi l'esprit est prêt à regarder la vérité du corps, la vérité sur tout ce à quoi votre esprit s'accroche. Par exemple, si vous vous accrochez à l'argent, alors vous devez examiner la nature de l'argent, l'argent n'est pas permanent et que cela peut vous causer de la douleur lorsque vous perdez de l'argent. Si vous ne voulez pas ressentir de douleur, vous ne devez pas vous accrocher à votre argent. Vous pouvez l'avoir, mais vous savez qu'un jour vous serez séparé de votre argent. Si vous ne pensez pas ainsi, vous vous accrocherez à votre argent ; vous ne voulez pas le perdre, et quand viendra le moment où vous devrez le perdre, vous vous sentirez très mal. C'est ce que vous devez faire ; vous devez examiner les choses auxquelles vous vous accrochez.

Lorsque vous vous accrochez à quelque chose, vous avez envie qu'il reste avec vous tout le temps, mais rien ne restera avec vous tout le temps. Vous devez apprendre à l'esprit que tout ce que vous avez, un jour, tôt ou tard, vous devrez le perdre. Lorsque vous continuerez à enseigner à l'esprit de cette façon, vous regarderez les choses d'une manière différente. Si vous ne pensez pas de cette façon, vous penserez que tout restera avec vous pour toujours ; que rien ne se séparera jamais de vous, mais lorsque la séparation se produira soudainement, vous ne pourrez jamais empêcher votre esprit d'être blessé. Si vous continuez à y penser plusieurs fois jusqu'à ce que vous n'oubliez pas, vous serez préparé à cette éventualité lorsque la séparation se produira. C'est le but d'examiner ou de contempler la vraie nature des choses, de vous débarrasser de l'illusion que tout continuera comme ça pour toujours, que tout ira bien et que si ça ne va pas bien, vous pourrez toujours

demander une bénédiction. Mais rien ne sera comme ce à quoi vous pensez car un jour tout disparaîtra.

Vous examinez tout ce que vous aimez, tout ce à quoi vous vous accrochez, comme votre père, votre mère et surtout vos enfants. Vous ne vous accrochez pas tellement à votre père ou à votre mère parce que vous savez qu'ils sont vieux et qu'ils vont mourir, mais voir vos enfants mourir sous vos yeux est très déchirant, mais vous devez accepter que personne ne peut prédire qui va mourir le premier ou le dernier. C'est *anicca, anatta* : vous ne pouvez pas contrôler les choses, et tout peut arriver à n'importe qui n'importe quand. Continuez à penser comme ça, alors vous pourrez préparer votre esprit à faire face à la vérité quand elle se produira et à ne pas y réagir d'une manière erronée.

Lorsque le Bouddha a exposé les Quatre Nobles Vérités au Vénérable Añña Kondañña, il a compris que tout ce qui survient devra disparaître (cesser). Tout le corps, l'argent, les gens, les choses vont, viennent, s'élèvent et s'arrêtent. Donc quand il a compris cela, il n'a pas été affecté par la disparition des choses ou des personnes parce que son esprit pouvait l'accepter, parce qu'il n'y a pas d'autre moyen. Vous ne pouvez pas empêcher ces choses de se produire, et être blessé par cela est idiot.

Les gens pleurent quand ils perdent des êtres chers, mais est-ce que pleurer peut les aider à revenir ? Ils ne savent pas comment empêcher l'esprit d'avoir le cœur brisé parce qu'ils s'accrochent à ces gens. Ils veulent que le défunt revienne et cela leur brise le cœur. Si vous savez que vous allez les perdre et que vous vous y êtes préparé, quand cela arrivera, vous ne vous sentirez pas mal : vous n'aurez pas le cœur brisé. C'est pourquoi vous devez contempler *anicca, dukkha, anatta*. Ces trois caractéristiques existent en toutes choses animées ou choses inanimées, humaines ou animales, des choses comme vos vêtements, et toutes autres choses. Elles vont et viennent. Quand vous le savez à l'avance, alors quand elles s'en vont, vous ne vous sentez pas mal car vous êtes préparé à leur disparition. Vous ne pouvez le faire que pendant un certain temps, puis votre esprit perdra cette clarté et ce calme et vous voudrez penser dans le sens opposé, mais lorsque cela se produira, vous devrez arrêter d'examiner, de réfléchir et retourner en *samâdhi* pour régénérer cette clarté, cette sérénité, ce calme de votre esprit afin que vous puissiez revenir en arrière et voir à nouveau la vérité.

Si l'esprit n'est pas clair ou calme, il est assombri par des désirs et ne veut pas penser à perdre de l'argent, à perdre ses proches. Lorsque vous avez des illusions, simplement le fait de penser que vous pouvez perdre des choses ou des personnes, cela vous blessera. Lorsque vous aurez un désir, la simple pensée de perdre quelque chose vous blessera avant même que cela ne se produise réellement. Lorsque vous vous sentez blessé par vos réflexions, vos pensées, vous devez arrêter. Vous devriez retourner à votre *samâdhi* pour calmer et vider à nouveau votre esprit de l'illusion, puis après cela, vous reprenez votre examen des choses. Continuez à le faire jusqu'à ce que votre esprit puisse accepter la vérité. Une fois que vous pouvez accepter la vérité, vous n'avez plus besoin d'examiner quoi que ce soit. Si vous

savez que vous allez perdre votre fils ou votre fille aujourd'hui et que vous ne pleurez pas, que vous ne vous sentez pas triste, alors il n'est plus nécessaire d'examiner, de comprendre ou de réfléchir.

Quand vous voulez faire *samatha*, vous devez arrêter de penser. Quand vous faites *vipassanâ*, vous devez réfléchir.

Alors quand vous faites *samatha*, vous ne pensez pas. Mais quand vous sortez de *samatha*, quand l'esprit commence à penser, vous pouvez diriger l'esprit pour qu'il pense en termes de *vipassanâ*. Vous pouvez le faire en sessions séparées mais vous pouvez le faire dans la même position.

Lorsque vous vous asseyez, votre esprit commence à se calmer. Mais au bout d'un moment, le calme disparaît, puis vous commencez à ressentir de la douleur dans le corps. Vous pouvez utiliser la nature de la douleur comme objet de *vipassanâ*, pour voir *anicca, dukkha, anatta*. Lorsque vous la voyez vraiment, vous pouvez alors abandonner l'attachement à la douleur et votre esprit ne sera pas affecté par la douleur du corps. C'est *vipassanâ* que vous faites dans la même position assise.

La deuxième partie est de savoir comment maintenir votre tranquillité d'esprit en permanence après avoir quitté le *samâdhi*. Si vous utilisez la pleine conscience, vous devez constamment concentrer votre esprit pour l'empêcher d'être agité ou anxieux. Mais si vous utilisez *vipassanâ* ou la sagesse, cette sagesse empêchera l'esprit de devenir agité et anxieux parce qu'elle éliminera la source de l'agitation et de l'anxiété, cette source qui est notre désir. La sagesse ou *vipassanâ* vous dira que tout ce que vous pensez être bon pour vous est en fait mauvais pour vous. Donc, une fois que vous voyez que tout ce que vous désirez est mauvais pour vous, vous cesserez de les désirer. Pourquoi sont-ils mauvais pour vous ? C'est parce qu'ils sont impermanents ; ils sont temporaires. Ils peuvent être bons pour vous brièvement, mais après un certain temps, les choses changeront. Les choses qui vous rendent heureux vous rendront malheureux.

Donc, tout est comme ça. Tout va changer ou disparaître. Vous pouvez être heureux d'obtenir ce que vous voulez mais une fois que vous l'avez, ce sentiment disparaîtra en quelques jours. Cela ne signifiera plus rien pour vous. Vous devez avoir quelque chose de plus, quelque chose de mieux. Donc, si vous avez *vipassanâ* ou la sagesse, vous verrez que tout est temporaire. Tout est comme un mirage, vraiment. Les choses semblent réelles, mais quand vous les avez, elles ne semblent pas ressembler à ce que vous pensez avant de les avoir. Avant de les avoir, vous pensez qu'elles sont tout. Mais une fois que vous les avez, vous dites : "Ce n'est pas si important." Donc, c'est votre esprit qui évoque des images de choses pour les rendre belles. Mais en fait, tout n'est pas si bien que vous le pensez.

Le Bouddha a dit : « Tout est comme des bulles. » Elles vont et viennent. Vous ne pouvez pas vous accrocher longtemps à quoi que ce soit. Tout est éphémère et transitoire. Donc, vous pouvez voir cela et vous ne pouvez pas les contrôler. Vous ne pouvez pas leur dire d'être comme ça tout le temps. Certains jours, quand vous aurez de bonnes sensations, vous direz : « Oh ! Je veux avoir cette sensation agréable tout le temps. » Mais vous ne pouvez pas faire ça. Tôt ou tard, cette sensation évoluera vers autre chose. Donc, si vous avez cette sagesse qui voit la nature des choses autour de vous, alors les choses que vous désirez ne vous sembleront pas vraiment bonnes. En fait, elles vous rendront triste et vous blesseront un jour car elles changeront ou disparaîtront. Donc, mieux vaut ne pas les avoir. Il vaut mieux retourner à votre *samâdhi*. Ainsi, une fois que vous vous serez débarrassé de votre désir, il n'y aura plus rien pour perturber votre *samâdhi*, votre tranquillité d'esprit. Une fois que vous vous êtes débarrassé de tous vos désirs, votre *samâdhi* sera continu sans même avoir à entrer en *samâdhi*. Vous pourrez être normalement assis et votre esprit sera paisible et calme comme si vous étiez en *samâdhi*.

C'est ce que le Bouddha appelait le "*nibbâna*", l'état permanent de calme. Indépendamment de ce qui se passe, l'esprit n'est pas affecté parce que l'esprit n'a aucun désir pour quoi que ce soit. L'esprit s'est débarrassé du désir du corps. Mais en ce moment, vous avez toujours le désir que le corps soit fort et en bonne santé, qu'il vive éternellement, mais l'esprit sage c'est de reconnaître que c'est impossible et que le corps tombera malade, vieillira et mourra. C'est *vipassanâ* ou la sagesse de voir les choses telles qu'elles sont. L'illusion va créer cette tromperie pour vous faire penser que le corps est en forme et que cela va durer. Mais en vérité ce n'est pas le cas. Ainsi, lorsque vous savez que le corps va mourir, vous arrêtez de compter sur l'utilisation du corps pour votre bonheur. Une fois que vous avez arrêté de compter sur le corps, vous pouvez lâcher prise de votre corps. Peu importe ce qui arrivera au corps. En ce moment, il est tellement important parce que vous comptez toujours sur votre corps. Si vous avez des rides, vous commencez à vous inquiéter.

C'est le désir, le désir d'être libre, de pouvoir penser à n'importe quoi, de faire tout ce que vous voulez, mais ce désir, cette liberté vous blesse plus qu'elle ne vous aide, vous comprenez. Donc, c'est ce que l'on appelle l'illusion dans le monde aujourd'hui. Les gens veulent faire ce qu'ils veulent faire. C'est la liberté ! et de cette manière ils pensent qu'ils seront heureux. Mais ils ne savent pas que le bonheur qu'ils obtiennent est éphémère (de courte durée). Une fois qu'ils l'ont atteint, cela ne veut plus rien dire. Ils veulent toujours faire quelque chose de plus. Ils le font et puis tout disparaît tout de suite. Ils vont à une fête et s'amusent. Le lendemain, la sensation agréable a disparu alors il retourne à une autre fête. Ainsi, ils doivent continuer à rechercher ces choses tout le temps car ce sont des bonheurs temporaires. Et ils finiront par être en manque de choses, d'argent ou de capacité à courir après ce genre de bonheur. Ensuite, ils voudront se suicider parce qu'ils ne sont pas contents. Ils ne pourront plus faire ce qu'ils veulent faire.

Mais si vous pouvez rendre votre esprit paisible à temps, alors vous n'avez rien à faire et vous pouvez toujours être beaucoup plus heureux que de faire tout ce que vous faisiez auparavant. Alors, essayez de retenir votre esprit. Oubliez la liberté de faire ce que votre désir veut parce que c'est vraiment une idée délirante (à cause d'*anicca* - tout change). La vraie liberté est de restreindre votre esprit parce qu'une fois que vous pouvez restreindre votre esprit, vous trouverez un autre type de liberté et c'est la libération du désir. La liberté de faire ce que votre désir veut que vous fassiez est mauvais pour vous. Disons-le ainsi. Vous avez deux types de liberté : la liberté de faire ce que vous voulez faire et la liberté de vous empêcher de faire quoi que ce soit. Cette dernière liberté est meilleure car c'est la liberté de ne rien faire, de ne pas être pressé par votre désir. Ensuite, vous pouvez simplement vous asseoir ici confortablement et ne rien avoir à faire, et vous pouvez toujours être heureux. Vous n'aurez plus besoin de rien.

Question : Comment savons-nous quand il faut passer à la contemplation *vipassana*, ou quand devons-nous retourner à notre méditation pour forcer l'esprit à revenir à l'immobilité ?

Than Ajahn : Tout d'abord, vous devriez pratiquer *samatha* pour rendre votre esprit calme et heureux. Une fois que votre esprit est paisible, calme et heureux, lorsque vous n'êtes pas en méditation assise, vous pouvez alors contempler la vraie nature du corps. Cette contemplation s'appelle *vipassanâ*, vous rappelant que votre corps va tomber malade, vieillir et mourir et que rien ne peut empêcher que cela ne se produise. Si vous ne pouvez pas accepter cette vérité, votre esprit souffrira et vous serez triste, mais si votre esprit peut accepter cette vérité, votre esprit ne sera pas triste et vous ne souffrirez pas.

Alors d'abord, vous devez pratiquer la méditation *samatha* pour calmer votre esprit. Lorsque votre esprit n'est pas suffisamment calmé, il ne veut pas contempler la vraie nature du corps. Les souillures veulent que l'esprit pense à d'autres choses, comme partir en vacances ou faire du shopping, aller chercher des choses pour vous rendre heureux, et elles vous font oublier que vous tomberez malade, que vous vieillirez et que vous mourrez. Alors quand vous tomberez malade, vieillirez et mourrez, vous deviendrez très malheureux. Mais si vous continuez à vous rappeler que ce corps tombera malade, vieillira et mourra bientôt, vous serez prêt à accepter cette vérité. Si vous n'êtes pas disposé à accepter cette vérité, vous deviendrez malheureux, mais si vous pouvez accepter cette vérité quand celle-ci se produira, cela ne vous rendra pas malheureux.

Vous devez faire les deux : *Samatha* et *Vipassanâ*. Lorsque votre esprit n'est pas calme, vous devez d'abord le calmer et une fois que votre esprit est calme et qu'il sort de la méditation, vous pouvez alors contempler les choses avec *vipassanâ*. Lorsque vous méditez pour calmer votre esprit et que votre esprit se calme, ne faites rien d'autre que de maintenir le calme aussi longtemps que possible jusqu'à ce que vous ne puissiez plus rester dans la méditation. Quand vous en sortirez et

que vous commencerez à faire autre chose, alors vous pourrez continuer à contempler la nature de votre corps, tout comme vos possessions. Vous perdrez un jour tout ce que vous possédez. Elles sont *anicca* : elles ne vous appartiennent pas vraiment. Si vous y êtes attaché, vous deviendrez malheureux. Cependant, si vous savez qu'elles vont changer et vous quitter, et si vous êtes prêt à accepter le changement qui se produit, cela ne vous fera pas mal.

Question : Pouvons-nous améliorer notre sagesse en pratiquant simplement la contemplation de la vérité ?

Than Ajahn : Si vous contemplez constamment la vérité, cela vous permettra de vous rappeler qu'il faut y penser tout le temps. Vous devez vous rappeler tout le temps la vérité de l'existence, c'est-à-dire *anicca, dukkha, anatta*. Si vous ne vous en souvenez pas ou si vous ne les contemplez pas, vous oublierez et vous penserez que tout est permanent, que tout est bon et que tout vous appartient. Vous devez donc constamment vous rappeler jusqu'à ce que vous n'oubliez plus.

Vous devez séparer les deux pratiques. Lorsque vous pratiquez le *samâdhi*, vous ne faites pas *vipassanâ*. Vous devez vous détacher de tout. Alors, calmez votre esprit, laissez tout tranquille. Mais quand vous sortez du *samâdhi*, et que vous vous impliquez dans les choses de la vie, alors vous utilisez *vipassanâ* pour vous rappeler de ne pas vous accrocher à quoi que ce soit, et de ne rien contrôler. Si vous voulez contrôler, vous devez savoir quand vous pouvez contrôler et quand vous ne pouvez pas contrôler. Lorsque vous ne pouvez pas contrôler, alors vous devez lâcher prise, mais lorsque vous pouvez encore contrôler, faites-le. Parfois, lorsque vous tombez malade et que vous pouvez encore vous soigner, allez voir un médecin, prenez des médicaments. Mais si votre médecin dit qu'il ne peut rien faire, alors vous devez accepter cela et laisser être.

Laïcs : Quelqu'un a dit que les *jhâna* ne sont pas nécessaires surtout à la première et à la deuxième étape. Quelle est l'opinion de *bhante* (maitre) ?

Than Ajahn : C'est vraiment difficile à dire parce que certaines personnes pourraient penser qu'elles n'ont pas de *samâdhi* et elles semblent être éveillées, simplement en ayant écouté un discours sur le Dhamma ou quelque chose comme ça. Mais en fait, elles peuvent déjà avoir un *samâdhi* sans le savoir. Elles l'ont peut-être déjà établies précédemment dans leurs vies passées. Leur esprit est beaucoup plus calme que celui de quelqu'un d'autre. Ainsi, il ne peut être soutenu ou vérifié de dire s'il est nécessaire pour vous d'avoir ce niveau de *samâdhi* ou non. Mais nous pouvons être certain que pour développer la sagesse, nous devons avoir un *samâdhi*.

Pour devenir illuminé, vous devez avoir la sagesse. Donc, vous ne pouvez pas être illuminé sans *samâdhi* parce que, si vous n'avez pas de *samâdhi*, lorsque vous écoutez un discours sur le Dhamma, votre sagesse est juste "*sutta-maya-pañña*" ce qui n'est pas assez fort.

Vous avez besoin de *bhâvanâ-maya-pañña* pour pouvoir devenir illuminé. *Sutta-maya-pañña* et *cinta-maya-pañña* ne sont pas assez forts. Pour avoir *bhâvanâ-maya-pañña*, votre esprit doit déjà avoir *upekkhâ* (l'équanimité). *Upekkha* est ce que vous gagnez avec la pratique du quatrième *jhâna*. Ainsi, certaines personnes peuvent avoir développé *upekkhâ* dans leurs vies passées, elles ne s'asseoient jamais et ne pratiquent pas de *samâdhi*. Et pourtant leur esprit est toujours calme, possédant une équanimité tout le temps. Lorsqu'elles entendent parler des Quatre Nobles Vérités et d'*anicca, dukkha et anatta*, elles peuvent tout de suite devenir éveillées. Comme le Bouddha, lorsqu'il donna son premier sermon aux cinq ascètes, tous les cinq avaient déjà développés les *jhâna*, ils avaient déjà *upekkhâ*.

Ainsi, lorsque le Bouddha leur a parlé des Quatre Nobles Vérités, l'un d'eux a réalisé le premier fruit de l'illumination. Il pouvait voir *anicca* facilement ; tout ce qui surgit cessera, à savoir le corps : le corps apparaît puis disparaît. Le corps naît puis vieillit, tombe malade et meurt. C'est ce qu'a compris le Vénérable Añña Kondañña. Auparavant, il savait que le corps vieillirait, tomberait malade et mourrait, mais l'esprit n'acceptait pas ces vérités. Son esprit voulait toujours que le corps ne vieillisse pas, ne tombe pas malade et ne meurt pas, mais une fois que le Bouddha a dit : « C'est la vérité et vous ne pouvez rien y faire ; *anatta* est hors de votre contrôle. La raison pour laquelle vous avez *dukkha* est que vous ne voulez pas qu'il vieillisse, tombe malade et meurt. » Ainsi, lorsqu'il a compris ce problème, il est passé du stade où il ne voulait pas que le corps vieillisse, tombe malade et meurt au stade d'accepter ces vérités. Ainsi, son esprit n'avait plus de *dukkha* envers le corps.

Alors, ne vous posez pas trop de questions sur la théorie, si vous devez obtenir le premier ou le deuxième *jhâna*. Regardez juste le résultat. Êtes-vous déjà éveillé ? Si vous ne l'êtes pas, alors vous n'avez ni *samâdhi* ni sagesse. Si vous pensez que vous avez de la sagesse mais que vous n'êtes toujours pas éveillé, alors vous devez encore travailler votre *samâdhi*. Il n'y a pas de jauge pour indiquer si vous avez le deuxième, le quatrième ou le cinquième *jhâna*. Nous ne pouvons pas évaluer. Il n'y a pas de compteur que vous puissiez enfoncer dans votre esprit pour déterminer si vous avez déjà le quatrième *jhâna*, de sorte que vous n'ayez plus besoin de développer le quatrième *jhâna* et d'aller de l'avant pour développer la sagesse. La seule chose que vous pouvez évaluer est de savoir si vous êtes éveillé ou non. Si vous n'êtes pas éveillé, alors vous devez parcourir la liste de contrôle : est-ce que vous avez *sîla, samâdhi et pañña* ?

Si vous n'avez pas ces trois-là, vous devez vous demander : « Lequel manque-t-il ? Parce que parfois vous pourriez les avoir tous mais pas complètement. Vous pourriez n'avoir que 30%, 50%, 20%, donc vous devrez peut-être augmenter votre

niveau de *sîla*, *samâdhi* et *pañña* pour devenir gorgé de ces trois niveaux. Vous avez besoin de 100% pour atteindre chaque étape de l'illumination. Chaque étape de l'illumination a des problèmes différents. Vous avez besoin de *sîla*, *samâdhi* et *pañña* pour les résoudre. Alors, essayez de regarder *sîla*, *samâdhi* et *pañña*. Si vous n'êtes pas illuminé maintenant, cela signifie que votre *sîla*, *samâdhi* et *pañña* ne sont pas complets.

Essayez de les développer davantage. Vérifiez votre *sîla*, "Tuez-vous toujours des moustiques ou des fourmis ?" Si vous le faites, votre *sîla* n'est pas complet. Pouvez-vous entrer en *samâdhi* à tout moment ? Chaque fois que vous vous asseyez, ne serait-ce que cinq minutes, est-ce que vous pouvez vous calmer tout de suite ? C'est le *samâdhi*. Il faut être très efficace. C'est comme conduire une voiture, une fois que vous montez dans la voiture, vous pouvez démarrer et conduire, vous n'essayez pas d'apprendre à changer de vitesse ou à utiliser le frein. Si vous continuez à le faire, cela signifie que vous ne savez toujours pas encore conduire. C'est la même chose avec le *samâdhi*. Vous vous asseyez pendant une demi-heure et vous avez encore du mal à vous calmer ? Cela signifie que vous n'avez pas encore de *samâdhi*.

Vipassana consiste à comprendre *anicca*, *dukkha*, *anatta*, la nature des cinq *khandhas* du corps et pour que cela devienne *vipassanâ*, cela doit aller jusqu'au niveau où vous êtes forcé d'abandonner votre attachement à votre corps et à vos *vedanâ*. Le simple fait de l'observer maintenant n'est pas *vipassanâ*. Cela montre seulement à votre esprit la nature du corps. Mais le but de *vipassanâ* c'est d'abandonner l'attachement à votre corps et à vos sensations douloureuses.

Laïc : Luangpor, le problème, c'est que beaucoup de gens pensent que *vipassanâ* consiste à simplement observer, connaître les choses (phénomènes). Mais l'important c'est que l'expérience de la sagesse soit *vipassanâ*.

Than Ajahn : Je sais. Je pense que beaucoup de gens ne comprennent pas. Ils ont été mal enseignés. Ainsi, ils pensent qu'en observant simplement, ils développent *vipassanâ*. Peut-être que vous développez l'outil à utiliser dans votre *vipassanâ*. Le véritable but de *vipassanâ* est de couper votre désir, votre envie, votre attachement envers les cinq *khandhas*. Mais avant de pouvoir couper votre attachement aux cinq *khandhas*, vous devez voir qu'il s'agit d'*anicca*, *dukkha*, *anatta*. Ainsi, vous devez d'abord étudier les cinq *khandhas* pour voir qu'ils sont impermanents. Cela vous fera souffrir lorsque vous y serez (mentalement) attaché ou que vous vous y accrocherez parce que ce n'est pas quelque chose auquel vous pouvez vous accrocher. C'est *anatta*. Ils ne vous appartiennent pas. Donc, vous devez voir ces trois caractéristiques dans les cinq *khandhas*. Et quand vous les voyez, vous devez alors passer le test pour savoir si vous pouvez vraiment le faire ou non. Parfois vous le voyez, vous le savez mais quand vous devez passer le test, vous échouez quand même parce que vous n'avez pas encore abandonné. Comme quand vous tombez malade et que vous allez voir un médecin et qu'il vous dit : « Vous avez un cancer. Il

vous reste trois mois à vivre. Comment réagissez-vous ? Si vous restez calme et dites « OK », vous avez réussi le test. Mais si vous commencez à vous inquiéter, à avoir de l'anxiété, à avoir peur, alors votre *vipassanâ* que vous avez appris est inutile.

Laïc : C'est vrai. Luangpor, dans notre pays, de nombreuses personnes, en particulier les méditants, pratiquent l'observation de la montée et de la descente de l'abdomen et pensent que c'est *vipassanâ*. Peut-être comprennent-ils que *vipassanâ* est l'étape de l'illumination, mais ils ne pensent pas que ce n'est qu'une pratique sur le chemin.

Than Ajahn : Oui, parce qu'ils pensent que c'est impermanent. Donc, ils pensent que c'est *vipassanâ*. Ils regardent une feuille tomber et ils disent : « C'est *vipassanâ*. » C'est vrai, mais vous devez l'appliquer à ce qui est important pour vous, quelque chose que vous aimez, quelque chose auquel vous êtes attaché, comme votre argent. Quand vous perdez votre argent, est-ce que c'est comme voir une feuille tomber ? Ça devrait être comme ça. Lorsque vous perdez votre argent, vous devriez considérer cela comme une feuille qui tombe.

Laïc : Pouvons-nous atteindre la libération en pratiquant la méditation en marche ?

Than Ajahn : Oui, mais vous devez voir la situation qui vous rendra libre. Comme lorsque vous marchez et que vous rencontrez un serpent, est-ce que vous pouvez arrêter que votre esprit ait peur ? Si c'est oui, on peut dire que vous êtes libéré de la peur, vous voyez. Donc, vous avez besoin de quelque chose pour créer de la souffrance. Ensuite, vous pouvez utiliser *vipassanâ* que vous avez déjà développé pour arrêter votre souffrance. De cette manière, vous vous libérerez. Mais si vous marchez et que rien ne crée de souffrance, vous ne pourrez pas encore vous débarrasser de votre souffrance. C'est pourquoi les pratiquants doivent aller dans des endroits où ils seront forcés de faire face à la souffrance. Comme lorsque les moines vont vivre dans la forêt avec des animaux sauvages de sorte que lorsqu'ils seront confrontés aux animaux sauvages, ils devront utiliser *vipassanâ* pour libérer l'esprit du corps, voyez-vous.

Laïc : J'ai lu dans des livres que certains moines, lorsqu'ils marchent en méditation, étaient libérés.

Than Ajahn : Oui, mais il doit y avoir quelque chose qui attise la souffrance dans l'esprit pour vous libérer. Ensuite, vous pouvez utiliser *vipassanâ* pour vous débarrasser de cette souffrance. Mais si vous marchez et qu'il n'y a pas de souffrance, alors vous ne pouvez pas utiliser *vipassanâ* pour vous débarrasser de la souffrance. Donc, vous devez trouver des endroits où vous pouvez attiser la souffrance. Ensuite, vous pouvez utiliser *vipassanâ* pour vous débarrasser de cette souffrance. Comme le jeûne, vous pouvez créer de la souffrance en jeûnant. Lorsque vous jeûnez, votre corps a faim et votre esprit a du désir. Alors, pour arrêter le désir, on se dit que ce n'est pas le mental qui a besoin de manger. C'est le

corps qui manque de nourriture. Ainsi, il n'est pas nécessaire que l'esprit ait le moindre désir de manger. Ainsi, vous arrêtez le désir de manger. Ensuite, votre souffrance du jeûne disparaîtra.

Laïc : C'est pourquoi, tout en gardant les huit préceptes, nous pouvons voir la souffrance - de la faim et tout cela.

Than Ajahn : Oui, vous pouvez utiliser *vipassanâ* pour séparer l'esprit du corps et vous libérer de manger l'après-midi. Vous n'aurez plus à manger l'après-midi. Une fois que vous verrez que ce n'est pas le corps qui a besoin de nourriture. Le corps n'a pas besoin de nourriture mais c'est l'esprit qui a faim. Vous arrêtez la faim dans l'esprit. Et alors l'esprit deviendra paisible et il ne sera plus dérangé par la faim du corps.

Vous avez besoin de quelque chose pour créer cette souffrance et vous devez utiliser la sagesse, *vipassanâ*, pour apprendre à votre esprit à abandonner le corps et les sensations liées au corps.

Tant que vous avez toujours un corps, vous devez le contempler car vous êtes toujours attaché à votre corps. Ainsi, vous devez d'abord être libéré du corps, puis libéré de vos *vedanâ* et ensuite libéré des sentiments dans l'esprit. Vous voyez, il y a trois attachements auxquels vous êtes attaché : le corps, les sensations du corps et vous êtes aussi attaché aux sensations de l'esprit, aux sensations mentales, aux sensations qui découlent de vos pensées. Donc, vous devez être capable de comprendre leur nature et ensuite vous en débarrasser. Vous devez vous débarrasser de vos attachements. Ce sont les étapes que vous devez franchir. Un *Sotapanna*, un *Sakadagami*, et un *Anagami* doivent traverser le corps. Un *Sotapanna* traverse les *vedanâ* et un *Anagami* traverse le corps. Les trois premiers niveaux inférieurs concernent les attachements au corps de différentes manières. Et le quatrième niveau, celui d'un *Arahant* doit abandonner l'attachement au Dhamma, les *aramanas* dans l'esprit, les activités mentales dans l'esprit qui créent le bonheur dans l'esprit. Les méditants doivent comprendre qu'ils sont comme les sensations du corps. Donc, tout le monde - un moine ou un laïc qui a pratiqué - doit passer par ces quatre étapes et il doit d'abord passer par le corps, puis les *vedanâ*, puis *citta* avant de pouvoir accéder au Dhamma. Et en fait, le *dhamma* c'est le *dhamma* que vous avez développé à travers ces trois étapes.

Laïc : Devons-nous continuer à y penser et à y penser ?

Than Ajahn : Oui, jusqu'à ce que cela devienne votre seconde nature. Ensuite, vous devez tester ces connaissances pour savoir si elles sont vraies ou pas. Donc, vous devez exposer votre corps à certaines formes de risque, à certaines formes de danger, et voir comment votre esprit réagit. Si votre esprit ne réagit pas, que vous laissez simplement le corps tranquille, alors vous savez que vous avez abandonné votre attachement au corps. Si vous êtes toujours inquiet, toujours agité, effrayé,

cela signifie que vous êtes toujours attaché à votre corps. Ensuite, vous devez agir immédiatement, puis essayer d'abandonner votre attachement sur-le-champ. Si vous pouvez lâcher prise, alors vous sentirez que votre esprit devient paisible et n'est pas affecté par ce qui arrive au corps. Donc, en développant la sagesse, en contemplant, cela ne veut pas dire que vous avez encore abandonné votre corps. C'est pourquoi les moines doivent aller vivre dans la forêt, dans la jungle seuls et exposer leur corps à toutes sortes de dangers et voir comment leur esprit réagit. Si l'esprit voit le corps comme n'étant pas lui-même, alors l'esprit ne réagira pas et laissera simplement le corps seul. Laissez le corps mourir. Si le corps doit mourir, laissez-le mourir. C'est le développement de la sagesse comprenant trois niveaux : le corps, les sentiments et l'esprit.

Après être sorti de votre méditation assise, si vous n'avez toujours pas eu de vrai *samâdhi*, alors vous ne devriez pas encore développer la sagesse. Vous devez concentrer votre esprit sur un objet pour l'empêcher de penser parce que si vous commencez à développer la sagesse en pensant, parfois si vous n'êtes pas attentif, au lieu de penser dans le sens de la sagesse, vous pourriez penser dans le sens de la souillure. Au lieu de générer la paix, cela génèrera de la frustration. Vous ne pouvez donc pas développer la sagesse tant que vous n'avez pas encore eu la capacité d'arrêter votre pensée. Vous devriez d'abord développer cette capacité à arrêter votre pensée, car plus tard, lorsque vous développerez la sagesse, si votre esprit n'est pas attentif et pense dans le sens de la pollution mentale, vous pourrez l'arrêter. Mais si vous n'avez pas cette pleine conscience, vous ne pourrez peut-être pas empêcher votre esprit de penser dans le sens de la souillure.

Tout est composé de six blocs de construction de base universelle. Ce sont la terre, l'eau, le feu et le vent, l'espace et l'esprit ou l'élément de conscience. Ce sont les choses que nous appelons *Dhamma*. La phrase pali, « *Sabbe dhamma anatta* », fait référence à ces 6 choses. Elles sont toutes *anatta*. Il n'y a pas de soi dans la terre, l'eau, le feu, le vent, l'espace ou la conscience. Mais lorsqu'elles sont combinées, elles deviennent êtres humains ou animaux. Et on commence à donner des noms : animaux, êtres humains, homme, femme, puis on donne des noms comme Jessica, Marie, Tony, Bobby. Ce sont toutes des vérités conventionnelles. Elles sont toutes *Dhamma* et il n'y a pas de "soi" quand elles se séparent les uns des autres. Lorsque le corps meurt, les 4 éléments partent vers la prochaine naissance. L'eau retourne à l'eau. L'air retourne à l'air. Le feu retourne au feu. Le vent retourne au vent. Donc, il n'y a rien. Les corps humains disparaissent et les corps animaux disparaissent parce qu'ils ne sont que la combinaison des 6 éléments, ces 6 dhammas. Donc, il n'y a pas de soi dans quoi que ce soit. C'est l'illusion de l'esprit de les percevoir comme étant soi, étant moi, étant mien. L'illusion de l'esprit fait croire à l'esprit qu'il est « je » ; en fait, l'esprit n'est qu'un élément de conscience.

Vous devez changer la perception de votre esprit, votre "moi". Le véritable esprit n'est que le connaisseur, pas l'acteur. Donc, si vous réagissez à tout ce que vous voyez, vous utilisez toujours votre illusion pour réagir. Vous êtes toujours dans la non-réalité si vous réagissez. Mais si vous voyez ou entendez quelque chose et que vous restez calme, neutre, sans réagir, juste en reconnaissant les choses, alors vous revenez au véritable esprit, celui qui connaît. C'est pourquoi le Bouddha a dit : « Quoique vous voyiez, vous devriez juste voir, ne réagissez pas. Quoique vous entendiez, écoutez simplement, ne réagissez pas. De cette manière, vous vous débarrasserez de votre « je », de votre ego, de votre illusion. Alors, surveillez vos réactions. Si vous réagissez encore, alors vous êtes toujours trompé. Mais si vous réagissez avec des raisons ou de la logique, ce n'est pas une illusion. Mais si vous réagissez avec émotion, quand par exemple vous entendez quelque chose que vous n'aimez pas et que vous commencez à crier, alors c'est une illusion. C'est la réaction de l'ego. Mais si vous entendez quelque chose de fort, vous vous dites : « Calme-toi. Si vous entendez quelque chose de fort, vous pouvez baisser le volume. Vous le faites avec raison, pas avec le désir, pas avec l'émotion, ainsi ce n'est pas réagir. Ce n'est pas une illusion. C'est la sagesse.

Le Bouddha a dit : "*Anatta* signifie que les choses naturelles ne sont pas sous votre contrôle." Tout est *anatta*. Votre corps est *anatta*. Vous ne pouvez pas contrôler votre corps. Vous pourrez peut-être parfois en contrôler une partie, mais finalement vous ne pourrez pas le contrôler. Vous ne pourrez pas contrôler le corps pour le garder jeune pour toujours. Le corps vieillira, tombera malade et mourra.

« Non-soi » signifie nature. Tout est naturel. Votre corps fait partie de la nature. Mais notre illusion veut séparer le corps de la nature. Mais en fait, le corps vient de la nature, vient des quatre éléments et il retournera aux quatre éléments quand il mourra. Ainsi, tout ce dans quoi nous sommes impliqués fait partie de la nature, que ce soit notre maison, notre voiture, etc... Tout vient de la nature. Nous nous sommes construits hors de la nature et nous essayons de nous séparer de la nature. Mais nous ne pouvons pas le faire parce que nous finirons par retrouver la nature. Nous ne pouvons pas le contrôler tout le temps. Parfois, nous pouvons le contrôler, mais parfois nous ne le pouvons pas. Ainsi, « non-soi » signifie qu'il n'y a personne qui contrôle tout. Tout est sous la loi de la nature, la loi du changement, la loi *d'anicca, d'anatta*. « *Anatta* » signifie la nature, les processus naturels comme le soleil, la lune, le vent, la pluie. Tout fait partie de la nature.

Laïc : Il y a longtemps, j'ai entendu dire que « le *samâdhi* développe *pañña* et *pañña* développe le *samâdhi* ». Les deux méthodes fonctionnent-elles ensemble ?

Than Ajahn : Normalement, le *samâdhi* développe *pañña*. Si « *pañña* développe *samâdhi* », ce n'est qu'une situation particulière lorsque vous ne pouvez pas utiliser un objet de méditation pour développer la pleine conscience, pour calmer votre esprit. Donc, vous devez utiliser *pañña* à la place. Par exemple, lorsque vous essayez de vous concentrer sur votre respiration et que votre esprit ne se concentre pas en continuant de penser au problème que vous avez. Donc, pour libérer votre esprit de ce problème, vous devez utiliser *pañña*. Vous devez vous renseigner sur la nature du problème. Est-ce *anicca* ? Est-ce *anatta* ? Si vous pouvez voir que c'est *anicca* et que ce problème finira par s'en aller de toute façon, tôt ou tard, alors vous le laissez tranquille. *Anatta* signifie parfois que vous ne pouvez pas le rectifier ou que cela n'est pas sous votre contrôle. C'est au-delà de vos capacités. Donc, vous devez utiliser cette vérité pour vous débarrasser de votre illusion, votre désir de quelque chose qui n'est pas vrai ou possible.

Vous avez toujours besoin de l'attention car cette sagesse peut seulement vous aider à vous débarrasser de votre agitation, de votre anxiété, mais cela ne peut pas vous amener vers le *samâdhi* complet. Cela peut seulement vous amener à la moitié du *samâdhi*. Seul un esprit plus calme finira par vous concentrer sur votre objet de méditation.

Laïc : Si quelqu'un n'a jamais pratiqué la méditation ni entendu de discours sur le Dhamma, obtiendra-t-il *pañña* ?

Than Ajahn : Il l'obtiendra mais ce *pañña* peut être oublié. Alors, il faut le faire revivre à chaque fois, le garder vivant en y pensant tout le temps.

Premièrement, vous recevez *pañña* du Bouddha parce que nous n'avons pas notre propre *pañña*. Nous écoutons les discours sur le Dhamma. Après avoir écouté les discours sur le Dhamma, nous devons continuer à raviver la connaissance. Ne laissez pas *pañña* disparaître de votre esprit, en le contemplant constamment, en y pensant, en réfléchissant aux 32 parties du corps, en pensant à *anicca*, en pensant à *anatta*. Vous voyez, si vous pensez comme ça, alors vous maintenez *pañña* dans votre esprit. Mais vous ne pouvez toujours pas utiliser votre *pañña* pour vous débarrasser de vos envies parce que vous n'avez pas la force mentale, pour lutter contre vos envies, vos désirs. C'est pourquoi vous avez besoin de la pleine conscience. Si vous avez une forte attention, alors vous pouvez arrêter le mental. Vous pouvez amener l'esprit en *samâdhi*.

Donc, si vous avez une forte attention, un *samâdhi* fort, alors quand vous voudrez vous débarrasser de votre désir, vous pourrez l'arrêter. Mais vous devez savoir pourquoi vous voulez arrêter votre désir. Parce que votre désir est ce qui vous rend malheureux lorsque vous ne pouvez pas obtenir ce que vous voulez. Car ce que vous voulez n'est parfois pas sous votre contrôle, n'est-ce pas ? Vous ne pouvez pas toujours obtenir ce que vous voulez. Ainsi, lorsque vous n'obtenez pas ce que vous

voulez, vous devenez malheureux. Mais si vous ne voulez pas devenir malheureux, alors n'essayez pas d'obtenir quoi que ce soit. Contentez-vous de rien. Si vous avez un *samâdhi*, la pleine conscience, alors vous pouvez être heureux avec rien.

Une fois que vous avez un *samâdhi*, vous pouvez être heureux avec rien. Alors, quand la sagesse ou *pañña* vous dit que tout ce que vous voulez est mauvais pour vous, vous fera du mal tôt ou tard, vous arrêtez.

Question : Quel est le cœur du bonheur ? Quel est le noyau de la sagesse ?

Than Ajahn : Le cœur du bonheur est le calme, la tranquillité d'esprit. Lorsque l'esprit cesse de penser, c'est alors que vous trouvez le vrai bonheur. Et le noyau de la sagesse sont les Quatre Nobles Vérités. Si vous comprenez les Quatre Nobles Vérités, alors vous avez la sagesse de surmonter toutes vos souffrances, de vous débarrasser de votre mal-être. Donc, c'est ce dont vous avez besoin, à savoir deux choses. Vous avez besoin d'un calme complet qui est le *samâdhi* et vous avez besoin de la compréhension des Quatre Nobles Vérités.

Jhanâ

Question : Est-il possible d'obtenir la sagesse sans *jhanâ* ou même quand on ne médite pas ?

Than Ajahn : C'est possible mais c'est très dur et très rare. Certaines personnes pourraient voir quelque chose et ensuite devenir illuminées sans avoir de *jhanâ*, mais la plupart de ces cas peuvent être discutables parce qu'elles peuvent avoir un *jhanâ*, mais elles ne le savent pas. Certaines personnes peuvent être suffisamment calmes pour pouvoir voir les choses clairement, elles n'ont donc pas besoin de pratiquer le *jhanâ*. Certaines personnes ont posé des questions au Bouddha et lorsque le Bouddha leur a donné des instructions, elles sont devenues illuminées. Ce sont des cas exceptionnels. Dans la plupart des cas, nous devons avoir un *samâdhi* ou les *jhanâ* avant de pouvoir développer *pañña* ou la sagesse.

Laïc : Quand nous n'avons pas de *jhanâ*, pouvons-nous voir *anicca*, *dukkha*, *anatta* ?

Than Ajahn : Oui, nous les voyons tous. Vous voyez le vieillissement, la maladie et la mort, mais vous ne pouvez pas lâcher le corps. Vous savez que vous allez mourir, n'est-ce pas ? Mais vous craignez toujours de mourir, n'est-ce pas ? C'est parce que vous ne pouvez pas abandonner votre corps, vous n'avez pas atteint le quatrième *jhanâ* pour vous aider à pouvoir abandonner le corps. Si vous déjà avez atteint le quatrième *jhanâ*, vous savez que vous n'avez pas besoin du corps, vous pouvez exister sans le corps. Vous pouvez être heureux sans le corps. Quand vous n'avez pas atteint le quatrième *jhanâ*, vous avez toujours besoin du corps pour vous rendre

heureux. Sans *jhanâ*, vous ne pouvez pas avoir de sagesse. Vous avez d'abord besoin des- *jhanâ, sîla, samâdhi, pañña* - ils se soutiennent mutuellement.

Laïc : Est-il réaliste pour le pratiquant laïc d'atteindre le premier *jhanâ* dans la pratique quotidienne de la méditation ?

Than Ajahn : Cela dépend de la force de votre pleine conscience. Si vous avez une forte attention, vous pouvez atteindre le *jhanâ*. Si vous n'avez pas de pleine conscience, vous ne pourrez pas atteindre le *jhanâ*, vous savez. Ainsi, certaines personnes ont une forte vigilance et elles peuvent atteindre un *jhanâ* n'importe quand, n'importe où. Elles n'ont pas à devenir moines ou quelque chose comme ça. Certains moines n'ont pas de pleine conscience, ils ne peuvent donc pas obtenir de *jhanâ* même s'ils ont du temps pour développer la pleine conscience ; mais si leur pleine conscience est suffisamment forte, ils peuvent atteindre les *jhanâ*. C'est la capacité à se concentrer sur un objet, à ne pas laisser son esprit penser à autre chose. C'est cette capacité qui fera entrer votre esprit dans le *jhanâ*. C'est comme lorsque vous essayez de passer un fil dans le trou de l'aiguille, vous devez avoir un esprit très calme, les mains immobiles et ne pas trembler. Si vos mains tremblent, vous ne pouvez pas faire passer le fil dans le trou de l'aiguille. C'est la même chose avec votre esprit.

Afin d'entrer dans le *jhanâ*, votre esprit doit être stable. Fixez-vous sur un objet, observer votre respiration et ne pensez à rien d'autre. Quand vous pensez, votre esprit commence à trembler. Ainsi, il ne peut pas entrer en *jhanâ*. Vous avez besoin d'une forte attention pour garder votre esprit immobile, sans trembler. Certaines personnes ont acquis cela, peut-être dans des vies antérieures. Ainsi, lorsqu'elles méditent, elles peuvent calmer l'esprit facilement et rapidement. Certaines personnes n'ont pas de pleine conscience, alors elles luttent lorsqu'elles sont assises, car lorsqu'elles sont assises, elles commencent à penser à ceci ou à cela, puis reviennent à l'objet de la méditation pendant quelques secondes. Ensuite, elles vont réfléchir à ceci ou à cela encore. Ainsi, de cette façon, vous ne pourrez jamais amener l'esprit à s'immobiliser, à se calmer, à entrer en *jhanâ*.

Ainsi, vous devez développer votre pleine conscience. Vous devez le faire tout le temps, à partir du moment où vous vous levez jusqu'au moment où vous vous couchez. Concentrez-vous simplement sur ce que vous faites. N'allez pas penser à autre chose pendant que vous faites quelque chose avec votre corps. Si vous marchez, surveillez simplement votre marche. Si vous mangez, surveillez simplement votre alimentation. Surveillez simplement vos activités corporelles. Ne pensez pas à autre chose en même temps. Nous avons tendance à faire deux choses en même temps. On mange, puis on planifie ce qu'on va faire ensuite. Où allons-nous ? Ce n'est pas de la pleine conscience. Si vous avez l'attention, alors il ne s'agit que de manger. L'esprit ne pensera qu'à ce que vous faites en ce moment. Observez ce que le corps fait en ce moment, ne pensez pas à autre chose. Si vous voulez réussir dans la méditation, vous devez d'abord développer la pleine

conscience : une attention forte et continue. A partir du moment où vous vous levez jusqu'au moment où vous vous endormez, concentrez-vous sur vos activités corporelles.

Si vous devez penser à ce que vous faites, concentrez-vous sur ce que vous avez à faire. Si vous pensez à ce que vous faites, c'est OK. C'est parce que vous regardez toujours votre corps. Mais si vous pensez à d'autres choses, alors ce n'est pas OK parce que votre esprit est parti ailleurs.

Ceux qui peuvent abandonner l'attachement à leur corps ne s'inquiètent pas de vieillir, de tomber malade et de mourir. Ils peuvent affronter cela avec sérénité, en *jhanâ*, voyez-vous. *Jhanâ*, c'est l'équanimité. Lorsque vous avez atteint *jhanâ*, vous avez l'équanimité. Donc, vous avez besoin d'équanimité pour faire face à la vérité, mais vous avez besoin de sagesse pour vous dire ce qu'est la vérité. La vérité est *anicca* ; le corps est *anicca*. Le corps est *anatta*. Le corps ne vous appartient pas. Il est impermanent. Si vous ne faites pas face (n'acceptez pas) la vérité d'*anicca*, d'*anatta*, vous serez stressé. Si vous y faites face avec sérénité, vous ne serez pas stressé, en laissant le corps seul.

Question : Quelle est la différence entre *jhanâ* et *bhâvanâ* ?

Than Ajahn : C'est la même chose : *bhâvanâ* c'est le calme. Vous entrez dans un état de calme. Mais il existe deux types de *bhâvanâ* : le *bhâvanâ* en pleine conscience et le *bhâvanâ* sans pleine conscience. *Bhâvanâ* sans pleine conscience est le sommeil. Lorsque vous vous endormez, vous êtes en *bhâvanâ* mais vous n'avez aucune attention. Lorsque vous avez la pleine conscience, alors vous avez le *samâdhi*.

Fondamentalement, lorsque vous commencez et que vous pouvez vous concentrer sur votre respiration, vous entrez déjà dans le premier *jhanâ*. Si vous continuez à vous concentrer sur votre respiration, à reconnaître votre respiration, à surveiller votre respiration, c'est *vitakka* et *vicâra*. Observer est *vitakka* et reconnaître où est votre respiration est *vicâra*, sans penser à autre chose, juste en pensant à la respiration c'est *vitakka* et *vicâra*. Une fois que vous continuez à faire cela, alors la joie ou le ravissement (*pîti*) surgira ; et le bonheur (*sukha*) surgira. Et si vous continuez à vous concentrer davantage, ces choses (expériences) disparaîtront et vous finirez par avoir *upekkhâ*. C'est le quatrième *jhanâ* (*ekaggata*).

Au fur et à mesure que l'esprit devient plus calme, toutes ces qualités (expériences) disparaîtront progressivement de l'esprit et l'esprit finira par se vider. Tout ce qu'il restera, c'est juste le savoir, *upekkhâ*, et le bonheur qui découle du calme de l'esprit, c'est de ne pas avoir de *vitakka* et de *vicâra*.

L'esprit cessera de penser à la respiration. Le souffle disparaîtra de l'esprit. Il n'y aura plus aucune conscience. Et vous entrerez dans le quatrième *jhanâ*, qui est *appana-samadhi*.

Vitakka et vicâra font partie de *jhanâ*. Le premier *jhanâ* c'est *vitakka* et *vicâra* parce que lorsque vous surveillez votre propre respiration, vous faites *vitakka* et *vicâra*. Je sais que j'inspire et je sais que j'expire, c'est *vitakka* et *vicâra*. Lorsque vous le faites continuellement, vous obtenez le ravissement et le bonheur de le faire. Si vous allez plus loin, tout le ravissement et la béatitude disparaissent et tout ce qui reste est le vide et *upekkhâ*. Continuez simplement à vous concentrer sur votre respiration.

Question : Quel est l'avantage d'avoir un *jhanâ* ?

Than Ajahn : Avoir un *jhanâ* est bon pour votre esprit car il vous apportera le vrai bonheur. Si vous avez atteint le *jhanâ*, votre esprit sera content, heureux et n'aura pas faim (des choses du monde). Vous pouvez vivre sans rien avoir. Vous pouvez vivre sans argent. Vous pouvez vivre sans mari ni femme.

Si votre esprit n'est pas calme (s'il n'a pas de *jhanâ*), votre esprit désirera des choses, il aura faim (des choses du monde). Il aura faim de la compagnie des gens, des choses, d'argent et de toutes les choses dont nous avons habituellement faim. C'est parce que les gens n'ont pas de *jhanâ*. Pour ceux qui ont atteint les *jhanâ*, ils peuvent vivre comme un moine. Ils n'ont besoin de rien pour être heureux. Ils ont les *jhanâ* pour les rendre heureux.

Pour atteindre les *jhanâ*, vous devez avoir une attention forte et continue. En ce moment, votre attention n'est pas continue. Elle va et vient. Parfois, vous oubliez d'être attentif et vous laissez votre esprit continuer à penser. Lorsque vous continuez à penser, votre esprit ne peut pas devenir calme, vous ne pouvez pas entrer en *jhanâ*. La seule façon d'entrer en *jhanâ* est d'arrêter de penser.

La façon d'arrêter de penser est de concentrer votre esprit sur un objet tel qu'un mantra, comme réciter *Buddho, Buddho, Buddho*. Si vous n'aimez pas le mantra, vous pouvez vous concentrer sur les mouvements de votre corps. Continuez à surveiller votre corps depuis le moment où vous vous levez jusqu'au moment où vous vous endormez. Attachez votre esprit au corps. Ne laissez pas votre esprit penser à autre chose. Cependant, ce n'est pas facile pour les laïcs parce que les laïcs doivent penser à leur travail, aux autres, à leurs responsabilités. C'est pourquoi vous devez devenir moine.

Lorsque vous devenez moine, vous n'avez pas de travail, vous n'avez personne pour qui vous vous inquiétez ou avec qui vous engager. Ensuite, vous pouvez vous concentrer sur les mouvements de votre corps ou sur votre mantra. Une fois que

vous pouvez faire cela, lorsque vous vous asseyez, votre esprit peut entrer très rapidement en *jhâna*. Vous pouvez entrer en *jhâna* en 5 minutes si votre attention est continue. Si vous pouvez concentrer votre esprit sur un objet, comme réciter un mantra ou si vous êtes assis et que vous pouvez vous concentrer sur votre respiration, vous pouvez faire entrer votre esprit en *jhâna* très facilement.

Donc, vous devez être libre d'autres obligations, d'autres activités. Si vous devez encore vous impliquer dans d'autres activités ou avec des gens, vous ne pourrez pas vous concentrer sur un objet. Ensuite, vous ne pourrez pas arrêter de penser. Vous ne pouvez pas entrer en *jhâna*.

Quand vous n'avez pas de *jhâna*, vous n'avez pas de bonheur. Vous cherchez alors le bonheur à l'extérieur de votre corps, à l'extérieur de votre esprit. Vous cherchez de l'argent, vous cherchez des gens ou vous allez dans différents endroits pour vous rendre heureux. Vous devez essayer de développer votre attention. Vous pourrez le faire, même si c'est difficile, même si vous travaillez. Mais il sera plus facile de développer la pleine conscience pendant vos journées de congé où vous pourrez vous isoler de tout. Ensuite, vous pouvez vous concentrer sur le développement de la pleine conscience, en concentrant votre esprit sur un objet, soit en observant votre corps, soit en récitant un mantra. Et quand vous pourrez vous asseoir en méditation, vous restez assis aussi longtemps que possible. Si vous continuez à faire cela, vous pourrez éventuellement entrer en *jhâna*. Une fois que vous savez comment entrer en *jhâna*, vous pourrez le faire tout le temps.

Question : Pourquoi est-il difficile d'atteindre les *jhâna* ?

Than Ajahn : Parce que vous n'avez pas une attention suffisamment forte pour attirer votre esprit à l'intérieur. Votre esprit est constamment poussé vers l'extérieur par vos souillures (*kilesas*), par votre désir.

Votre désir ne cesse de vous pousser vers la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et les objets tactiles. Il vous pousse vers les activités physiques. Cela vous pousse à acquérir des choses. Vous ne rentrez jamais votre esprit à l'intérieur. Quand vous commencez à le faire, vous sentez que c'est presque impossible.

C'est comme un boxeur débutant qui va boxer avec un champion poids lourd. Lorsque vous commencez la boxe, vous ne pouvez pas affronter le champion des poids lourds, vous devez d'abord développer lentement vos capacités et votre force. Ici, cela signifie développer votre pleine conscience.

Lorsque votre pleine conscience deviendra plus forte, vous constaterez qu'il est plus facile de s'asseoir et de se calmer. Et le niveau de calme sera de plus en plus profond, jusqu'à ce que finalement, lorsque vous avez une très forte attention, vous puissiez entrer dans le quatrième *jhâna*, la pleine concentration et l'*upekkhâ*.

En ce moment, vous êtes comme un novice, commençant à méditer, commençant à développer la pleine conscience. Vous devez d'abord essayer de développer l'attention jusqu'à ce que vous puissiez amener votre esprit dans l'ici et maintenant, dans le présent, sans lui permettre de penser sans but.

Afin de le faire de manière productive ou efficace, vous devez être seul. Lorsque vous êtes seul, vous ne serez pas distrait par d'autres personnes ou d'autres choses. C'est pourquoi les gens deviennent moines. En tant que moines, ils peuvent être libres de tout autre type de contact. Ils ne doivent pas aller travailler. Ils n'ont pas à se rendre à des fonctions sociales. Ils peuvent aller dans la forêt, être seuls et développer leur pleine conscience.

C'est pourquoi la plupart des gens qui sont devenus éveillés étaient des moines, pas des laïcs. Les laïcs ne sont pas des méditants professionnels, ce sont des méditants amateurs. Vous méditez seulement, peut-être une demi-heure par jour, alors comment pouvez-vous vous comparer aux personnes qui méditent toute la journée, développant la pleine conscience toute la journée et toute la nuit, à l'exception de quelques heures de sommeil ?

C'est l'effort que vous devez faire si vous voulez avoir un résultat, sinon vous n'obtiendrez que ce que vous obtenez en ce moment. Mais ne soyez pas déçu. Ne vous découragez pas. Vous devez vous encourager en sachant que si vous voulez atteindre le niveau que le Bouddha a atteint, comme l'ont fait ses Nobles Disciples, vous devez suivre leur chemin. Faites ce qu'ils ont fait.

Jhana, c'est quelque chose que vous saurez tout de suite quand vous l'aurez trouvé. C'est quelque chose hors de ce monde. C'est quelque chose que vous n'avez jamais vécu auparavant dans votre vie. Parfois, lorsque cela se produit, vous avez l'impression que votre esprit s'effondre soudainement, comme si vous tombiez d'un grand immeuble, tombiez dans un puits et deveniez calme, paisible et heureux. Pour la plupart des gens, la première fois sera brève. Cela arrive soudainement et puis tout redevient normal. Mais au moins, vous pourrez ressentir le bonheur que vous avez vécu même si ce n'était que pour un moment ou deux.

Moines australiens de Sydney

Moine : Certains autres Kruba Ajahns ont dit que *l'appana-samadhi* et les *jhâna* sont différents. Comment sont-ils différents ? Les Ajahns ont dit que *l'appana-samadhi* est plus crucial pour le *magga-phala* que pour les *jhâna*.

Than Ajahn : Je pense que *l'appana-samadhi* est le quatrième *jhâna*. Tout ce qui précède n'est toujours pas considéré comme *apanâ*, car il y a encore des activités mentales. Lorsque vous atteignez le quatrième *jhâna*, vous n'avez que la simple connaissance, *upekkhâ* (l'équanimité). C'est là que vous devez arriver. Lorsque vous méditez et que vous commencez à éprouver de la joie, du ravissement, du bonheur,

vous ne devriez pas vous arrêter là. Vous devriez continuer à vous concentrer sur l'objet de votre méditation, jusqu'à ce que votre esprit finisse par se calmer, puis lorsque cela se produit, l'esprit se libèrera de lui-même. Il n'a pas besoin d'être contrôlé, il est juste en repos. Vous n'avez rien à faire, juste savoir. C'est là que vous arriverez à voir la vraie nature de l'esprit - Celui qui sait apparaîtra.

Si vous utilisez *ânâpânasati*, votre respiration deviendra de plus en plus fine au fur et à mesure que vous vous concentrerez, et éventuellement la respiration vous semblera disparaître. À ce stade, vous continuez simplement à vous concentrer sur la disparition du souffle, le vide. Lorsque certaines personnes arrivent à ce point, elles commencent à penser que s'il n'y a plus de respiration, elles pourraient mourir, alors elles veulent reprendre leur souffle, et lorsque cela se produit, l'esprit devient plus actif qu'inactif. Vous ne devez pas réagir à la sensation du manque d'air. Reconnaissez simplement qu'il ne semble plus y avoir de souffle, et si vous continuez à vous concentrer sur cet aspect, l'esprit finira par se calmer.

Moine : Est-ce le stade où la vision commence à apparaître et devient plus brillante et plus solide ?

Than Ajahn : Non, quand vous arrivez à ce point, il n'y a pas de *nimitta*, rien. Ce n'est que du vide.

Moine : Y a-t-il un point dans l'esprit où le *nimitta* surgit ou cela n'est pas nécessaire ?

Than Ajahn : D'après ce que j'ai entendu, pour certaines personnes, cela apparaît avant cela, et parfois cela apparaît après cela. Luangta a dit que vous devez entrer d'abord dans *l'appana-samadhi*.

Ensuite, lorsque vous vous retirez légèrement de cet état, vous entrez dans *l'upacara-samadhi* dans lequel vous commencez à expérimenter toutes sortes de visions. Cependant, pour d'autres personnes, ils disent qu'avant d'entrer dans *l'apanâ*, ils ont commencé à expérimenter des *nimittas*, des visions. C'est ce que j'ai entendu. Personnellement, je n'ai pas de visions, donc je ne sais pas, mais de telles visions ne sont pas importantes. Ce qui est important, c'est d'avoir cette tranquillité d'esprit, ce contentement qui découle du *jhanâ*, de *upekkhâ*. Voici ce que vous voulez. *Upekkha* signifie un esprit neutre, qui n'a pas de conditions émotionnelles comme l'amour, la détestation, la peur ou l'illusion. Cela signifie que l'esprit est dans un état d'immobilité parfaite, il ne fonctionne plus, il n'est plus actif. Vous devez maintenir cet état aussi longtemps que possible, car ce sera l'outil qui vous permettra de développer *pañña* (la sagesse), c'est la prochaine étape. Lorsque votre esprit est calme, paisible et neutre, il peut résister aux souillures.

Le but est de vous débarrasser de vos souillures, ce qui signifie résister, et non pas faire ce que vos souillures vous disent de faire. Une fois que vous avez un fort *upekkhâ* à partir d'un *samâdhi* fort, même lorsque vous vous retirez de l'état

d'équanimité, lorsque votre esprit commence à penser et commence à avoir des désirs, vous pouvez vous en débarrasser, en disant à l'esprit que tout ce que vous désirez n'est pas bon pour vous ; c'est *dukkha*, ce n'est pas *sukha*, parce que c'est impermanent, c'est *anicca*. L'avantage que vous obtenez en faisant ce que vous voulez faire ou en obtenant ce que vous voulez n'est que temporaire. Une fois que vous l'avez, il disparaît et vous en voulez plus et vous devenez donc accro à ce que vous voulez. C'est comme les gens qui fument des cigarettes : Lorsque vous avez envie de fumer, vous pensez qu'avoir une cigarette vous fera vous sentir bien, alors vous fumez une cigarette et vous vous sentez bien brièvement, mais après un certain temps, vous voulez une autre cigarette. Il faut donc continuer à fumer pour être heureux. Mais si vous avez cet *upekkhâ*, ce *samâdhi*, alors vous pouvez penser rationnellement qu'il s'agit en réalité d'une dépendance, ce n'est pas le chemin vers le bonheur. C'est le chemin de la souffrance parce que quand vous ne pouvez pas avoir ce que vous voulez, vous devenez misérable. Ainsi, au lieu de suivre votre désir, vous lui dites non, vous l'arrêtez et vous y résistez. Vous pouvez le faire parce que vous avez cet *upekkhâ* du *samâdhi*. C'est donc le moyen d'éliminer votre désir, qui est la cause de votre *dukkha*, votre souffrance.

Moine : Combien de temps l'esprit doit-il être dans l'état *d'appana-samadhi* pour pouvoir résister aux *kilesas* ?

Than Ajahn : La durée dépend de la force de votre pleine conscience.

Monk : Est-ce qu'une courte période comme 20 minutes est réalisable ?

Than Ajahn : Oui, dix, vingt, trente, quarante (minutes), une heure. On augmente progressivement au fur et à mesure que vous vous développez. Lorsque vous commencerez, vous aurez une brève rencontre, que nous appelons *kanika-samadhi*. Votre esprit tombe dans le calme, puis en raison de cette nouvelle expérience, vous devenez excité et perdez votre attention, de sorte qu'il se retire. Ainsi, la prochaine fois, vous saurez comment être plus attentif. Soyez simplement conscient de l'expérience et l'esprit restera reposé plus longtemps et si vous en faites plus, cela durera plus longtemps. Si vous développez également la sagesse après vous être retiré de cet état, vous pouvez utiliser la sagesse pour que l'esprit reste plus longtemps dans l'état *d'apanâ*. Chaque fois que vous pouvez résister à un désir, votre esprit tombera dans un état plus calme, puis votre esprit sera plus calme et la durée s'étendra non seulement lorsque vous êtes assis, même lorsque vous vous retirez de l'état *d'apanâ*, votre esprit restera également calme. Cela découlera de votre développement de sagesse et de votre résistance à vos désirs. Chaque fois que vous voulez faire quelque chose qui n'est pas nécessaire, si vous pouvez résister, votre esprit devient moins actif ou plus inactif.

Vous avez donc besoin de plus de *samâdhi* et de *pañña* pour mettre votre esprit sur un terrain plus ferme, pour devenir plus stable, pour être plus calme. Lorsque vous commencez, la première fois vous n'avez pas la capacité d'utiliser *pañña* ou la sagesse, vous utilisez donc la pleine conscience pour empêcher votre esprit de

vagabonder, de penser à ceci ou à cela, et de le calmer. Une fois que vous êtes calme, vous pouvez utiliser ce calme pour développer pañña, pour arrêter votre esprit et votre désir. Lorsque vous pouvez vous débarrasser de votre désir, votre esprit devient plus ferme et plus paisible. C'est donc le processus de construction de cette tranquillité d'esprit jusqu'à ce que vous obteniez finalement une tranquillité d'esprit totale, tout le temps, sans avoir à entrer en *samâdhi*. La raison pour laquelle votre esprit n'est pas calme, c'est à cause de vos désirs. Mais une fois que vous pouvez vous débarrasser de tous vos désirs, alors il n'y a plus rien qui rendra votre esprit agité ou anxieux, et votre esprit peut se calmer sans avoir à entrer en *jhanâ*.

Moine : Insinuez-vous que *l'appana-samadhi* est le *samâdhi* qui développe la sagesse naturellement, et que l'on n'a pas à contempler quoi que ce soit de spécifique comme le corps ou *anicca, dukkha, anatta* ?

Than Ajahn : Non. Vous devez faire ces contemplations. Je l'ai déjà mentionné. Je vous parlais d'*anicca* quand vous désirez quelque chose. L'objet que vous désirez est un objet temporaire. Cela ne dure pas. Comme une cigarette, après l'avoir fumée, elle disparaît. Le bonheur que vous avez acquis en fumant disparaît également et vous aurez alors le nouveau désir d'avoir une autre cigarette. Donc cela s'applique à tout, j'utilise juste la cigarette (à titre d'exemple). Vous pouvez l'appliquer au corps humain. Ou au désir sexuel, c'est la même chose que d'avoir une cigarette. Vous voulez avoir des relations sexuelles, mais la personne avec qui vous avez des relations sexuelles vieillira et mourra un jour. Elle vous quittera un jour, alors que se passe-t-il ? Vous devez chercher un nouveau corps, comme prendre une nouvelle cigarette. Ou vous pouvez également regarder l'aspect *Ashuba* du corps, pour conquérir votre désir car votre désir naît de la vue des belles parties du corps. Si vous regardez les parties qui ne sont pas belles, les parties répugnantes du corps, cela peut arrêter votre désir. Vous devez encore contempler ces choses.

Si vous contemplez le corps, vous devez en contempler trois ou quatre aspects. L'un est l'aspect impermanent. Le corps change constamment, c'est temporaire, ce n'est pas durable, ce n'est pas éternel. Le corps vieillira, tombera malade et mourra. Vous devez apprendre à votre esprit à ne pas s'accrocher à votre corps, car lorsque vous le faites, vous devenez malheureux puisque le corps passe du bien au mal, du mal au pire. Vous devez reconnaître la réelle situation du corps, que le corps ne sera pas comme ça tout le temps. Il va vieillir, tomber malade et finir par mourir. Vous devez regarder la décomposition du corps après sa mort, afin que vous puissiez avoir une image fidèle de la destination du corps, où va ce corps dans le futur, pas seulement votre corps, mais les corps de toutes les autres personnes avec qui vous entrez en contact. Vous pouvez également utiliser cette technique pour restreindre votre désir sexuel. Chaque fois que vous voyez une belle personne, pensez au moment où elle mourra. À l'époque du Bouddha, il y avait un moine à qui le Bouddha avait dit d'observer le cadavre d'une belle femme. C'était une prostituée, célèbre pour sa beauté, mais elle était morte. Le Bouddha savait que ce moine avait toujours ce problème de désir sexuel, alors il a dit au moine d'aller voir

le cadavre de cette belle femme. Une fois qu'il l'a vu, il a pu éliminer son désir sexuel.

C'est la contemplation du corps, *anicca*, la répulsion, *ashuba* et aussi *anatta*. Vous devez parcourir les 32 parties afin de clarifier dans votre esprit qu'aucune partie du corps n'est vous. Si vous pouvez observer chaque partie et les séparer, en mettant les cheveux à un endroit, en mettant la peau à un endroit, les ongles, les dents et tous les organes (à un autre endroit) et vous vous demandez, "est-ce que c'est moi ?" Est-ce que ces cheveux sont moi ? cette peau est-elle moi ? ces dents sont-elles à moi ? Où suis-je ? Ainsi, vous pouvez voir clairement que dans tout ce corps, il n'y a pas de « vous », il n'y a pas de « je », de « moi », de « mien » ou de « moi-même ». Vous pouvez également regarder la décomposition du corps qui finira par revenir à son état d'origine, c'est-à-dire aux quatre éléments. Le corps est composé des quatre éléments, l'air que vous respirez, l'eau que vous buvez. La nourriture que vous prenez est l'élément terre, et le feu est la réaction des trois autres éléments. Lorsque vous mangez, votre corps devient chaud. C'est ainsi que vous pouvez voir le corps comme quatre éléments qui entrent et sortent. Lorsque le processus s'arrête, le corps se décompose et retourne à ses quatre éléments. Donc, c'est essentiellement la contemplation du corps. Quand quelque chose arrive au corps, votre esprit réagira négativement si vous ne le contemplez pas de cette manière. Lorsque vous tombez malade, votre esprit devient malheureux parce que vous voulez que la maladie disparaisse, mais si vous le contemplez, alors vous savez qu'être malade fait partie du corps. La maladie fait partie de vous, il n'y a rien que vous puissiez faire pour l'empêcher ou pour l'empêcher de se produire et quand cela se produit, vous ne pouvez pas dire à la maladie de s'en aller, car c'est *anatta*.

Si vous craignez la douleur qui découle de votre maladie, vous devez vous asseoir et faire face à la douleur. Lorsque vous vous asseyez et méditez, et que vous ressentez cette sensation douloureuse dans votre corps, vous ne devriez pas vous lever, vous ne devriez pas bouger, vous devriez plutôt utiliser la sagesse pour apprendre à votre esprit que c'est quelque chose qui va arriver de toute manière et que vous devez y faire face et l'accepter. Si vous l'acceptez, alors vous ne ressentez que la douleur physique mais pas la douleur mentale, parce que la douleur mentale provient de votre résistance à la douleur physique. Lorsque vous désirez que la douleur physique disparaisse, vous créez une autre douleur, la douleur mentale, qui est beaucoup plus forte que la douleur physique. La douleur que vous ne pouvez pas supporter n'est pas la douleur physique, mais la douleur mentale. Une fois que vous pourrez vous débarrasser de votre douleur mentale, vous constaterez que la douleur physique est supportable, que vous pouvez vivre avec. Ainsi, lorsque vous vous asseyez et que vous ressentez cette sensation douloureuse, essayez d'examiner pour voir s'il existe une autre sensation douloureuse qui n'est pas la douleur physique mais la douleur mentale, qui découle de votre désir de vous débarrasser de votre douleur physique ou de vous éloigner de cela, de la douleur physique. Donc, vous devez arrêter ce désir mental. Vous devez vous dire que vous allez rester avec cette douleur, et que ce n'est pas aussi grave que vous le pensez. Vous devez apprendre à l'aimer, au lieu de la détester.

Moine : Encouragez-vous les pratiquants à s'asseoir et à faire l'expérience de *dukkha* aussi longtemps qu'ils le peuvent ?

Than Ajahn : C'est-à-dire oui, si vous voulez réussir le test. Ce sont des sortes de tests que nous devons tous passer, le test d'*ashuba*, le test d'*anicca*, le test de la douleur. Ce sont des choses qui arriveront et passer ces tests est ce qui vous empêchera de renaître continuellement. Lorsque vous commencez à penser à vous éloigner de cette douleur, votre esprit est déjà parti vers une autre existence. Il faut s'en tenir à l'existence présente. Ne quittez pas l'existence présente. N'ayez aucun désir parce que votre désir est celui qui déplace votre esprit d'une existence à l'autre. Si vous voulez arrêter la renaissance, vous devez arrêter votre désir. Lorsque vous rencontrez la mort, vous ne devez pas fuir, vous devez affronter la mort, car la mort n'est pas vous, la mort n'est que le corps, mais vous ne le savez pas pour l'instant. L'illusion vous fait penser que vous êtes le corps. Mais après avoir contemplé la vérité, vous verrez clairement que le corps n'est pas vous. Vous êtes l'esprit, et l'esprit ne mourra jamais, quoi qu'il arrive au corps, vous pouvez donc simplement rester calme et faire face à la mort du corps. C'est le test que vous devez passer.

Moine : Nous savons que nous devons nous asseoir et faire face au *dukkha-vedanâ* et essayer de voir quand le corps se sépare de l'esprit. Il faut plus qu'un simple acte de volonté pour y parvenir. Comment séparez-vous l'esprit de la douleur ?

Than Ajahn : En parcourant les 32 parties du corps et en se demandant : où est la douleur ? Est-ce dans la peau ? Dans les cheveux ? Dans les os ? L'os connaît-il la douleur ? La peau connaît-elle la douleur ? Qui connaît la douleur ? L'esprit connaît la douleur, mais l'esprit n'est pas douloureux, n'est-ce pas ? Qui est celui qui ressent la douleur ? Qui est celui qui connaît la douleur ? Celui qui « sait » n'éprouve pas la douleur, il sait juste qu'il y a de la douleur dans l'os, dans la peau, dans la chair, mais la chair sait-elle quelque chose ? L'os sait-il quelque chose ? L'os dit-il : échappons-nous de cette douleur ? L'os ne se plaint pas, la chair ne se plaint pas. C'est l'esprit qui se plaint parce que l'esprit n'aime pas ressentir cette douleur, c'est tout, mais si vous pouvez forcer l'esprit à observer cette douleur, pourquoi ne pas le faire ? Qu'est-ce qu'il y a de mal à observer cette douleur ? Vous devez utiliser la pensée rationnelle pour convaincre votre esprit que l'esprit n'est pas affecté (par la douleur). L'esprit n'est pas celui qui est frappé par la douleur. C'est l'os, la peau, la chair qui sont touchés par la douleur, mais ils ne se plaignent pas, alors pourquoi l'esprit devrait-il se plaindre ? Si vous continuez à penser ainsi, l'esprit finira par comprendre et cessera de résister. Lorsque cela se produit, l'esprit devient *upekkhâ*, il est immobile et ne réagit pas. Il suffit d'être conscient, de savoir et l'esprit est paisible, et même si la douleur est toujours là, elle n'est pas envahissante. C'est le point. Vous devez apprendre à l'esprit à abandonner la douleur. Vous ne voulez pas vous débarrasser de la douleur parce que la douleur est quelque chose dont vous ne pouvez pas vous débarrasser. Lorsque vous tombez malade, vous ne pouvez pas vous débarrasser de la douleur, mais vous pouvez vous

débarrasser de votre résistance, de votre désir de vous débarrasser de la douleur ou de votre désir de fuir la douleur. Vous devez donc dire à votre mental que le mental n'est pas celui qui tombe malade. L'esprit n'éprouve pas la douleur. L'esprit est juste celui qui observe la douleur, il est comme un médecin qui observe la douleur d'un patient. L'esprit est comme un médecin, le corps est comme un patient, alors pourquoi le médecin se soucie-t-il de la douleur du patient ? Parce que le médecin est dans l'illusion, il pense qu'il est le patient. Donc, vous devez séparer le médecin du patient. Vous avez besoin de contempler en temps réel. Avant que la douleur n'apparaisse, vous ne faites que vous préparez. Vous devez contempler pendant que vous n'êtes pas encore dans l'état douloureux, mais pour réussir le test, vous devez faire face à la douleur et utiliser cette contemplation pour convaincre votre esprit de laisser la douleur tranquille. Une fois que l'esprit comprend que ce n'est pas lui qui ressent la douleur, c'est le corps et le corps ne se plaint pas. Alors pourquoi l'esprit devrait-il se plaindre ? Quand cela arrivera, l'esprit cessera de résister. Le désir de vouloir que la douleur disparaisse cessera. Alors l'esprit deviendra paisible, comme dans *appana-samadhi*. Ce sont trois ou quatre aspects de la contemplation du corps.

Il faut contempler l'impermanence, l'aspect douloureux du corps, l'aspect répulsif du corps, l'aspect *anatta*. Une fois que vous avez fait cela, vous avez terminé le cours du corps. Ensuite, vous pouvez passer à l'étape suivante qui est le cours sur le mental parce qu'il y a encore des souillures dans votre esprit, autres que les souillures du corps. L'esprit est aussi attaché aux souillures dans l'esprit, comme *atta*, le « soi ». Qu'est-ce que votre "moi" ? Vous pensez qu'il y a le "je, moi ou le mien et moi-même". Vous vous êtes débarrassé de votre illusion corporelle, vous savez que vous n'êtes pas dans le corps, alors qu'est-ce que vous êtes ? Vous pensez que vous êtes l'esprit, mais est-ce que l'esprit est vraiment "vous" ou est-ce que l'esprit est juste le connaisseur ? Donc, vous devez commencer à examiner le mental.

Moine : Un *Kruba Ajahn* a dit qu'une fois que vous avez séparé le corps de l'esprit, vous êtes un *Sotapanna*, mais un autre dit que vous entrez simplement en *jhanâ*.

Than Ajahn : Cela dépend de la façon dont vous le faites. Si vous utilisez la pleine conscience, c'est un *jhanâ*. Si vous utilisez la sagesse, dans le *magga*, ce sont trois étapes, *Sotapanna*, *Sakadagami* et *Anagami*. Ces trois étapes utilisent le corps comme objet de contemplation. Si vous vous êtes débarrassé du désir sexuel, vous avez atteint le stade *anagami*. Si vous vous êtes débarrassé de la peur de la mort, de la peur de la douleur, c'est une étape *sotapanna*.

Moine : Est-ce qu'on y va pas à pas ? Ou bien va-t-on directement au stade d'*Anagami* ?

Than Ajahn : Il faut passer par chaque étape car la complexité ou la difficulté varie. L'étape *sotapanna* est plus facile que les étapes *sakadagami* et *anagami*. C'est selon les écritures. Les Écritures disent que vous devez passer par le stade de *Sotapanna* avant de pouvoir entrer dans le stade de *Sakadagami* et d'*Anagami*. Ainsi, l'objet de

votre contemplation du *sotapanna* est l'élimination de votre désir, de votre peur de la mort et de votre peur de la douleur. Une fois que vous avez fait cela, vous devez éliminer votre désir sexuel.

Moine : Comment saurons-nous avec certitude que nous ne craignons plus la mort ? Quelqu'un qui pratique et médite depuis des années peut penser qu'en tant que bouddhiste, il a foi dans le Triple Joyau et ne craint pas la mort, mais quand la mort vient, a-t-il encore peur de la mort ?

Than Ajahn : Vous devez vous tester, si vous avez encore peur, c'est que vous n'avez pas encore accompli cette étape. Vous devez aller chercher des choses que vous craignez pour tester si vous en avez toujours peur ou pas. C'est pourquoi les moines doivent aller vivre dans la forêt, être entourés d'animaux sauvages ou se rendre dans un cimetière. Si vous voulez savoir si vous avez abandonné la douleur physique, vous devez vous asseoir et laisser la douleur se développer et la laisser disparaître d'elle-même.

Moine : C'est ainsi que la douleur disparaît ?

Than Ajahn : Vous devez être paisible et vous devez savoir que vous vous êtes débarrassé du désir qui veut se débarrasser de la douleur. Le but est de voir les Quatre Nobles Vérités dans tout cela. Cela implique toujours les Quatre Nobles Vérités. Lorsque vous avez peur, cela signifie que vous avez envie de vivre, vous ne voulez pas mourir. Quand vous avez ce désir de vivre, alors vous devenez craintif. Si vous pouvez vous débarrasser de ce désir de vivre, cette peur de la mort disparaîtra. Vous ne le savez que lorsque vous faites face à la mort ou lorsque vous sentez que la mort est imminente. Vous n'avez pas à voir la mort face à face. Penser que vous êtes en train de mourir suffit. Quand vous tombez malade et que vous allez voir le médecin et qu'il vous dit qu'il ne vous reste que trois mois à vivre, alors vous pouvez voir si vous avez peur ou pas dans votre esprit. Cela peut aussi être un test pour vous. Si vous vous dites : « ok, quelques mois, et alors ? Je suis prêt pour cela. »

Moine : Certaines personnes pensent qu'elles sont prêtes pour la mort. Mais....

Than Ajahn : Ils n'ont pas en eux la sagesse qui leur donne la confirmation de la vérité. S'ils vont voir un médecin et que celui-ci leur dit qu'ils vont certainement mourir, certaines personnes, en entendant cela, ont l'impression d'être condamnées à mort. Ils perdent tout leur enthousiasme de vivre ou de faire quoi que ce soit.

Moine : Vous avez mentionné que l'*upekkhâ* du *samâdhi* est très important pour la contemplation, mais si nous n'avons pas encore atteint ce niveau, est-il toujours important de faire cette contemplation quand on s'assoit et marche pour aider à se préparer ?

Than Ajahn : Oui, vous pouvez commencer par l'étape préliminaire, mais pour obtenir un véritable résultat, vous avez besoin de l'étape *appana*, pour permettre à votre sagesse de vraiment fonctionner.

Moine : Alors, lorsque la douleur surgit, cette préparation aide-t-elle l'esprit à être prêt à examiner ce qui se passe en nous ?

Than Ajahn : Si vous n'avez pas d'*apanâ*, votre esprit deviendra très faible. Vous ne pourrez examiner ce qui se passe en vous que quelques minutes, puis il abandonnera. Vous ne pourrez pas suivre tout le processus. Mais si vous avez *apanâ*, vous aurez la force de le traverser.

Moine : L'observation préliminaire aide-t-elle également à développer le *samâdhi* ?

Than Ajahn : Oui. Chaque fois que vous sortez du *samâdhi*, vous devez développer votre investigation. Si vous ne savez pas comment examiner, vous devez simplement développer votre pleine conscience pour empêcher votre esprit de penser sans but. Vous ne pourrez pas vous débarrasser de certains des *kilesas* qui sont trop forts. Les *Kilesas* ont des forces différentes. Pour certains *kilesas*, vous pourrez utiliser l'état d'esprit actuel pour vous en débarrasser, mais certains des *kilesas* sont plus forts que vous et vous devez développer la méditation pour vous en débarrasser.

Moine : Alors, que devons-nous faire si les *kilesas* sont trop forts ?

Than Ajahn : Essayez d'y résister du mieux que vous le pouvez. Vous devez accepter que vous soyez toujours sous l'influence des *kilesas*, puis visez ces *kilesas*. Vous allez essayer de vous débarrasser de ces *kilesas*, alors vous allez découvrir quelles sont les choses nécessaires à faire pour vous débarrasser de ces *kilesas*. Habituellement, vous utilisez soit l'impermanence (*anicca*), *dukkha*, *anatta* ou *asubha*, selon vos souillures. Si vous devez encore boire du café, par exemple, vous pouvez dire : regarde le café que je bois : c'est de l'urine. Le café que je bois sort sous forme d'urine. Si vous voulez vous libérer de cette dépendance, vous devez y résister.

Moine : Vous avez parlé de boire du café, comment savez-vous que c'est un *kilesa* ?

Than Ajahn : Quand vous buvez du café, vous ne ressentez rien. Mais quand vous n'avez pas de café et que vous voulez quand même en avoir, alors c'est un problème. Une fois que vous vous êtes débarrassé de la dépendance, vous pouvez la prendre ou la laisser. C'est pareil avec tout. Une fois que vous n'avez pas de désir, vous pouvez le prendre ou le laisser. Même la vie et la mort, vous pouvez vivre ou vous pouvez mourir. Il en est de même pour l'esprit qui n'a pas de désir. Vous pouvez vivre ou vous pouvez mourir. Peu importe car vous savez qui meurt et qui ne meurt pas. Vous savez que le corps meurt et vous savez que l'esprit ne meurt pas.

Moine : Concernant le jeûne, comment recommanderiez-vous de le pratiquer ?

Than Ajahn : Le jeûne est bon si vous méditez et si vous n'effectuez aucun travail physique. Lorsque vous mangez normalement, vous avez tendance à être paresseux parce que vous êtes à l'aise, mais lorsque vous jeûnez, vous avez mal, cela vous oblige donc à méditer pour vous débarrasser de votre douleur. La faim est une forme de douleur. Lorsque vous méditez, vous pouvez éliminer la moitié de la douleur, car la moitié de la douleur est mentale. Le jeûne n'est pas le but en soi. Le jeûne n'est que l'outil que vous utilisez pour éliminer les obstacles tels que la paresse et la torpeur, votre paresse, votre somnolence. Lorsque vous jeûnez, vous ne vous sentez pas somnolent. Ce n'est qu'un outil. Mais si vous jeûnez et que vous ne méditez pas, cela ne sert à rien.

Moine : Lorsque vous avez séjourné au Wat Pa Baan Taad, vous ne fréquentiez pas d'autres moines. Comment cela fonctionne-t-il dans la pratique du Dhamma ?

Than Ajahn : Ainsi, vous pouvez avoir le temps de méditer. Si vous vous mêlez aux autres, vous perdez du temps et vous avez également beaucoup d'informations sur d'autres personnes dans votre esprit, ce qui perturbe votre méditation pour l'*appana-samadhi*. Lorsque vous voulez entrer en *appana-samadhi*, vous devez vider votre esprit. Lorsque vous vous mêlez aux affaires des autres et que vous vous socialisez, vous avez beaucoup d'informations mentales. Cela devient plus difficile de vider votre esprit. Lorsque vous êtes seul, vous ne devez parler à personne. Luangta décourage les moines à se socialiser.

Moine : Certains jeunes moines se sentent seuls. Quel est votre conseil ?

Than Ajahn : Défroquez-vous !

Moine : Devrait-il y avoir une amitié entre moines pour soutenir la pratique dans les premiers jours en tant que jeune moine, même si c'est un obstacle pour atteindre le *samâdhi* ?

Than Ajahn : Idéalement, il n'y a aucune forme d'amitié. Idéalement, vous devez être seul. Vous devez consacrer tout votre temps et vos efforts au développement de votre esprit. Si vous devez développer des amitiés, vous perdez du temps.

Laïc : Dans votre biographie, vous avez mentionné que vous ne dépendiez que des discours et des livres sur le dhamma. Pensez-vous qu'il est important d'avoir une relation avec un enseignant qui peut répondre à vos questions ?

Than Ajahn : Un enseignant vivant est comme un médecin vivant. Les livres vous enseignent comment traiter le corps. Si vous avez des problèmes, vous pouvez en parler au médecin et il vous donnera le médicament. Mais si vous devez trouver la réponse par vous-même, vous devrez peut-être lire tous les livres et vous ne la trouverez peut-être pas.

Moine : Est-ce important ?

Than Ajahn : Oui, c'est important si vous pouvez avoir un enseignant vivant, mais quand il n'y a pas d'enseignant vivant, après les meilleures choses sont les livres ou les CD.

Moine : Certains Kruba Ajahn ont dit que le corps « cesse » à *magga-phala* ? Pensez-vous que c'est juste ?

Than Ajahn : Avant de pouvoir passer à la quatrième étape, vous devez traverser le corps. Vous devez vous débarrasser des cinq *samyojana* (cinq chaînes). Ils sont tous dans le corps. *Sakkaya-ditthi*, les *khandhas* et le désir sexuel dépendent du corps. Ceux-ci se dissoudront une fois que vous pourrez abandonner l'attachement au corps. Vous verrez que vous n'aurez plus aucun doute sur le Bouddha, le Dhamma, le Sangha parce que vous utilisez les enseignements du Bouddha pour obtenir l'illumination. Une fois que vous êtes illuminé, vous savez que le Bouddha, le Dhamma, la Sangha existent. Vous savez que l'enseignement du Bouddha est la bonne voie et peut résoudre vos problèmes. Une fois que vous pouvez vous débarrasser des *sakkaya-ditthi*, vous pourrez également vous débarrasser des *miccha-ditthi* (vues erronées). C'est un bonus, vous n'avez pas à vous débarrasser séparément des *miccha-ditthi* car ils se rejoignent. Les deux autres qui se rejoignent sont le désir sexuel (*kama-raga*) et l'agitation. Vous êtes agité parce que vous avez un désir sexuel. Une fois que vous vous débarrassez du désir sexuel, votre esprit devient paisible. Donc, si vous vous débarrassez de votre désir sexuel, vous vous débarrassez également de votre agitation. Vous devez utiliser *asubha* pour vous débarrasser de votre désir sexuel. Chaque fois que vous avez un désir sexuel, pensez à un cadavre, pensez aux 32 parties du corps et votre désir sexuel disparaîtra.

Moine : Utilisez-vous *dukkha-vedanâ* ou la contemplation des 32 parties pour lâcher prise du corps ?

Than Ajahn : Vous utilisez *sukha-vedanâ* pour vous débarrasser de *dukkha-vedanâ*. Pour se débarrasser de la peur de la mort, il faut examiner la mort du corps. La mort est quelque chose que vous ne pouvez pas empêcher de se produire. Vous voyez l'*anicca* du corps, l'*anatta* du corps, et que le corps n'est pas vous. Une fois que vous voyez que le corps n'est pas vous, le corps devra mourir, alors vous direz « ok, et alors ? Je ne meurs pas ? Lorsque vous atteignez *appana-samadhi*, vous pouvez le voir. Lorsque vous atteignez l'*appana-samadhi*, votre corps disparaît de votre esprit et l'esprit sait qu'il peut exister sans le corps.

Nimitta

Le *nimitta* est une distraction. Votre but est d'atteindre le vide, au point où il n'y a rien dans l'esprit sauf celui qui sait ou celui qui connaît parce que c'est la maison de l'esprit. C'est là que l'esprit trouve le bonheur, trouve le contentement. Si vous rencontrez des *nimittas*, cela signifie que vous n'êtes pas arrivé chez vous. Ces

nimittas peuvent vous tromper. Ils peuvent vous faire sentir *lobha* ou *dosa*. Si vous voyez un bon *nimitta*, vous aurez de l'attachement. Vous en voudrez encore plus. Si vous voyez un mauvais *nimitta*, vous aurez du *dosa*. Vous aurez un mauvais sentiment à son égard. Donc, il vaut mieux ignorer les *nimittas* si vous les voyez. Concentrez-vous sur votre objet de méditation. Si vous respirez, continuez à surveiller votre respiration. Si vous utilisez le mantra, continuez à utiliser le mantra. Ne suivez pas vos *nimittas*.

Contemplation du corps

L'observation du corps peut se faire de deux manières. La première manière consiste à observer le corps afin de développer la pleine conscience, afin que l'esprit ne dérive pas en pensant à toutes sortes de choses. Une autre façon est d'observer le corps afin de susciter la sagesse. Nous considérons que bientôt notre corps devra décliner, vieillir, tomber malade et mourir. Nous considérons les aspects du corps qui ne sont pas beaux, comme les différents organes recouverts par la peau. Nous les considérons, à la fois en nous-mêmes et chez les autres, en particulier chez les personnes qui éveillent notre désir.

Si nous voulons supprimer le désir sexuel envers ces personnes, nous devons nous concentrer sur les parties dégoûtantes de leur corps. Si nous avons clairement vu la répugnance de leur corps, alors à l'avenir nous ne voudrions plus être près d'eux ; nous ne voudrions pas d'eux comme partenaires. On pourra alors vivre seul. Quand viendra le moment où ils nous quitteront, si nous ne l'avons pas envisagé, notre désir sexuel voudra les garder près de nous pendant très, très longtemps. Mais s'ils ne restent pas avec nous, nous serons seuls et tristes, car nous aspirons toujours à ce qu'ils soient proches de nous. Mais si nous avons vu les aspects peu attrayants de leur corps, nous ne voudrions pas du tout être près d'eux. C'est ce qu'on appelle contempler le corps pour développer la sagesse.

Nous devons voir que le corps est impermanent, qu'il doit vieillir, tomber malade et mourir. Nous devons voir que le corps physique n'est pas beau, qu'il n'est pas nous, et qu'il n'y a pas de soi dans un corps. Le corps n'est qu'une compilation de terre, d'eau, de vent et de feu. Tout dans le corps est composé de terre, d'eau, de vent et de feu. Nous obtenons la nourriture que nous mangeons. Notre nourriture, comme le riz, les légumes, la viande, est composée de terre, d'eau, de vent et de feu. Ainsi, tout dans notre corps n'est essentiellement que terre, eau, vent et feu, et un jour ceux-ci se sépareront et reviendront à leur état d'origine.

C'est ainsi que nous observons le corps pour enseigner la vérité à l'esprit, afin qu'il ne s'accroche pas au corps et qu'il ne soit pas trompé en pensant qu'il nous appartient, qu'il devrait rester avec nous pendant longtemps ou que d'autres personnes devraient rester toujours avec nous pour nous apporter le bonheur. En fait, les autres ne sont pas beaux comme on le croit habituellement. On ne regarde pas les aspects qui ne sont pas beaux. Nous ne regardons que le beau côté, qui suscite l'intérêt sexuel et nous donne envie de profiter d'être avec eux ou de vivre

près d'eux. Mais il y a des inconvénients à vivre avec quelqu'un. Par exemple, lorsque notre partenaire nous quitte et n'est plus avec nous, nous devenons malheureux parce que nous vivons seuls et nous en souffrons beaucoup. Il nous faudra donc trouver un autre partenaire pour le remplacer. Si cette personne meurt, alors nous devons trouver un autre partenaire également, et nous continuons ainsi, un partenaire après l'autre. Même après notre propre mort, nous retournerons toujours dans ce monde pour trouver un autre partenaire.

Mais si nous avons vu le manque d'attrait du corps, nous ne voudrions vivre avec personne. Nous ne voudrions même pas de notre propre corps. Nos corps aussi ne sont pas beaux. Les corps de chacun sont tous les mêmes, avec les mêmes 32 parties, et leur nature est telle qu'ils finiront tous par devenir des cadavres. Si nous regardons les choses de cette manière, nous ne serons pas trompés en aimant et en nous attachant à la fois au corps des autres et au nôtre. C'est ainsi que nous observons le corps pour donner naissance à la sagesse. Si nous observons le corps dans le but de développer la pleine conscience, nous observons simplement les mouvements du corps. Ne laissez pas l'esprit penser à autre chose afin qu'il ne soit pas distrait et devienne plutôt calme et concentré. Il y a deux façons de prêter attention au corps : soit par la concentration mentale, soit en suscitant la sagesse. Cependant, au départ dans notre pratique, nous devons être conscients du corps pour atteindre la concentration avant de développer la sagesse.

C'est la manière de pratiquer, qui doit avancer pas à pas. Lorsque l'esprit est calme, il ne sera pas conscient de tout ce qui se passe dans le corps ou dans l'environnement entourant le corps, comme diverses images, sons, odeurs, goûts ou sensations tactiles. Parfois, l'esprit peut être conscient de ses sens, mais il reste sans émotion et équanime. Indépendamment de ce que les gens disent ou font, nous ne serons pas du tout intéressés ; nous serons plongés dans le calme et la quiétude. Nous resterons juste immobiles et équanimes. C'est ce qu'on appelle un esprit qui est dans un état de calme ou de concentration (*samādhi*). Il en existe deux types. Le premier type est la paix mentale totale où la conscience du corps disparaît complètement. Toutes les images, les sons, les odeurs, les goûts et les sensations tactiles s'estompent, ne laissant que la conscience du savoir. Le deuxième type est un calme mental incomplet, lorsque l'esprit est paisible mais reste réceptif à ses sens. Cependant, il ne s'inquiète pas de ce qu'il expérimente par les sens ; il n'est pas impliqué. Les sens ne concernent que le corps. L'esprit les laisse être selon leurs conditions naturelles. Par exemple, lorsqu'il y a une douleur physique après une position assise prolongée, on ne sent pas que ça fait trop mal et on peut l'accepter.

C'est la nature paisible de la concentration que nous devrions laisser être aussi longtemps que possible, jusqu'à ce que l'esprit se retire et commence à penser à autre chose. À ce stade, nous devrions diriger ces pensées de manière à enseigner à l'esprit, afin qu'il comprenne la vérité sur le corps. Plutôt que de penser à gagner de l'argent ou à sortir pour manger ou boire, nous pensons plutôt au fait que notre corps devra éventuellement vieillir, tomber malade et mourir. De la même manière,

le corps physique des personnes que nous connaissons et aimons devront également vieillir, tomber malades et mourir, comme le corps de notre père, de notre mère, de nos frères et sœurs, de nos enfants et de tous nos parents et amis. Nous devrions penser de cette façon. Penser que leur corps n'est qu'un amas de terre, d'eau, de vent et de feu, et que ce n'est pas « eux ». Ce qui est leur vrai moi, c'est leur esprit, qui ne meurt pas avec le corps. Quand ils mourront, nous ne pleurerons pas, car nous savons qu'ils ne sont pas vraiment morts. Celui qui est mort n'était que leur représentant. Leur corps est leur représentant, tout comme notre corps nous représente. Nous sommes l'esprit et non le corps, donc quand le corps meurt, nous ne mourons pas avec lui. Notre esprit existe toujours, mais il doit passer à l'un des différents domaines.

Si nous avons encore besoin d'un corps, nous renaîtrons dans un nouveau corps. Si nous n'avons pas besoin d'un corps, alors nous n'avons pas besoin de naître de nouveau. Si nous savons qu'en réalité avoir un corps fait plus de mal que de bien, nous ne voudrions plus avoir un nouveau corps, et ainsi nous n'aurons pas besoin de naître de nouveau. Par conséquent, nous n'aurons pas à souffrir comme nous le faisons aujourd'hui. C'est tout ce qu'on peut en dire. Nous nous entraînons à apprendre à l'esprit à lâcher prise et à être capable de vivre seul, car l'esprit sera extrêmement heureux s'il vit seul. S'il vit avec telle ou telle personne, avec telle ou telle chose, alors il sera troublé par eux. Cependant, s'il n'y a rien, alors il n'y aura rien qui troublera l'esprit.

Le Bouddha a découvert que l'esprit n'est pas le corps et que nous ne vivons pas dans le corps. Nous vivons dans l'esprit, l'esprit ne meurt pas. L'esprit est venu prendre possession de ce corps au moment de la conception et après sa naissance, l'esprit et le corps, selon l'illusion de l'esprit, sont devenus un. C'est donc là que nous devons travailler pour corriger cette illusion. Nous devons séparer l'esprit du corps. Et la méthode pour y parvenir est de méditer, de développer la méditation par le calme, *samatha-bhavana*, de développer *vipassana-bhavana* pour développer la sagesse. Nous avons besoin des deux pour voir clairement la vérité.

La première étape que nous devons développer est le *samatha-bhavana*. Pour ce faire, nous avons besoin de la pleine conscience ou *sati*. *Sati* est le *Dhamma* qui empêchera l'esprit de penser. C'est un processus qui amènera l'esprit au calme, à la concentration, à l'unité, à la singularité, à l'esprit réel, à celui qui sait - toutes les caractéristiques d'un esprit sain. En ce moment, nous ne discernons pas le savoir du connaisseur. Nous voyons les pensées. Nous avons constamment réfléchi depuis notre naissance jusqu'à aujourd'hui. Nous pouvons arrêter de penser lorsque nous nous endormons, mais le reste du temps, nous pensons constamment et ne pouvons pas voir les pensées ou le connaisseur derrière les pensées. Lorsque nous arrêtons l'esprit de penser, nous voyons le connaisseur. Nous verrons que c'est le mental, et nous comprendrons que ce mental n'est pas le corps. C'est cet esprit qui est venu prendre possession du corps et c'est cet esprit qui perdra ce corps quand

le corps mourra. C'est donc la première chose que nous devons faire, c'est-à-dire séparer l'esprit du corps en développant la pleine conscience.

L'attention consiste à se concentrer ou à focaliser son esprit sur un seul objet, comme la récitation d'un mantra. En Thaïlande, nous utilisons le nom du Bouddha. Nous continuons à réciter mentalement *Buddho, Buddho, Buddho*, depuis le moment où nous nous levons jusqu'au moment où nous nous endormons. Parce que lorsque nous pouvons maintenir la récitation de *Buddho*, l'esprit ne peut pas penser. Et quand l'esprit ne peut pas penser continuellement, il finira par s'arrêter et se concentrera sur le connaisseur. Lorsque vous méditez, vous verrez le vrai visage de l'esprit, et ce visage est simplement l'acte de savoir. C'est tout ce que fait l'esprit. Il sait. Mais c'est se tromper que de suivre les pensées ; quoique disent les pensées, on y croit. Les pensées disent que ce corps est moi, que ce corps est le mien, et l'esprit croit les pensées. Donc, chaque fois que des choses arrivent au corps, comme lorsque nous vieillissons, tombons malade ou mourons, l'esprit devient misérable parce que l'esprit ne veut pas que le corps vieillisse, tombe malade ou meurt.

Ainsi, lorsque vous méditez et que votre esprit s'est temporairement replié sur lui-même, la conscience du corps et de tout le reste disparaît. Tout ce qui vous restera sera le mental. Vous savez donc que même s'il n'y a pas de corps, l'esprit existe toujours. Après avoir expérimenté cette vérité, lorsque vous sortirez de votre méditation, lorsque vous sortirez de votre état de concentration et que vous deviendrez conscient de votre corps et des choses qui vous entourent, ce que vous devez faire c'est de continuer à rappeler à votre esprit que l'esprit n'est pas le corps et que l'esprit ne peut pas garder le corps pour toujours. Aussi tout ce que l'esprit a acquis, que ce soit la fortune, la richesse, l'argent, le statut, la renommée ou le bonheur que l'esprit a obtenu et acquis à travers le corps est temporaire, impermanent. Un jour, tôt ou tard, l'esprit perdra tout.

Si l'esprit se rappelle constamment à ce fait, l'esprit peut alors se préparer à cette éventualité. Quand les choses arriveront, quand l'esprit perdra quelque chose, il n'aura aucun désir de le récupérer parce que l'esprit n'en aura pas vraiment besoin, parce qu'il sait qu'étant œdonné sa nature cela ne lui appartient pas. Si l'esprit a développé le *samatha-bhavana* et le *samādhi*, l'esprit sera paisible, satisfait et heureux. Ainsi, il saura qu'il n'a besoin de rien pour être heureux et que rien dans ce monde ne peut le rendre heureux pour toujours car tout dans ce monde est temporaire. C'est donc le développement de *vipassanā*. Rappeler constamment à l'esprit de lâcher prise, de ne pas s'accrocher au corps et aux choses parce que s'accrocher ne fera que causer de la souffrance, de la tristesse, de la misère, de la peur, de l'inquiétude et de l'anxiété à l'esprit. C'est donc le développement de *vipassanā*. Vous ne pouvez le faire efficacement qu'après avoir développé le *samatha-bhavana*, après avoir expérimenté le véritable esprit, après avoir vu le véritable esprit, et après avoir su que le véritable esprit n'était pas le corps et expérimenté que la paix et le bonheur découlent de cette expérience. Alors vous

saurez que vous pouvez tout lâcher parce que rien de ce que vous avez n'est aussi bon que ce que vous avez, votre tranquillité d'esprit.

C'est très important. Vous devez d'abord avoir quelque chose de mieux, une sorte de meilleur bonheur, avant de pouvoir abandonner les autres sortes de bonheur. Si vous n'avez pas ce bonheur qui vient de la paix de l'esprit, du *samâdhi*, vous ne pourrez pas abandonner le bonheur que vous avez par votre corps. C'est la raison pour laquelle le Bouddha a dit que vous devez d'abord développer le *samâdhi*. Si vous n'avez pas de *samâdhi*, votre esprit sera constamment désireux, insatisfait, avide de ceci ou de cela. Mais quand vous aurez le *samâdhi*, votre esprit deviendra paisible et calme, votre esprit deviendra satisfait, il sera content et contenté. Il n'aura pas l'impression d'avoir besoin de quoi que ce soit. Une fois qu'il a cette plénitude, ce contentement, alors il peut tout abandonner, surtout s'il voit le résultat qu'il obtient lorsqu'il n'abandonne pas ou s'accroche.

Ce que vous devez étudier, c'est l'image globale du corps. Nous voyons le corps partiellement ; nous ne voyons que les cinq parties externes. Nous voyons les cheveux de la tête, les poils du corps, les ongles, les dents et la peau. Mais nous ne voyons pas la chair. On ne voit pas les os, le squelette. Donc, nous voulons voir les autres parties et pour les voir, vous avez besoin de les visualiser, comme sur un livre d'anatomie. Lorsque vous voyez ces images, vous essayez de l'imposer à votre mémoire afin de ne pas être biaisé dans votre perception de votre corps.

En ce moment, notre perception du corps est unilatérale. On ne voit que l'extérieur et on ne voit pas l'intérieur. Donc, nous pensons que le corps est beau. Mais si nous pouvons voir l'intérieur en même temps que nous voyons l'extérieur, alors nous pouvons faire une comparaison. Nous pouvons voir la partie belle et la partie horrible. Ainsi, une fois que nous pourrions voir l'image complète du corps, nous ne serons plus excités par notre désir sexuel. En ce moment, notre désir sexuel est suscité par notre perception déséquilibrée du corps. Nous ne voyons que la partie extérieure du corps qui est généralement gérée pour lui donner une belle apparence. Lorsque les gens sortent de la maison, ils veulent s'assurer qu'ils ont l'air bien. Ils ne veulent pas sortir et avoir l'air sale, laid. Ainsi, vous êtes trompé par cette image, la fausse image du corps. Mais si vous voyez les 32 parties du corps en même temps que lorsque vous voyez le corps, alors vous ne serez pas trompé. Vous ne serez pas excité par votre désir sexuel parce que vous voyez le cœur, les poumons, les intestins, le squelette. Quand vous voyez ces parties, alors vous ne voulez rien avoir à faire avec ce corps ; vous ne voudriez pas que ce corps devienne votre femme ou votre mari. De plus, vous regardez votre propre corps afin de ne pas être induit en erreur par votre propre perception en pensant que vous êtes beau. Vous savez aussi que votre corps n'est pas beau.

C'est une des façons de regarder les 32 parties pour apprivoiser votre désir sexuel, pour empêcher votre désir sexuel d'augmenter. L'autre façon consiste à regarder

les 32 parties pour voir qu'il n'y a pas de "moi" dans ce corps. Si vous recherchez les 32 parties, vous ne trouverez aucune partie des 32 parties qui est vous. Vous n'êtes pas les cheveux. Vous n'êtes pas la peau. Vous n'êtes pas les dents. Vous n'êtes pas les ongles. Vous n'êtes pas le cœur. Vous n'êtes pas les poumons. Ces choses ne sont que des organes. Ce sont des parties du corps. Vous n'êtes pas ces choses. Vous êtes le mental. Vous êtes celui qui pense, qui sait, donc vous pouvez vous séparer du corps. Une fois que vous pourrez vous séparer du corps, vous ne serez plus blessé par ce qui pourrait arriver au corps. Si votre corps vieillit, tombe malade ou meurt, vous savez que vous ne vieillissez pas, ne tombez pas malade ou ne mourez pas avec le corps parce que vous n'êtes pas le corps. C'est l'autre but, l'étude du corps : voir *anatta*, voir que le corps n'est pas votre « moi ». Et l'autre aspect c'est de regarder le corps vieillir, tomber malade et mourir. C'est voir *anicca*.

Anicca signifie l'impermanence. Le corps est temporaire. Il est en constante évolution, de la naissance au vieillissement, en passant par la croissance. Et une fois qu'il a atteint sa pleine maturité, il vieillit, tombe malade et finit par mourir.

C'est la contemplation du corps et elle a trois buts utiles : voir l'*anicca* du corps, voir l'*anatta* du corps et voir l'*asubha*, la partie répulsive du corps, afin que vous puissiez vous débarrasser de votre attachement à votre corps et au corps des autres.

Laïc : Nous devons contempler comme ça continuellement tous les jours...

Than Ajahn : Nous devrions pouvoir laisser partir le corps en premier. Une fois que nous sommes prêts à laisser partir le corps, nous devrions essayer de rester seuls dans la forêt, en restant dans des endroits qui nous mettent dans des situations qui frôlent la vie et la mort. Si nous rencontrons un serpent ou un tigre, notre esprit sera-t-il toujours stable et calme ? Si notre esprit laisse aller le corps, alors nous serons stables et calmes. Mais si nous sommes tendus et paniqués, cela montre que notre esprit n'a pas encore lâché le corps. Si nous pouvons abandonner le corps, il n'y aura aucun doute sur la vérité du Bouddha, du Dhamma et de la Sangha. Ce sont les enseignements du Bouddha que nous utilisons pour éteindre les *kilesas*, qui nous permettent de devenir un *Sotapanna*. Les enseignements deviennent ainsi réels et il n'y aura plus aucun doute sur le Bouddha, le Dhamma et la Sangha. De plus, nous ne participerons à aucun rituel qui repousse la malchance afin de prolonger notre vie ou d'accumuler du mérite lorsque nous tomberons malade ou encore pour faire disparaître la douleur. Ce n'est qu'une perte de temps car un *Sotapanna* est prêt à accepter la vieillesse, la douleur et la mort.

En quittant cette calme absorption mentale, vous aurez besoin de contempler votre corps physique. C'est parce que vous percevez toujours mal votre corps et que vous vous y accrochez. Vous souffrez toujours à cause de votre corps. Vous avez besoin de contempler et de voir clairement : votre corps est impermanent, il n'est pas ce que vous êtes et il ne vous appartient pas. Penser que votre corps est vous ou à

vous, vous donnera envie qu'il soit permanent et qu'il dure pour toujours. Une fois que vous avez des envies comme celle-ci, le mécontentement (*dukkha*) surgira, c'est inévitable. Vous devez contempler afin de réaliser que votre corps est impermanent et non pas vous ou votre possession. Une fois que vous le voyez clairement pour ce qu'il est, vous n'aurez plus envie que votre corps dure éternellement et ne change pas. Cela devrait changer avec le temps : étant né, votre corps vieillira, tombera malade et finira par mourir. Personne ne peut l'empêcher. C'est une question de physique. Votre corps physique ne vous appartient pas et n'est pas qui ou ce que vous êtes.

Vous devez vous entraîner à contempler régulièrement les parties du corps. Vous vous rendrez compte qu'ils ne sont pas ce que vous êtes. Vous verrez que votre vrai moi est simplement celui qui contemple et qui examine. Vous êtes, en fait, le percepteur et le penseur qui contemple votre corps. Votre corps est simplement un objet de contemplation, pas qui ou ce que vous êtes. Si vous pouvez le voir clairement, vous vous détacherez de votre corps. Il n'y aura aucun désir pour votre corps de ne pas vieillir, tomber malade et mourir. Quand il n'y a pas de désir, il n'y a pas de *dukkha*.

Le vieillissement, la maladie et la mort ne sont pas les causes de votre *dukkha*. La cause de votre mécontentement est votre envie, votre désir – désir de ne pas vieillir, désir de ne pas tomber malade et désir de ne pas mourir. Vous pouvez voir clairement que votre corps est inévitablement sujet aux maladies et à la mort en raison de l'impermanence et de l'affection envers lui. Vous ne pouvez pas empêcher les maladies et la mort de se produire dans votre corps et vous ne pouvez pas vous accrocher à votre corps. Si votre corps physique est vraiment le vôtre, alors il devrait être avec vous pour toujours. S'il ne dure pas éternellement, comment pouvez-vous supposer qu'il vous appartient ? Regarder rationnellement votre corps vous donnera le courage de vous en détacher.

Vous devriez vous rendre dans des endroits qui vous fassent peur, là où vous craignez de mourir afin de voir si vous êtes toujours attaché à votre corps. Si vous ne considérez pas votre corps comme ce que vous êtes et comme le vôtre, vous ne vous en souciez pas. Peu importe ce qui arrive à votre corps, vous serez heureux et préparé. C'est comme si votre corps appartenait à quelqu'un d'autre, tout comme vous n'êtes pas dérangé quand quelque chose arrive au corps d'autrui. C'est une contemplation pour éliminer toute peur des maladies et de la mort. Les maladies sont pareilles : ce sont des sensations désagréables (*dukkha-vedanâ*). Elles appartiennent à votre corps physique, pas à vous – vous ne faites que les identifier et les reconnaître. Si vous ne faites que les percevoir et les saisir et que vous n'avez aucun désir qu'ils s'en aillent, alors vous ne souffrirez pas.

Dukkha apparaît du désir que votre douleur physique disparaisse. Vous devez vous asseoir jusqu'à ce que vous ayez mal pour vous apprendre que la douleur appartient à votre corps, et non pas à vous. Vous êtes simplement l'observateur et le spectateur. Vous n'avez pas besoin de vouloir que la douleur s'en aille parce que s'il

Il y a envie, alors il y a *dukkha*. Votre incapacité à tolérer la douleur n'a rien à voir avec la douleur elle-même mais avec votre désir de vous en débarrasser. Il n'y aura pas de *dukkha* si vous ne souhaitez pas qu'elle disparaisse. Vous pourrez alors vivre heureux avec la douleur.

Transformez votre ignorance en sagesse : savoir ce qui est : savoir que votre corps physique n'est pas vous ou le vôtre, savoir que votre corps est impermanent et savoir que toute douleur physique appartient à votre corps physique et non pas à vous. Si vous pouvez voir votre corps clairement, alors vous ne serez pas troublé par le vieillissement, les maladies et la mort de votre corps physique.

Un autre aspect que vous devez contempler est le manque d'attrait de votre corps physique. Si vous considérez votre corps comme quelque chose de beau et d'attirant, il y aura alors une passion sensuelle (*kama-raga*). Une fois que les désirs sensuels surgissent, il y aura la luxure. Une fois qu'il y aura de la luxure, il y aura des désirs sexuels. Ce sera un grand tourment de ne pas pouvoir les engendrer.

Vos désirs sexuels diminueront si vous contemplez la saleté de votre corps, comme son vieillissement, ses maladies, sa mort, sa décomposition et ses organes internes.

La contemplation de votre corps et la contemplation de vos sensations ne sont que les deux premières épreuves. Le troisième test est la contemplation de l'impureté de votre corps. Le quatrième test est la contemplation de votre esprit (*citta*). Votre esprit est également soumis aux trois caractéristiques de toute existence et de tous les êtres (*tilakkhana*), à savoir l'impermanence (*anicca*), l'insatisfaction (*dukkha*) et le non-soi (*anatta*). Le terme, *citta*, fait référence à diverses humeurs et états mentaux qui se trouvent dans votre esprit. Votre esprit est dans un flux constant, selon les jours, il peut être clair et heureux ou sombre et triste. Il est impermanent, insatisfait et non-soi. Vous avez besoin de le contempler pour vous détacher de ces conditions de la même manière. Il s'agit de ne pas avoir le moindre désir pour que votre esprit soit d'une certaine manière. Quelle que soit la condition dans laquelle il se trouve, soyez simplement conscient de cela. Vous n'aurez alors aucune envie. Quand il n'y a pas de désir, alors il n'y a pas de souffrance. Sans souffrance, il n'y a pas de problème.

L'esprit qui contemple le corps ne fait pas partie du corps. L'esprit n'est que l'observateur, ou le penseur. Il se trouve que l'esprit a le corps comme possession, c'est-à-dire pour satisfaire ses divers désirs. Lorsque l'esprit veut regarder des formes et écouter des sons, il a besoin du corps comme moyen pour s'en servir. Mais une fois que l'esprit est calme, il n'a plus besoin de s'appuyer sur le corps. La tranquillité d'esprit l'emporte sur des plaisirs physiques et sensuels comme voir des formes ou écouter divers sons. Avec une tranquillité d'esprit bien supérieure aux plaisirs physiques, il n'y a alors plus besoin de corps physique. Lorsqu'il n'y a pas un tel besoin, que le corps vive ou meure n'est plus une préoccupation.

Si votre esprit n'est pas encore calme, c'est-à-dire qu'il n'est toujours pas capable de ressentir le bonheur de la tranquillité, il devra alors compter sur le corps pour rechercher des plaisirs physiques. Si vous comptez toujours sur votre corps physique, vous serez préoccupé et il y aura de l'attachement à celui-ci. Il y aura le désir que votre corps reste avec votre esprit, car sans votre corps, votre esprit ne pourra pas rechercher les plaisirs.

Tout se résume au lâcher-prise de son corps. Pouvoir lâcher prise demande concentration et tranquillité. Il doit y avoir un sentiment de facilité qui découle d'abord du calme. Avec ce sentiment d'aisance dû au calme, vous serez en mesure de lâcher des choses comme votre corps, très facilement. Les plaisirs physiques ne seront pas comparables à la tranquillité d'esprit. Vous devez fournir un effort pour établir d'abord cette paix de l'esprit - la béatitude qui vient d'avoir un esprit concentré dans la concentration - la concentration mentale (*ekaggataramma*) et l'équanimité (*upekkhâ*).

Par exemple, si vous êtes toujours attaché aux programmes télévisés ou à d'autres activités sociales, vous devez peser le bonheur que vous gagnez en regardant la télévision et en faisant ces activités par rapport à la tranquillité d'esprit qui découle de votre pratique. Vous devez déterminer quel genre de bonheur dure ou ne dure pas.

Si vous utilisez votre sagesse pour considérer ces choses, vous verrez que tout le bonheur que vous avez précédemment recherché et expérimenté est temporaire et éphémère. Ce n'est en aucune façon gratifiant ou épanouissant, car c'est le genre de bonheur que vous obtenez grâce à votre corps physique.

Lorsque vous mourrez, c'est-à-dire lorsque votre corps cessera d'exister, vous devrez en chercher un nouveau corps pour renaître. Une fois né, vous serez alors à nouveau sujet au vieillissement, à la maladie et à la mort.

Si vous recherchez plutôt le bonheur à travers la tranquillité d'esprit, vous connaîtrez un bonheur durable, car il est dans votre cœur. Il ne se détériorera jamais une fois que vous saurez comment le cultiver. Vous saurez comment l'entretenir et vous serez capable de le faire afin qu'il reste à jamais dans votre cœur.

Vous n'aurez plus besoin de votre corps pour rechercher le plaisir et le bonheur. Lorsque votre corps meurt, vous n'aurez pas besoin de revenir de nouveau et être à nouveau sujet au vieillissement, à la maladie et à la mort. Vous serez libéré de la souffrance grâce à votre diligence et à vos efforts, tout comme le Bouddha l'a dit et enseigné.

Une fois que vous aurez comparé ces deux sortes de bonheur, vous verrez que la tranquillité d'esprit est le véritable bonheur, le genre de bonheur que vous devriez viser.

Si vous parvenez à rediriger vos efforts, loin des gains mondains et des plaisirs sensuels, et plutôt vers la recherche de la paix de l'esprit en cultivant votre attention, votre concentration et votre sagesse, vous serez alors libéré de la souffrance inhérente au cycle sans fin des renaissances.

C'est parce que vous n'aurez plus besoin de compter sur votre corps. Vous aurez le Dhamma comme refuge. C'est ce même Dhamma qui vous donnera la tranquillité d'esprit. Cela vous permettra de ne pas compter sur votre corps comme moyen pour gagner des choses mondaines comme du prestige, des louanges ou des plaisirs sensuels au moyen de vos yeux, vos oreilles, votre nez, votre langue et votre corps.

Lorsque vous n'aurez plus besoin de votre corps, vous n'aurez plus à renaître. Vous serez définitivement libéré de toute souffrance.

C'est la première étape de l'illumination que nous appelons l'étape de *Sotapanna*, lorsque l'esprit étudie la nature du corps et voit pleinement que le corps est impermanent, que le corps n'est pas soi et que personne ne possède ce corps. L'esprit ne prend possession de ce corps que temporairement, et tôt ou tard, le corps dira au revoir à l'esprit parce que c'est la nature du corps. Mais quand on a le désir que le corps dure pour toujours, on crée la souffrance (*dukkha*). Quand on voit la vérité, c'est-à-dire que le corps ne dure pas éternellement, alors on lâche le corps, et la souffrance disparaît simplement parce qu'il n'y a plus le désir que le corps dure éternellement.

C'est donc ce qui se passera lorsque l'esprit lâchera vraiment le corps et lâchera également la sensation douloureuse, la sensation que l'esprit n'aime pas ressentir mais qu'il doit pourtant toujours expérimenter. Chaque fois que l'esprit éprouve la sensation douloureuse, l'esprit a le désir de se débarrasser de cette sensation douloureuse. Lorsque ce désir surgit, l'esprit crée une souffrance ou *dukkha* dans l'esprit qui est beaucoup plus forte que la sensation douloureuse du corps. Une fois que l'esprit réalise que le problème principal n'est pas la sensation douloureuse du corps, mais que le *dukkha* (la souffrance) de l'esprit est causé par le désir que la sensation douloureuse disparaisse, alors l'esprit peut arrêter ce désir. Lorsque ce désir s'arrête, la souffrance dans l'esprit disparaît, et alors la sensation douloureuse du corps est tolérable. L'esprit peut affronter cette sensation douloureuse du corps sans aucun problème car l'esprit a abandonné le désir de se débarrasser de cette sensation douloureuse. C'est donc ce qui se passera lorsque l'esprit aura abandonné le corps et la sensation douloureuse : l'esprit deviendra paisible et calme parce que l'esprit aura éliminé le premier niveau de souffrance.

Question : Un *Sotapanna* saura-t-il qu'il en est déjà devenu un ?

Than Ajahn : Il/elle ne connaît peut-être pas le nom de *Sotapanna* mais il connaît la qualité du *Sotapanna*. Il sait que la tristesse ou la souffrance sont créées par son désir, son attachement au corps. Il sait qu'il n'est plus attaché au corps. Il voit le corps comme n'étant pas lui-même. Il n'a aucun attachement au corps et n'a aucun désir que le corps existe pour toujours. Ainsi, il n'est pas blessé par le vieillissement, la maladie et la mort du corps. C'est la qualité d'un *Sotapanna*.

Il peut lâcher prise son corps parce qu'il ne voit pas le corps comme étant lui-même. Il voit le corps comme étant impermanent. Il voit que sa souffrance ou sa douleur mentale est causée par son désir que le corps dure éternellement, que le corps ne vieillisse pas, ne tombe pas malade et ne meurt pas. Pour qu'il ne soit pas affecté par le vieillissement et la maladie du corps, il doit posséder la sagesse ou la clairvoyance de voir que le corps n'est pas lui-même. C'est l'esprit qui est comme un conducteur, tandis que le corps est comme une automobile. Quand le moment est venu pour l'automobile de devenir obsolète, alors il faut simplement laisser faire. Quand il est temps pour le corps de mourir, il faut laisser le corps mourir. Il n'est pas blessé par la mort du corps.

Question : Est-ce que sa prochaine vie continuera à croiser le bouddhisme ?

Than Ajahn : Il n'est pas nécessaire qu'il entre en contact avec le bouddhisme car il a déjà le bouddhisme dans son esprit. « Les Quatre Nobles Vérités » ont été établies dans son esprit. Il avancera avec ou sans bouddhisme car il pourra se débarrasser de toutes ses souffrances. Il sait que la cause de sa souffrance est son propre désir. Ainsi, chaque fois qu'il a des souffrances, des mauvais sentiments, il se débarrasse simplement de son désir qui cause ces mauvais sentiments. Finalement, il se débarrassera de tous les désirs qui lui causent de la souffrance mentale. Ensuite, il atteindra le *nibbâna*.

Lorsque vous souffrez encore de votre corps, que vous souffrez de la sensation douloureuse du corps, alors vous n'avez pas encore atteint le stade de *Sotapanna*. Mais lorsque vous n'êtes plus affecté par les changements du corps, qu'il vieillisse, tombe malade ou meurt, alors vous savez que vous avez atteint le stade de *Sotapanna* parce que vous avez abandonné le corps.

L'illumination a quatre niveaux : *Sotapanna*, *Sakadagami*, *Anagami* et *Arahant*. Ils ont différents niveaux d'attachement. Un *Sotapanna* 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 le désir sexuel et il doit abandonner son désir sexuel en contemplant *asubha* (répulsif, écœurant), qui l'éclairera sur la vraie nature du corps ; contempler le fait que le corps n'est pas une jolie chose, que le

corps est répulsif. Le progrès vers les deux prochains niveaux d'illumination dépend du fait de voir le corps comme quelque chose d'*asubha* et non comme quelque chose de beau.

Le niveau *Sakadagami* est le deuxième niveau qui vous permet de voir *asubha* partiellement, donc pas complètement. Le troisième niveau d'illumination vous permettra de voir complètement la nature *asubha* du corps, ce qui signifie que vous verrez *asubha* à tout moment. Chaque fois que vous voyez un corps, vous le voyez immédiatement comme une chose *asubha*, c'est donc le niveau *Anagami*.

Une fois arrivé au troisième niveau, vous aurez alors totalement compris la vraie nature du corps et vous l'aurez totalement abandonnée. Vous ne reviendrez plus et ne renâîtrez plus en tant qu'être humain parce que vous avez vu le corps humain comme *asubha* et *anicca*. Une fois que vous êtes né, votre corps vieillira, tombera malade et mourra, donc un *Anagami* ne reviendra pas pour reprendre naissance dans un nouveau corps. Il renâtra dans le royaume Brahma, un être sans corps. Le royaume Brahma est l'endroit où l'esprit a encore de l'attachement aux sentiments agréables qui découlent de la paix.

Dans le royaume de Brahma, vous trouvez le bonheur dans l'état de paix de l'esprit, mais c'est aussi *anicca*, *dukkha*, *anatta*. Vous devez comprendre que c'est temporaire et vous devez abandonner cet attachement et voir que même ce bonheur que vous avez en *jhanâ* est toujours impermanent et vous ne devriez pas y être attaché parce que si vous y êtes attaché, cela signifie que vous avez encore 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 Brahma est aussi *anicca*, *dukkha*, *anatta*. Une fois que vous avez vu cela, vous devenez pleinement éveillé et vous n'avez plus aucun attachement à aucune forme de bonheur. En abandonnant toute forme de bonheur, vous réalisez une nouvelle forme de bonheur, un bonheur sans rien avoir et sans rien être : le bonheur du vide, *nibbâna paramam sukham* c'est le plus haut niveau de bonheur.

L'enseignement unique du Bouddha

A cette époque, les pratiquants avaient déjà établi leur concentration (*samâdhi*). Des moines d'autres sectes avaient également déjà atteint certains niveaux de calme et d'absorption (*jhanâ*), ils manquaient simplement de sagesse (*pañña*). Ils n'étaient tout simplement pas conscients des trois marques d'existence (*tilakkhana*). Bien qu'ils puissent voir la nature impermanente des choses (*anicca*) et le sentiment d'insatisfaction et de souffrance qu'elle apporte (*dukkha*), ils ne pouvaient tout simplement pas discerner l'inexistence du soi (*anatta*).

Ils ne savaient pas que le soi (*atta*) était auto-façonné par soi - une croyance profondément enracinée, créée par l'esprit et qui était depuis longtemps ancrée dans l'esprit des gens ordinaires. Seul le Bouddha a contemplé et étudié à fond à la

fois le corps et l'esprit. Il (*atta*) ne pouvait se trouver nulle part ailleurs que dans sa pensée.

Son enseignement a conduit beaucoup de méditants à atteindre l'illumination et à se libérer très rapidement puisqu'ils avaient déjà développé les préceptes et leur concentration. La seule chose qui leur manquait était la faculté de sagesse. Lorsque le Bouddha a donné son enseignement aux moines de sectes diverses, environ 500 d'entre eux en même temps ont tous facilement atteint l'illumination et sont devenus de nobles disciples (*arahants*).

Mais avant que le Bouddha ne commence à enseigner, il n'y avait littéralement pas un seul moine éveillé. Personne n'était au courant de ce que le Bouddha avait observé. Une fois que le Bouddha a diffusé son savoir par l'enseignement, ceux qui avaient entendu ont réussi à le pénétrer au moyen de la contemplation. Une fois qu'ils ont compris, ils ont réussi à lâcher prise. Par conséquent, vous devez pénétrer la même vérité : votre corps n'est pas vous et ne vous appartient pas. Avec la pénétration de la vérité vient la libération. Vous ne souffrirez plus à cause de votre corps.

Douleur corporelle

Pendant que vous contemplez votre corps, certaines sensations corporelles surgissent. Par exemple, pendant une longue séance de méditation, une douleur ou un inconfort physique (*dukkhavedana*) surviendra, vous devez donc contempler à la fois votre corps et la douleur. Examiner le fait que la douleur physique est également impermanente : elle survient, dure un certain temps et finit par s'éteindre.

Si vous ressentez une douleur ou un inconfort physique en ce moment et que votre désir soit qu'il disparaisse, vous voulez le fuir : cela n'est pas juste, vous devez essayer de ne pas laisser un tel désir surgir. Vous devez simplement laisser la douleur être et suivre son propre cours.

Vous pouvez réellement faire face à un tel inconfort physique si vous vous y préparez. Mais votre esprit est habitué à fuir toute douleur physique chaque fois qu'elle survient. En voulant que la douleur s'en aille, vous changez de position.

Par exemple, si vous êtes assis et que vous avez mal, vous changez alors de position assise. Si vous faites cela, alors vous n'avez pas encore abandonné vos sensations corporelles (*vedanâ*). Votre esprit est toujours sous le contrôle des *vedanâ*.

Lâcher prise ces sensations corporelles, c'est les laisser tranquilles. Peu importe à quel point cela devient douloureux, n'y faites pas attention. Vous pouvez plutôt vous concentrer sur le chant, la récitation de *Buddho* ou sur l'examen direct de l'endroit où cela fait mal et à quel point cela fait mal.

Avec la contemplation, vous verrez que ces sensations sont comme n'importe quel son qui surgit dans votre esprit, tout comme vous en entendez un maintenant. Ainsi *dukkha-vedanâ*, ou la douleur physique, est comme un son qui apparaît dans votre esprit. Si vous vous y opposez et que vous voulez vous en débarrasser, alors vous ajoutez une autre couche de souffrance. C'est le genre de souffrance dont on parle dans les Quatre Nobles Vérités. C'est la souffrance qui vient du désir que cette douleur s'en aille. C'est la cause qui rend votre souffrance encore pire. Si cette sorte de souffrance - celle qui appartient aux Quatre Nobles Vérités - survient, quelle que soit l'intensité de la douleur, elle ne pourra pas affecter votre esprit.

Ce qui affecte votre esprit n'est pas la sensation corporelle, mais la souffrance mentale (*samudaya*), le désir que l'inconfort physique disparaisse. C'est ce qui fait souffrir votre esprit.

Si vous gardez à l'esprit qu'une telle douleur n'est pas insupportable - en gardant votre esprit concentré, en l'observant, en récitant *Buddho* et en examinant où se trouve la douleur, vous verrez qu'elle est simplement dans votre esprit. Si vous n'avez pas peur et que vous ne voulez pas qu'elle disparaisse, elle finira par disparaître. Dès que votre esprit cessera de s'y accrocher, elle disparaîtra. Votre esprit deviendra concentré et se calmera.

Un sentiment de courage surgira si vous parvenez à le faire. Vous n'aurez alors plus peur d'aucune douleur. La douleur physique est minuscule comparée à la souffrance que votre esprit crée, celle qui vient de votre envie et de votre désir, de vouloir que la douleur s'en aille.

Si vous pouvez vous empêcher de vouloir que la douleur physique disparaisse, alors la souffrance auto-crée s'estompera également. La douleur physique réelle n'est pas aussi grave que la douleur que vous vous infligez à cause de votre envie et de votre désir de vous en débarrasser.

Au début, vous pouvez réciter *Buddho*. Quand cela vous fait mal, ne pensez pas à la douleur, continuez simplement à réciter *Buddho*. *Buddho* vous guidera alors. Vous verrez que c'est comme un voile. La douleur n'est qu'une barrière que vous n'osez pas franchir. Donc, vous finissez par ne pas y arriver. Mais si vous continuez à réciter *Buddho*, peut-être juste dix ou même cinq minutes, vous réussirez à vous en sortir.

Pour ceux ou celles qui arrivent à traverser ces douleurs et inconforts physiques, ils ou elles iront très loin. La plupart des personnes sont coincées ici. Les personnes sont découragées par la douleur de s'asseoir et d'abandonner, et donc elles n'iront pas très loin. Si vous êtes déterminé, vous serez en mesure de vous en sortir.

Laïc : Quand j'ai mal, je me réprime et je me dis qu'il n'y a pas de douleur.

Than Ajahn : Il y a de la douleur, mais personne ne la ressent. C'est juste quelqu'un qui regarde la douleur, qui est conscient de la douleur. Si votre esprit a *upekkhâ*, l'esprit ne ressentira pas la douleur. Mais quand vous sortirez de l'*upekkhâ*, votre esprit deviendra douloureux, parce que l'illusion commencera à vous induire en erreur pour penser que c'est vous qui ressentez la douleur.

Vous devez accepter votre douleur physique et votre souffrance. Ne soyez pas aversif à la douleur. La cause profonde de votre souffrance mentale est votre aversion, celle de votre peur et celle de vos sensations désagréables. Si vous apprenez à apprécier ces sensations, vous n'aurez alors plus d'hostilité envers ces douleurs.

C'est la même chose avec les sensations. Normalement, nous n'aimons pas la douleur. Si vous vous entraînez, vous remarquerez qu'il manque quelque chose lorsque vous ne la ressentez pas. C'est comme les gens qui sont habitués à la nourriture épicée, ils n'apprécieront pas la nourriture ordinaire. Pour ceux qui n'ont pas l'habitude de manger du piment, un seul piment les fera souffrir et les empêchera de finir leur repas. Mais si vous continuez à vous entraîner à manger du piment, cela finira par devenir une habitude. Une fois que votre esprit peut accepter la souffrance, il ne souffrira plus.

Pratiquer pour surpasser les douleurs physiques (*dukkha-vedanâ*) demande beaucoup de temps et d'effort. C'est comme creuser un tunnel. Vous ne pouvez creuser que quelques mètres de profondeur par jour, mais vous devez continuer à creuser régulièrement et continuellement afin d'aller plus loin. Si vous ne continuez pas régulièrement, tout ce que vous avez creusé s'érodera et vous devrez tout recommencer depuis le début.

C'est la même chose avec la méditation assise. La douleur surviendra à chaque séance, vous devez donc continuer à l'observer. Ne vous découragez pas. Une fois que vous aurez réussi à passer (le test), vous ne ressentirez plus aucune douleur. Vous devez être diligent, surtout en tant que moine, car vous avez beaucoup de temps. Une fois que vous aurez traversé la douleur, vous vous sentirez merveilleusement bien.

La raison pour laquelle les moines doivent mener une vie rude et manger le moins possible c'est pour les habituer à la douleur et à la souffrance physique.

Par exemple, pratiquer les trois postures - marcher, rester debout et rester assis sans s'allonger, revient à s'entraîner à lutter contre la douleur et la souffrance physique. Manger un repas par jour au lieu de trois ou jeûner trois ou quatre jours de suite, c'est faire souffrir son corps. C'est pour entraîner son esprit, tout comme l'entraînement des militaires. Si vous les entraînez dans une pièce climatisée, ils ne

pourront jamais combattre l'ennemi. Vous devez les entraîner à l'extérieur dans les bois et les laisser vivre à la dure. Quand il y a une guerre, ils devront se battre sur des terrains accidentés, pas dans un environnement climatisé.

Cela enlèvera votre peur car vous savez que vous êtes capable de faire face et de supporter la douleur physique. Si vous supportez de rester assis pendant un certain temps, la douleur finira par disparaître. Votre esprit deviendra détendu et ne sera plus fixé sur la douleur. Votre esprit sera calme parce qu'il n'aura plus envie de quoi que ce soit. La douleur physique intense disparaîtra complètement. Même si ce n'est pas le cas, cela ne vous dérangera pas. Votre corps et votre esprit seront indépendants l'un de l'autre. Votre esprit sera conscient que votre corps est ainsi fait.

Question : Si nous avons des douleurs et que nous surveillons l'aversion envers la douleur mais que nous voulons une position plus confortable pour soulager la douleur, comment pouvons-nous aborder cette situation ?

Than Ajahn : Vous devez amener votre esprit à un état neutre, amener l'esprit au *samâdhi*, à l'*upekkhâ*. C'est pourquoi vous avez d'abord besoin de *samâdhi* avant de pouvoir entrer dans la contemplation de *vipassanâ*. Lorsque vous entrez dans la contemplation de *vipassanâ* comme la nature de la douleur, vous devez voir que c'est *anicca*, *dukkha* et *anatta*. Vous ne pouvez pas contrôler la douleur, vous ne pouvez pas lui dire de s'en aller. Mais vous pouvez contrôler votre esprit pour pouvoir vivre avec la douleur.

Question : À quel niveau de *samâdhi* pouvons-nous commencer à faire la contemplation de *vipassanâ* ?

Than Ajahn : À tous les niveaux. Vous pouvez essayer par vous-même une fois que vous avez un *samâdhi* assez fort. Après que vous vous êtes retiré de votre *samâdhi*, si vous avez un problème, une souffrance ou un désir, essayez d'utiliser *vipassanâ* pour résoudre ce problème. Par exemple, si vous avez une douleur, le but est de laisser la douleur tranquille, car si vous voulez que la douleur disparaisse, vous créez de la souffrance dans votre esprit. Vous créez le désir qui est la cause de la souffrance mentale et qui est beaucoup plus forte que la souffrance physique. Si vous ne créez pas la souffrance mentale, alors votre esprit peut supporter la souffrance physique. Il peut coexister avec la souffrance physique. L'esprit ne peut pas coexister avec sa propre souffrance, donc le but ici est d'empêcher l'esprit de créer de la souffrance mentale qui est déclenchée par la souffrance physique.

Vous devez d'abord avoir un *samâdhi*. Lorsque vous avez un *samâdhi*, votre esprit a cette capacité de rester immobile, de ne pas être dérangé. Une fois que vous avez cette capacité, lorsque l'esprit fait face à la douleur physique, vous pouvez simplement dire à l'esprit que tout va bien, que ce n'est pas si grave, que vous

pouvez vivre avec. Vous pouvez le faire tant que vous n'avez pas envie que cette douleur disparaisse. Lorsque vous avez ce désir, vous créez une douleur mentale qui est beaucoup plus forte que la douleur physique. Vous ne devez pas créer cette douleur mentale. Le Bouddha connaît cette nature de la souffrance mentale. Il est créé par votre propre désir, votre désir de vous débarrasser de la douleur physique qui est hors de votre contrôle. La douleur physique survient parfois en raison de circonstances qui peuvent ou non être éliminées. Lorsque nous pratiquons, nous devons supposer que la douleur ne peut pas être éliminée, alors nous apprenons à la laisser tranquille (à vivre avec). Tout comme lorsque vous tombez malade, vous savez que vous ne pouvez pas vous débarrasser de la douleur pendant votre guérison ; donc la seule chose qui peut empêcher votre souffrance c'est d'accepter la douleur et de ne pas avoir le moindre désir de se débarrasser de la douleur.

Vous devez voir que la nature de la douleur est *anicca*. Elle est temporaire, elle va et vient. C'est *anatta* quand elle vient et qu'on ne peut pas lui dire de s'en aller. Il ne vous reste plus qu'à attendre qu'elle disparaisse toute seule. Lorsque vous avez le moindre désir de vous en débarrasser, vous créez encore plus de douleur mentale qui elle, est encore beaucoup plus forte que la douleur physique. Vous pouvez arrêter de créer la douleur mentale en gardant votre esprit calme et paisible et en ne réagissant pas à la douleur physique. Vous devez développer le *samâdhi* pour pouvoir rester calme et ne pas réagir à la douleur et ensuite étudier la vérité de ce qu'est la douleur. La douleur est *anicca, dukkha et anatta*. Il vaut mieux simplement que vous laissiez la douleur tranquille, ainsi de cette manière, il n'y aura pas de *dukkha* dans l'esprit. Lorsque vous avez le désir de vous débarrasser de la douleur, vous créez *dukkha* dans l'esprit qui est quelque chose de beaucoup plus fort que la douleur physique elle-même. Nous ne sommes pas ici pour nous débarrasser de la douleur physique, nous sommes ici pour nous débarrasser de la douleur mentale qui est causée par notre désir. La douleur mentale peut provenir de beaucoup de choses, pas seulement de la douleur physique.

Quand nous ne sommes pas heureux, quand notre esprit n'est pas heureux, c'est parce que notre esprit a le désir que les choses soient comme ceci ou comme cela. Quand les choses ne vont pas selon notre désir, nous devenons malheureux. Si vous pouvez vous débarrasser de ce désir, quoiqu'il arrive, cela ne vous rendra plus malheureux. C'est pourquoi nous devons entraîner l'esprit, juste pour tout laisser tranquille car nous ne pouvons pas contrôler tout le temps toutes choses. Parfois nous pouvons et parfois nous ne pouvons pas. Quand nous ne pouvons pas et que nous avons le désir de vouloir quand même les contrôler, alors nous souffrons inutilement. Si nous savons que les choses échappent à notre contrôle, alors laissons-les aller, laissons-les se produire, et de cette manière nous ne serons pas affectés par ce qui se passera.

Vous pouvez observer les sensations lorsque vous ressentez de la douleur, c'est le vrai test. C'est ce que vous devez dépasser, vous devez surmonter le sentiment

douloureux. Une sensation qui est une bonne sensation n'est pas un problème, alors pourquoi regarder quelque chose qui ne vous pose pas de problème ? Le problème c'est la sensation douloureuse. Lorsque la sensation douloureuse surgit, c'est à ce moment-là que vous devez être attentif. La pleine conscience signifie apprendre à l'esprit à être vigilant, à observer et à ne pas essayer d'interférer avec le sentiment ou la sensation douloureuse. Observez simplement le sentiment douloureux seul parce que c'est *anatta*. *Anatta* signifie que vous ne pouvez pas vous en débarrasser, vous ne pouvez pas le changer. La seule chose que vous puissiez faire est simplement de l'observer, de l'accepter tel qu'il est, alors votre esprit ne créera pas *dukkha* qui découle de votre désir de vous débarrasser de votre sentiment douloureux.

La façon de gérer la douleur physique dépend de nos capacités. Il existe deux façons de gérer la douleur physique. La première est plus simple que la seconde. La première consiste à ignorer la douleur en concentrant notre esprit sur un objet, comme un mantra, en répétant *Buddho, Buddho*, afin d'empêcher notre esprit de penser à la douleur. Si vous pensez à la douleur, alors vos *kilesas* surgiront, et alors votre désir voudra se débarrasser de la douleur ou voudra que la douleur s'en aille. Lorsque vous avez ce désir, vous créez en fait plus de douleur. La douleur que vous créez est dans l'esprit lui-même et elle est beaucoup plus forte que la douleur physique. Vous pouvez empêcher cela ou éviter cela si vous utilisez un mantra, en récitant constamment *Buddho, Buddho* et en ne laissant jamais l'esprit penser à la douleur physique. Si vous pouvez vous concentrer sur la récitation du mantra, peut-être qu'après quelques minutes, la douleur s'atténuera ou peut-être qu'elle disparaîtra. C'est une méthode facile, mais une méthode temporaire, car dès que vous arrêtez de réciter, ou dès que vous commencez à penser à la douleur, alors vous créez encore plus de douleur.

La deuxième voie, c'est la voie de la sagesse qui consiste à regarder la douleur. D'abord, vous devez séparer l'esprit du corps, puis vous pouvez séparer la douleur de votre esprit, car la douleur provient du corps. C'est le corps qui est douloureux, ce n'est pas l'esprit. L'esprit est juste quelqu'un qui observe la douleur du corps, mais à cause de l'illusion de l'esprit, il pense que c'est le corps lui-même. Alors, quand il pense qu'il est le corps, le corps devient douloureux. Il pense qu'il souffre lui-même. En fait, l'esprit n'est pas celui qui éprouve la douleur. L'esprit est quelque chose qui ne fait qu'observer la douleur du corps, donc si vous pouvez séparer l'esprit du corps, alors vous pouvez également séparer la douleur de l'esprit. Ensuite, vous devez simplement laisser la douleur tranquille. Si vous avez le moindre désir que la douleur disparaisse, vous créez plus de douleur au point que vous ne pourrez plus supporter cette douleur. Si vous pouvez garder l'esprit calme et paisible et ne créer aucun désir que la douleur ne disparaisse, alors l'esprit sera capable de supporter la douleur du corps.

La deuxième méthode, c'est regarder le corps comme *anatta*. Ce n'est pas l'esprit qui souffre, c'est le corps qui souffre, donc l'esprit n'a pas à craindre la douleur du

corps parce que l'esprit n'a pas de douleur. Mais à cause de l'illusion, l'esprit pense que le corps c'est lui. Quand l'esprit pense que le corps est lui-même, l'esprit, alors pense que c'est l'esprit lui-même qui souffre. Quand il pense qu'il souffre, il aura le désir de se débarrasser de cette douleur. Lorsque ce désir surgira, il créera plus de douleur, et cette fois la douleur sera dans l'esprit, une douleur qui sera plus intense que la douleur physique et par conséquent vous ne pourrez pas supporter la douleur physique. Ce n'est pas la douleur physique que vous n'êtes pas capable de supporter, c'est la douleur mentale qui découle du désir de vous débarrasser de votre douleur physique. Il faut en quelque sorte arrêter de créer ce désir de se débarrasser de la douleur physique, en l'acceptant, en vivant avec.

Moine : Ajahn, nous voulons tous nous débarrasser d'un sentiment douloureux mais ce n'est pas seulement une volonté active. Comment se débarrasser des sensations corporelles douloureuses ?

Than Ajahn : Vous devez utiliser la rationalité. La douleur est comme le temps, laissez-la être. Pouvez-vous dire au soleil de disparaître ? Pouvez-vous dire à la pluie de venir maintenant ? Vous ne pouvez pas. Vous les prenez juste comme ils viennent. Si vous avez des douleurs, laissez-les tranquilles. Et une façon de les laisser tranquilles, c'est simplement de se concentrer sur autre chose, sur un mantra ou sur votre respiration. De cette manière, vous ne vous engagez pas avec la douleur, vous voyez. C'est la première étape pour faire face à la douleur en utilisant la pleine conscience ou l'attention. Et puis, comme pour la deuxième étape, une fois que vous pouvez gérer la douleur avec *sati* ou l'attention, la prochaine étape consiste à utiliser la rationalité. Utilisez la sagesse. Regardez la douleur comme si vous regardiez la météo. C'est *anatta*. Elle ne vous appartient pas. Vous ne pouvez pas la contrôler. Vous ne pouvez pas lui dire quoi faire. Vous ne pouvez pas lui dire d'aller et venir. Ça vient comme ça veut. Ça part comme ça veut. La seule chose que vous puissiez faire avec, c'est de la regarder comme si vous regardiez la météo.

Dukkha vedanâ est une douleur physique. Si vous attendez qu'une réelle douleur physique vienne d'une maladie, cela peut prendre beaucoup de temps et vous n'aurez pas assez de temps pour y faire face correctement. Donc, vous devez utiliser ce que nous appelons « notre douleur initiée » en vous asseyant et en laissant la douleur surgir. Et ensuite, essayez de gérer cette douleur de la même manière que vous traiteriez la douleur d'une maladie. Comme si vous aviez mal au ventre ou à la tête, une fois que vous saurez comment y faire face, vous ne souffrirez plus de ces douleurs corporelles. C'est pourquoi nous devons nous asseoir longtemps et laisser la douleur surgir pour enseigner à l'esprit comment gérer la douleur de manière qu'il ne souffre pas.

C'est ce que j'ai dit. Il y a deux niveaux : le premier niveau, le plus facile consiste à utiliser la pleine conscience pour se concentrer sur autre chose, afin de ne pas réagir à la douleur. Vous ne créez pas de souhait ou de désir que la douleur disparaisse. Si vous n'avez pas de souhait ou de désir, alors il n'y aura pas de

douleur mentale. Une fois que vous pouvez le faire, l'étape suivante consiste à apprendre à votre esprit à regarder la douleur en face et à la laisser tranquille. Ce n'est pas si difficile, vous savez !

C'est juste votre aversion qui vous pousse à vouloir vous en débarrasser, c'est tout. Mais en fait, c'est juste le côté opposé d'une sensation agréable. La sensation agréable et la sensation désagréable ne sont que des sensations. C'est comme les sons que vous entendez, il y a des bons sons et des mauvais sons, quelle est la différence ? Ce sont tous les deux des sons, non ? Si quelqu'un dit du mal de vous, vous vous sentez mal. Si quelqu'un dit quelque chose de bien sur vous, vous vous sentez bien. Mais ce ne sont (que) des sons, n'est-ce pas ?

Laïc : Mais c'est dur.

Than Ajahn : C'est dur mais vous pouvez le faire, vous voyez. C'est ce que nous appelons la "pratique". Continuez à le faire, encore et encore, et finalement vous pourrez tout embrasser. Le Bouddha vous a donné les outils. L'outil principal consiste à utiliser la pleine conscience pour éloigner votre esprit de la réaction à ces sons ou sensations. Lorsque vous devez faire face à quelque chose que vous n'aimez pas, concentrez-vous simplement sur le mantra ou la récitation des *suttas*. Ainsi, vous pourrez oublier ce à quoi vous êtes confronté. Et quand vous pourrez oublier, votre esprit ne réagira plus, votre esprit deviendra paisible et calme.

Asubha

Than Ajahn : Une personne a posé des questions sur *asubha*. Elle a dit que sa contemplation d'*asubha* ne semble pas avoir d'impact sur son esprit et j'ai dit : "Eh bien, *asubha* n'a d'impact que lorsque vous avez un désir sexuel". Quand il n'y a pas de désir sexuel, alors la contemplation sur *asubha* n'a aucun impact. Si vous n'avez pas mal à la tête et que vous prenez un analgésique, cela ne fait aucune différence. Mais quand vous avez mal à la tête et que vous prenez de l'aspirine, vous sentirez la différence. De la même manière, lorsque vous avez un désir sexuel et que vous contemplez *asubha*, cela peut supprimer ou éliminer le désir sexuel dans l'esprit. Aussi,

Lorsque vous ne l'avez pas encore, vous devez d'abord préparer le travail de base ou effectuer vos exercices. Contemplez (avec *asubha*) pour que cela devienne instantané lorsque vous en aurez besoin. Une fois que vous pouvez vous rappeler spontanément ces images d'*asubha*, alors vous devriez essayer d'éveiller votre désir sexuel pour tester si vous pouvez ou non les supprimer en utilisant *asubha*. Lorsque vous n'avez pas de désir sexuel, cela ne signifie pas que vous l'avez perdu car cela peut être dû à votre condition physique. Ainsi, il est nécessaire que vous vous testiez lorsque vous avez un désir sexuel, si vous pouvez le supprimer ou non. La raison en est que parfois le désir sexuel est très sournois (et vous ne savez pas si vous l'avez vraiment perdu ou non.) Il faut au moins savoir que s'il surgit, on doit toujours pouvoir s'en débarrasser. L'outil pour s'en débarrasser est *asubha*. Vous devez pouvoir instantanément penser aux organes du corps ou lorsque le corps se

transforme en cadavre. Ensuite, vous n'aurez aucun problème. Ce problème se pose généralement pour les personnes qui observent les huit préceptes ou les moines qui doivent maintenir cette pureté. Ils ne sont pas autorisés à être près du sexe opposé, ce qui peut en quelque sorte exercer une pression sur le désir sexuel. Ainsi, les moines doivent toujours essayer de contempler *asubha* pour supprimer ou éliminer le désir sexuel. Mais pour les laïcs, vous avez parfois d'autres façons de vous amuser sans avoir de relations sexuelles. Vous pouvez vous amuser en mangeant ou en buvant ou en vous rendant dans des lieux de divertissement. Alors, peut-être que ce désir sexuel est plus ou moins mis en veilleuse.

Ainsi, vous ne ressentez pas la pression d'avoir à contempler *asubha* car vous pouvez toujours être heureux sans avoir de relations sexuelles. Mais pour les moines, il leur est interdit de se rendre dans des lieux pour boire ou se divertir au travers de leur sens. Ensuite, la pression s'accumulera et lorsqu'un moine verra une femme, son désir sexuel pourra soudainement surgir. S'il n'a pas de contemplation d'*asubha*, il continuera à penser à la femme et des images d'elle éveilleront son désir. Finalement, il découvrira qu'il ne peut plus rester en robe (en tant que moine).

Question : Than Ajahn pourrait-il, s'il vous plaît, donner des instructions sur la méditation *asubha* ?

Than Ajahn : La méditation *Asubha* consiste à réfléchir sur l'aspect répulsif du corps. Il y a de nombreux aspects du corps que nous ne voyons pas. Nous ne voyons que l'aspect beau du corps, mais nous savons que dans notre corps il y a beaucoup de parties que nous n'aimons pas voir, et pourtant nous restons aveugles à celles-ci.

Ce que nous voulons faire, c'est forcer l'esprit à regarder l'aspect répulsif du corps. Puisqu'il est protégé par la peau, vous avez besoin de l'aide de revues médicales, comme l'étude de l'anatomie où elles vous montreront toutes les parties sous la peau, vous montreront le squelette et tous les organes. Et c'est quelque chose que vous devez garder à l'esprit, en y pensant constamment jusqu'à ce que vous n'oubliez pas que lorsque vous regardez une personne, vous voyez aussi l'intérieur (les organes), et pas seulement l'extérieur.

Lorsque vous voyez à la fois l'extérieur et l'intérieur du corps, vous pouvez vous débarrasser de votre désir pour cette personne. Si vous ne voyez que les parties extérieures d'une personne, vous pouvez être trompé et avoir un désir ou une convoitise. Mais lorsque vous pouvez regarder à l'intérieur en mémorisant l'image que vous voyez dans les livres d'anatomie, par exemple, votre désir ou luxure peut être stoppé ou éliminé. C'est donc ce que vous devez faire.

Si vous ne pouvez pas le voir maintenant, si vous ne pouvez pas imaginer l'image, alors vous devez voir quelques illustrations dans les livres d'anatomie. Ou si vous voulez quelque chose de plus que cela, vous pouvez aller dans un hôpital ou une

école de médecine où l'on procède à une dissection du corps. Vous pouvez même demander à être autorisé à regarder la dissection d'un corps afin de voir ce qu'il y a sous la peau.

Autrefois, comme ils n'y avaient pas ce genre d'illustrations, les moines avaient pour instruction d'aller dans des cimetières. À l'époque du Bouddha, lorsque les gens mouraient, ils ne les incinéraient pas, et ne les enterraient pas. Ils emmenaient juste le corps au cimetière et le laissaient là pour qu'il se décompose ou qu'il soit mangé par des chiens, des vers ou des vautours.

Les moines avaient pour instruction de voir ces parties du corps, de voir comment le corps change et se décompose après un, trois ou sept jours. Une fois qu'ils avaient vu ces choses, ils pouvaient se souvenir de ces images dans leur esprit pour les garder constamment en vie. Ainsi, chaque fois qu'une forme de luxure apparaissait, ils pouvaient utiliser ces images pour écraser leur luxure ou leur désir. Pour cela, vous devez d'abord avoir *samatha*, parce que l'esprit résistera si vous n'avez pas de *samatha*, si vous n'avez pas de calme. Vos souillures créeront un mauvais sentiment en vous chaque fois que vous regarderez quelque chose de peu attrayant. Chaque fois que vous regarderez la répulsion du corps, vous ressentirez une sensation de haut-le-cœur. C'est le travail de vos *kilesas*. Si vous avez atteint les *jhanâs*, votre esprit aura supprimé ces *kilesas*, ainsi il ne créera pas de mauvais sentiment en vous, et vous pourrez regarder le corps objectivement.

Vous avez besoin de *samatha* avant d'entrer dans *vipassanâ*. Si vous ne l'avez pas acquis, vous trouverez cela très difficile. Vous pourriez même finir par détester de le faire et ne voudrez plus vous entraîner.

Question : Comment doit-on regarder le corps (cadavre) différemment d'un médecin ou d'un croque-mort, parce qu'un médecin ou un croque-mort voient des cadavres tous les jours, pourtant ils ne sont pas éveillés. Que dois-je faire pour que cela profite à ma méditation ?

Than Ajahn : Vous observez le corps de la même manière qu'eux, mais vous, vous devez continuer à vous en occuper après l'avoir vu, pas seulement le voir une fois et puis l'oublier. Vous devez le voir comme quelque chose qui impressionne votre esprit et vous rappelle constamment cette image. C'est la différence. Un médecin ou un entrepreneur de pompes funèbres ne le voit que lorsqu'ils travaillent. Une fois qu'ils ont fini de travailler, ils l'oublient. Vous ne devez pas l'oublier. Vous voulez vous en souvenir. Vous voulez y penser tout le temps jusqu'à ce qu'il s'imprime tout le temps dans votre esprit. Ainsi, chaque fois que vous regardez les gens, vous regardez tout le corps, pas seulement l'extérieur. Vous voyez l'intérieur, vous voyez la mort du corps, vous voyez tout. Si vous y allez juste une fois ou que vous le voyez une fois, que vous revenez et que vous l'oubliez, après quelques jours, il disparaîtra de votre esprit. La raison pour laquelle vous allez le voir, c'est que vous ne l'avez jamais vu auparavant de cette manière. Une fois que vous l'avez vu, vous devez le garder dans votre esprit. Ne le perdez pas ! Le problème, c'est que les

gens le perdent. Ils vont le voir une fois, puis ils reviennent et ils l'oublient. Vous devez donc garder cette image dans votre esprit tout le temps, puis l'appliquer aux personnes que vous connaissez, à tous ceux que vous voyez et vous rappeler que c'est cela que sera votre corps. Telle est la nature du corps. Votre corps, mon corps, les corps de tout le monde seront comme ça. Ils sont inutiles. Quand le corps est là allongé, il ne sert plus à rien et nous serons comme cela un jour, donc avant que cela n'arrive, vous ferez mieux d'en faire bon usage tout de suite.

Il faut constamment y penser. C'est ce qu'on appelle la contemplation *asubha*. En fait, vous n'êtes pas obligé d'aller voir une dissection, vous pouvez simplement regarder des images et vous pouvez les contempler. Mais si ce n'est pas assez réel, si cela n'a pas d'impact, alors vous devez le voir en vrai. Une fois que vous l'avez oublié, vous devez revenir et faire marche arrière. Vous pouvez ne pas aller voir la vraie chose (le cadavre), vous pouvez rechercher le cadavre ou l'anatomie sur Internet. C'est comme un rappel. Si vous l'oubliez, alors regardez le livre de Luangta qui contient de nombreuses photos sur *asubha*. Continuez simplement à regarder. Si ce n'est toujours pas dans votre esprit ou si vous l'oubliez encore, vous devez le regarder (sur Internet ou dans les livres d'*asubha*), afin de vous en souvenir. Le but est de s'en souvenir constamment, donc quand vous devrez l'utiliser pour contrer votre désir sexuel, alors vous l'avez dans votre esprit. Mais si vous ne l'avez pas lorsque vous avez un désir sexuel, vous ne pourrez pas résister à votre désir sexuel. Le but est de contrer votre désir sexuel et aussi de contrer votre peur de la mort.

Si vous regardez votre corps et que vous pensez que c'est ce qu'il sera à l'avenir et que rien ne peut changer ce fait, alors vous ne craignez pas la mort. Parce que vous savez que peu importe que vous ayez peur ou non, cela arrivera, alors pourquoi devriez-vous avoir peur ? Quand vous avez peur, vous souffrez, n'est-ce pas ? Quand vous n'avez pas peur, vous ne souffrez pas. Alors lequel voulez-vous ? Voulez-vous souffrir ou ne pas souffrir ? Si vous ne voulez pas souffrir, alors acceptez la vérité que cela arrivera un jour ou l'autre. Avoir peur ne vous empêchera pas de mourir ; vous devrez encore mourir. Lorsque vous acceptez cela et que vous êtes prêt à mourir, alors vous ne craignez plus la mort. C'est la contemplation corporelle pour vous débarrasser de votre peur de la mort, de votre désir sexuel et de votre attachement à votre corps. Regardez votre corps, il est comme un jouet ou une poupée, une poupée biologique. C'est tout ce qu'il y a avec le corps. Il est composé des 32 parties, n'est-ce pas ? Pouvez-vous trouver une partie qui vous appartienne ou une partie qui est « vous » dans ce corps ? Si vous cherchez dans tout votre corps, pouvez-vous trouver cela ? Qui êtes-vous de toute façon ? Vous ne savez même pas qui vous êtes, alors vous pensez que le corps, c'est vous, n'est-ce pas ? C'est parce que vous ne savez pas qui vous êtes. Qui êtes-vous en fait ? Vous êtes celui qui sait, non ? Celui qui pense, non ? Le corps pense-t-il ? Le corps peut-il penser ou non ? Si vous ne pensez pas, vous ne pouvez pas dire au corps de faire quoi que ce soit. Le corps peut-il faire quelque chose ? Ainsi le corps et celui qui sait sont deux personnes distinctes. Vous êtes celui qui sait, qui pense, qui dit au corps quoi faire. Alors pourquoi devriez-vous vous en soucier ? Ce qui

arrive au corps ne vous arrive pas à vous. Si vous ne pouvez pas vous retrouver dans ce corps, que va-t-il vous arriver ? Rien, non ? Quand on commence à démonter les 32 pièces, que nous arrive-t-il ? Avez-vous disparu avec les 32 parties ? Quand vous vous êtes coupé les cheveux, avez-vous disparu avec les cheveux ? Si on vous coupe un bras, allez-vous disparaître ? Vous êtes toujours là. Ainsi, vous et le corps n'êtes pas les mêmes. Vous n'êtes pas dans le corps, c'est pourquoi le Bouddha a dit que le corps n'est pas vous. Si ce n'est pas vous, alors pourquoi devriez-vous craindre qu'il meure ? Quand quelqu'un d'autre meurt, en avez-vous peur ? Non, bien sûr ? Parce que ce n'est pas vous. De la même manière, ce corps n'est pas vous non plus, mais votre illusion vous fait penser que c'est vous. C'est là que vous devez utiliser la contemplation du corps pour vous séparer du corps en construisant constamment le corps puis en le détruisant. Alors vous verrez juste la création et la destruction du corps. Comment ce corps a-t-il été créé ? C'est dans le ventre, non ? Quand il sort de l'utérus, il commence à grandir et il tombe malade, vieillit et meurt, et quand vous l'enterrez, il devient de la terre, ou quand vous l'incinérez, il devient de la cendre. Donc c'est ce que vous devriez voir, vous créez et détruisez ce corps jusqu'à ce que vous commenciez à voir que celui qui crée et détruit le corps n'est pas le corps. Vous ne faites que regarder le corps, vous n'êtes pas le corps.

Les trois premiers niveaux d'illumination traitent du corps. Les *Sotapanna*, *Sakadagami* et *Anagami* doivent examiner le corps pour se débarrasser de l'attachement au corps. Une fois qu'ils se sont débarrassés du corps, ils se retrouvent face à face avec l'esprit. Ce n'est pas important de savoir tout cela pour l'instant. Maintenant, il est important que vous vous débarrassiez de votre attachement à votre corps.

Vous devez également vous débarrasser de votre attachement au désir sexuel pour le corps. C'est pourquoi vous devez examiner avec *asubha*. Après avoir réussi l'investigation de la douleur et de la mort du corps, le niveau suivant consiste à examiner la nature *asubha* du corps afin que vous puissiez vous débarrasser de votre désir sexuel. Une fois que vous vous êtes débarrassé de votre désir sexuel, vous n'avez plus rien à voir avec le corps. Une fois que vous voyez le corps comme *asubha*, laid, répugnant et repoussant, vous n'aurez plus aucun désir pour votre corps ou le corps des autres, votre mari ou le corps de votre femme.

Laïc : Quand je commence à voir les 32 parties, je peux imaginer que mon corps est sale.

Than Ajahn : Vous devriez l'utiliser pour arrêter votre désir sexuel lorsqu'il survient. Ceci est un outil pour contrer votre désir sexuel. Parfois, lorsque vous n'avez pas de désir sexuel, vous devrez peut-être le susciter afin de pouvoir tester votre connaissance de *asubha*, que vous puissiez vous en débarrasser ou non. Vous devez vous tester. Parce que vous ne savez pas si votre désir sexuel est définitivement arrêté ou non, car vous n'avez pas utilisé votre pratique d'*ashuba* lorsqu'il se présente à vous. Vous pouvez penser à une personne avec qui vous

voulez avoir un contact sexuel et quand vous avez un désir sexuel envers cette personne, alors vous vérifiez si vous pouvez utiliser l'*asubha* que vous pensez avoir développé. Que vous puissiez arrêter votre désir ou non. Une fois que vous saurez comment l'utiliser, vous ne craignez plus votre désir sexuel car à chaque fois qu'il se manifestera, vous pourrez toujours vous en débarrasser.

Parfois, lorsque vous examinez avec *asubha*, vous bloquez l'apparition du désir sexuel mais vous ne vous en êtes pas encore débarrassé, pourtant vous pourriez penser que vous vous en êtes débarrassé. Luangta Maha Boowa a dit que lorsque vous pensez que vous n'avez aucun désir sexuel, vous devez vous le prouver, vous devez donc le susciter et voir si vous pouvez utiliser votre contemplation d'*asubha* pour vous en débarrasser.

Luangta a dit que *asubha* et *subha* ne sont pas à l'extérieur mais à l'intérieur de notre esprit. Quand vous pensez à *subha*, cela va faire monter le désir, et quand vous pensez à *asubha*, cela va stopper votre désir. La plupart des pratiquants peuvent être trompés parce que lorsqu'ils contemplent *asubha*, ils bloquent simplement le désir momentanément, l'empêchant d'apparaître mais vous ne savez pas si vous vous en êtes complètement débarrassé. La seule manière d'en être certain, c'est de laisser surgir votre désir et de le couper.

Laïc : Un jour, alors que je marchais dans un parc, j'ai vu que du sang coulait dans le dos d'une personne, je n'ai pas osé aller voir cette personne et je suis rentré chez moi à pied et je n'ai plus osé marcher jusqu'au parc. Pourquoi cela arrive-t-il ?

Than Ajahn : Parce que votre esprit a toujours de l'aversion pour *asubha*. Votre esprit n'est pas assez fort. Vous n'avez pas de *samâdhi* fort. Si vous aviez un *samâdhi* fort, votre esprit n'aurait pas réagi à tout ce que vous avez vu, aussi mauvais soit-il. Vous devez donc développer une forte attention, un *samâdhi* fort afin de regarder *asubha*. Vous devez observer un cadavre, le disséquer et voir tous les organes sous la peau. Si vous n'avez pas un *samâdhi* fort, vous pouvez parfois vous évanouir. Chaque année, de nouveaux moines ici vont à l'hôpital pour voir la dissection d'un corps et l'un des moines s'est évanoui quand il a vu le corps parce qu'il n'avait pas de *samâdhi* fort. C'est pourquoi, lorsque vous voulez voir quelque chose de fort comme un cadavre, vous devez avoir un *samâdhi* fort, sinon vous ne pourrez pas le regarder car votre aversion sera très forte. Votre aversion est une souillure, *Vibhava Tanhâ* : vous ne voulez pas voir les choses que vous n'aimez pas. Votre souillure vous empêche de regarder ce genre de chose, vous devez donc développer plus de *samâdhi*.

Vais-je y arriver ?

Kammatthâna

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

Than Ajahn : Fondamentalement, vous devez développer les quatre protections ou *kammatthâna* : *metta* en est une ; les autres sont la contemplation de la mort, la réflexion sur le Bouddha et la contemplation d'*asubha*. Ce sont les quatre *kammatthâna* que vous devrez pratiquer régulièrement. Vous devriez les avoir à portée de main, afin de pouvoir les utiliser en cas de problème.

Quand vous êtes en colère, vous utilisez *metta*. Quand vous perdez la foi, vous pensez au Bouddha. Lorsque vous avez un désir sexuel, vous utilisez *asubha*. Et quand vous êtes agité, vous pensez à la mort. Ce sont les quatre *kammatthâna* de base que vous devriez développer dans le cadre de votre pratique.

Vous devez également avoir un *kammatthâna* principal pour calmer votre esprit. Si vous aimez réciter des mantras, utilisez *Buddho*. Si vous aimez *ânâpânasati*, utilisez la respiration. Si vous aimez vous concentrer sur votre activité corporelle, concentrez-vous sur votre activité corporelle. Vous utilisez les autres *kammatthâna* pour régler les problèmes qui se présentent à vous. Lorsque vous êtes en colère, utilisez *metta*. Quand vous perdez la foi et que vous n'avez plus envie de pratiquer, pensez au Bouddha. Lorsque vous avez un désir sexuel, pensez à *asubha*.

Progression dans la méditation

Question : Comment savons-nous que notre pratique est correcte ?

Than Ajahn : Eh bien, généralement l'esprit deviendra plus calme, plus heureux, et aura moins de souillure. C'est la jauge que vous pouvez utiliser : Vous avez moins de souillure ou vous avez plus de souillure. Vous êtes heureux de ne rien avoir, heureux d'être seul, heureux de ne rien faire, alors vous progressez. Êtes-vous calme et satisfait ? Ce sont les résultats de votre pratique.

Question : En méditation, comment reconnaissons-nous nos progrès ?

Than Ajahn : Eh bien, c'est comme manger. Savez-vous à quel point vous êtes rempli lorsque vous mangez ? Vous vous sentez plus "plein", n'est-ce pas ? De la même manière lorsque vous méditez, si vous vous sentez plus calme, plus heureux, alors c'est que vous progressez. Si vous ne devenez pas plus calme ou plus heureux, alors c'est que vous ne progressez pas.

Normalement, si nous n'avons pas encore de *samâdhi* ou de *jhanâ*, notre objectif est d'abord de construire un *jhanâ* en développant la pleine conscience. Ne vous inquiétez pas de la contemplation. Ce n'est pas utile pour votre *jhanâ*. Pour obtenir le *jhanâ*, vous devez seulement arrêter de contempler, arrêter de penser. La contemplation est aussi une forme de réflexion. Vous feriez mieux de vous concentrer que sur une seule chose : soit votre respiration, soit votre corps ou soit votre mantra. Lorsque vous êtes assis, vous pourrez alors entrer en *jhanâ* facilement et rapidement. Mais après être entré en *jhanâ*, lorsque vous en sortez, vous pouvez alors commencer votre contemplation. Ne contemplez pas pendant que vous développez encore la pleine conscience et les *jhanâ*. Une fois que vous avez atteint les *jhanâ* et que vous en sortez, vous pouvez contempler. Et une fois que vous êtes fatigué de votre contemplation, vous retournez en *jhanâ* pour reposer votre esprit.

Ensuite, vous alternez entre *jhanâ* et contemplation. Mais lorsque vous commencez, vous alternez pleine conscience et *jhanâ*. Lorsque vous n'êtes pas assis, vous utilisez la pleine conscience. Vous observez votre respiration, vous observez votre corps ou vous vous concentrez sur votre mantra. Et lorsque vous êtes assis, vous vous concentrez et amenez votre esprit en *jhanâ*. Une fois que vous avez atteint le *jhanâ*, lorsque vous en sortez, vous pouvez alors utiliser la contemplation au lieu d'utiliser *Buddho* ou d'observer votre corps. Ensuite, vous pouvez contempler la nature du corps, comme les 32 parties, la nature éphémère du corps. Le corps vieillira, tombera malade et mourra, et non seulement votre corps mais aussi celui des autres. Regardez tout. C'est la même chose pour tout le monde ; c'est universel, tout le monde est pareil, de sorte que vous pourrez commencer à renoncer. Abandonnez l'attachement à votre corps. Si vous avez un *jhanâ*, alors vous pourrez lâcher prise. Une fois que vous aurez réfléchi à tout cela, vous verrez que vous accrocher à votre corps vous fait souffrir, mais que lorsque vous abandonnez votre attachement à votre corps cela vous soulage de la souffrance. Ensuite, vous lâcherez prise. Vous ne vous accrocherez pas à votre corps et vous serez prêt à le laisser mourir ou tomber malade à tout moment.

Question : Comment pouvons-nous continuer à pratiquer afin de voir et éliminer nos *kilesas* et *avijja* ?

Than Ajahn : Vous devez augmenter le temps que vous consacrez à la pratique. Pour vraiment obtenir le résultat complet, vous devez pratiquer à 100 %, sans autre activité que la pratique, comme lorsque les personnes deviennent moines. Premièrement, vous passez tout votre temps, ou la plupart du temps, à développer la pleine conscience. Et lorsque vous avez atteint la pleine conscience, vous passez beaucoup de temps assis en méditation pour acquérir un *samâdhi*. Après avoir acquis le *samâdhi*, lorsque vous sortez du *samâdhi*, vous passez la moitié de votre temps à développer la sagesse et la perspicacité, à examiner, à contempler *anicca*, *dukkha*, *anatta* jusqu'à ce que vous voyiez que tout est *anicca*, *dukkha*, *anatta*, et que vous soyez capable de tout lâcher, sans vous y accrocher. Vous faites cela en alternance avec le passage au *samâdhi* car après avoir réfléchi pendant un moment,

vosre esprit deviendra peut-être agité ou stressé, alors vous devez vous arrêter. Ou si votre esprit se fatigue, que vous n'avez pas envie de contempler quoi que ce soit, à la place vous arrêtez de contempler et vous entrez en *samâdhi* pour régénérer vos forces. Une fois que vous avez récupéré vos forces, vous revenez et continuez votre contemplation jusqu'à ce que vous voyiez vraiment et clairement que tout est *anicca, dukkha, anatta* et que vous puissiez vous débarrasser de tous vos attachements

Vais-je y arriver ?

Lorsqu'il s'agit de pratiquer la méditation, le moment où vous y arrivez n'a pas d'importance. Vous finirez par y arriver. Une fois libéré, c'est pareil pour tout le monde. C'est comme manger. Peu importe quand vous vous sentez rassasié, vous finirez par vous sentir rassasié. Il ne vous reste donc plus qu'à suivre votre pratique.

Quant au moment où vous récolterez le résultat, tout dépend de votre mérite et de votre destin. Pour ceux qui ont beaucoup de souillures et qui sont stupides, cela peut prendre un certain temps. Mais pour ceux qui ont peu de souillure et un esprit perspicace, cela sera très rapide.

Continuez simplement votre pratique. Peu importe quand. C'est comme faire du vélo, ceux qui prendront ce moyen de locomotion prendront un peu plus de temps que ceux qui conduisent une voiture, mais pour finir les deux vous y mèneront.

Tout dépend de vos mérites. Tout dépend des bonnes actions que vous avez accomplies dans le passé. Vous pouvez rivaliser avec les autres sur certaines choses, mais certainement pas lorsqu'il s'agit de mérites et de destin passés.

Méditation en marchant

Moine : Nous avons deux enseignants qui nous ont donné des instructions de méditation. L'un d'eux nous a dit que lorsque nous pratiquons la méditation en marchant, nous n'avons pas à nous soucier de la sensation lorsque le pied touche le sol ni à remarquer si c'est le pied gauche ou le pied droit qui bouge. Au lieu de cela, nous nous concentrons simplement sur le mantra *Buddho*. L'autre enseignant nous a dit que nous devrions être conscients du pied qui touche le sol et savoir quel pied bouge. Certains de mes confrères moines sont confus quant à ces deux méthodes, pourrions-nous vous demander des éclaircissements sur ces deux points *Luangphor* ?

Than Ajahn : En fait, les deux méthodes conviennent. Cela dépend des préférences de chacun, c'est tout. Vous pouvez utiliser *Buddho* pendant que vous marchez. Le but est le même : empêcher l'esprit de penser sans but. Lorsque l'esprit doit réciter *Buddho* ou observer les sensations des pieds pendant la marche, vous ne pouvez

pas penser sans but. C'est le but, c'est-à-dire empêcher l'esprit de penser sans but. Quelle que soit la méthode que vous souhaitez utiliser, tout est bon. Vous pouvez même utiliser la contemplation corporelle, vous développerez alors à la fois la pleine conscience et la sagesse. En pratique, il existe de nombreuses méthodes différentes. Nous avons 40 *Kammathâna*, 40 façons de développer la pleine conscience et le Samadhi. C'est donc à vous d'utiliser la méthode qui vous convient, ce qui produira les résultats souhaités.

Brahmaviharas

Afin de maintenir la voie du milieu, vous devez apprendre à développer les quatre *brahmaviharas*, les quatre états du Brahma, que sont *metta*, *Kāruna*, *mudita* et *upekkhā*.

Le premier est celui que nous appelons « bienveillance ». *Metta* a de nombreuses facettes différentes. L'une des facettes de *metta* est de pardonner. Nous devrions voir tout le monde comme nos amis. Quoiqu'ils fassent, nous ne devrions pas les traiter comme nos ennemis. Même s'ils sont mauvais avec nous, nous devrions pardonner et nous devrions toujours penser qu'ils sont nos amis. Nous ne devrions jamais leur faire de mal de quelque manière que ce soit, si possible. C'est avoir la bonté de cœur ou « *metta* ». La deuxième facette consiste à ne pas blesser d'autres êtres humains ou animaux. Traitez-les gentiment. Ne leur faites pas de mal. Une troisième facette est de les aider. S'ils sont dans le besoin, aidez-les. Et quatrièmement, rendez-les heureux. Comme à Noël ou pendant les vacances, on rend les gens heureux par quoi ? En offrant des cadeaux, non ? Nous devrions donc acheter des cadeaux tous les jours. Nous devrions faire la charité chaque jour. La pratique de la charité est une forme de bonté de cœur, d'accord ? C'est la première qualité que vous devez conserver dans votre vie. Lorsque vous rencontrez des gens, vous devez être gentil avec eux. Ne soyez pas méchant, ne soyez pas cruel. Ce n'est pas *metta*. Lorsque vous voyez des gens, vous devriez leur dire : « Salut, comment allez-vous, tout va bien ? » Si vous avez quelque chose à partager, partagez-le. Alors, c'est avoir la bonté du cœur.

La deuxième qualité est *Kāruna*. C'est faire preuve de compassion et aider les gens lorsqu'ils en ont besoin. La compassion, c'est aider les personnes qui sont moins aisées que vous. Aidez-les, améliorez leur vie. Ne dites pas : « C'est leur affaire. Si vous n'êtes pas bon, c'est votre problème. » Nous devons les aider. S'ils ne sont pas riches, vous devriez essayer de les aider, de les rendre riches. S'ils ne sont pas capables de s'aider eux-mêmes, vous devriez les aider d'une autre manière, par exemple en aidant les malades, les nécessiteux, les handicapés, les personnes qui ne peuvent pas s'aider elles-mêmes. C'est ce que nous appelons la « compassion ».

La troisième qualité est « *mudita* ». *Mudita* signifie que vous devez être satisfait du succès des autres. Si vous voyez quelqu'un obtenir un diplôme universitaire, vous devriez le féliciter. Si vous voyez quelqu'un progresser dans son travail ou si vous pratiquez un sport et que vous perdez et que l'autre équipe gagne, vous devez les

féliciter pour leur succès. Vous ne devriez pas être envieux et vous ne devriez pas essayer d'empêcher les autres de réussir. Si vous n'avez pas de *mudita*, votre esprit sera envieux, jaloux et vous ne serez pas heureux. De plus, vous pourriez faire quelque chose de mal parce que vous voudriez empêcher les autres de réussir. Mais si vous êtes satisfait du succès des autres, vous ne ferez rien de mal. Vous les félicitez. Ensuite, vous pourrez continuer à être amis. Et ils pourront vous aider par la suite, car ils réussissent mieux que vous. Si vous êtes amis, alors pratiquez sans condition la troisième qualité. Vous devriez avoir du *mudita*.

La quatrième qualité est *upekkhâ*. Cela maintient votre esprit dans une position neutre. Quand les choses sont pénibles ou que les choses vont mal avec vous ou avec quelqu'un d'autre, et que vous ne pouvez rien faire ou aider, alors vous devriez simplement avoir *upekkhâ*, être simplement neutre, équanime. Ne réagissez pas. Ne vous sentez pas mal car se sentir mal ne changera rien. Comme lorsque quelqu'un que vous aimez tombe malade ou est sur le point de mourir. Vous ne voulez pas qu'il meurt, mais vous ne pouvez rien faire car c'est ainsi que les choses fonctionnent. Dans ce monde, les gens vont et viennent. Tout est hors de votre contrôle. Se sentir triste ou mal, ce n'est que se faire du mal. Alors parfois, il suffit de rester en *upekkhâ*. Et la façon d'avoir *upekkhâ* est de méditer. Lorsque vous méditez et que votre esprit devient calme, alors vous avez *upekkhâ*. Une fois que vous avez cet *upekkhâ*, lorsque des choses arrivent et que vous ne pouvez rien faire, vous pouvez amener votre esprit à tomber dans *upekkhâ*. Vous ne vous sentirez pas mal. Vous acceptez simplement le fait que c'est ainsi que les choses fonctionnent. C'est donc quelque chose que vous devriez essayer de développer et d'utiliser dans votre vie quotidienne lorsque vous interagissez avec les gens.

Question : Comment pratiquer *metta* ?

Than Ajahn : Donner est *metta*. Donner de la gentillesse, donner de l'amour ou donner du bonheur aux autres, c'est pratiquer *metta*.

Laïc : Certains enseignants disent que nous pouvons recevoir *metta* ou que nous devons le donner à d'autres personnes.

Than Ajahn : Oui. *Metta* signifie donner par l'action, pas par le chant. Des personnes pensent à tort qu'avoir *metta* signifie s'asseoir et chanter des versets. Chanter n'est pas *metta*. Chanter, c'est simplement étudier ce qu'est *metta*. Chanter « *sabbe satta avera hontu* », c'est vous apprendre que si vous voulez être *metta*, vous devez pardonner. « *Sabbe satta anigha hontu* » consiste à vous apprendre que si vous voulez avoir *metta*, vous aidez les personnes lorsqu'elles sont dans le besoin. « *Sabbe satta sukhi attanam pariharantu* » signifie donner du bonheur aux autres. Par exemple, offrir des cadeaux de Noël aux gens ; Des gens viennent ici et donnent de

la nourriture et des choses aux moines. Ceux-là donnent du bonheur. Ils pratiquent *metta*. *Metta* c'est donner par l'action, pas par le chant.

La plupart des bouddhistes sont confus et personne ne leur dit la vérité. Ils pensent que pour avoir *metta*, ils doivent s'asseoir et chanter. Ce n'est pas le cas. Pour avoir *metta*, il faut pardonner. Par exemple, lorsque quelqu'un vous a fait du mal, vous dites : « D'accord, je vous pardonne, pas de problème. » C'est bon pour vous et pour l'autre personne. Vous vous sentez bien lorsque vous pardonnez aux autres. Quand vous êtes en colère, vous vous sentez mal. Ainsi, si vous parvenez à pardonner, vous ne vous sentirez pas en colère, vous vous sentirez bien. Et la personne contre laquelle vous êtes en colère ne sera pas blessée par votre colère. C'est bon pour vous deux. C'est *metta*. Vous devez pratiquer comme cela. Vous n'utilisez pas seulement le chant.

Chanter, c'est pour vous rappeler de faire ces quatre choses ; *metta* à quatre méthodes : premièrement, pardonner ; deuxièmement, aider ceux qui sont dans le besoin ; troisièmement, ne pas blesser autrui par votre action ; et quatrièmement, donner du bonheur. Comme si vous veniez ici et vous me donniez du chocolat, vous me rendez heureux, vous me donnez du *metta* et je vous aime bien. Vous construisez une amitié.

Lorsque vous donnez quelque chose aux gens, ils vous apprécient. Mais ne vous attendez pas à ce qu'ils vous donnent quoi que ce soit en retour ou à ce qu'ils vous apprécient. Juste donner. En donnant, cela vous rend heureux et cela fera automatiquement en sorte que les gens vous aiment. Si vous les forcez à vous aimer parce que vous leur donnez des choses, ils ne vous aimeront pas. N'attendez rien d'eux. Et puis, finalement, ils vous apprécieront. Peut-être qu'ils ne vous apprécieront pas lorsque vous leur donnerez des choses pour la première fois. La première fois que vous leur donnez des choses, ils pourraient penser : « Vous me testez ou vous essayez de m'acheter. » Mais si vous continuez à donner, si vous les aidez quand ils ont besoin de votre aide, ou si vous pardonnez quand ils font quelque chose de mal, ils finiront par vous aimer. Ils seront vos amis. C'est donc le but de donner du *metta*, de construire une amitié. Vous ne devez rien attendre en retour des personnes à qui vous donnez, car si vous le faites, ce n'est pas donner, c'est échanger : je vous donne ceci et vous me rendez quelque chose.

Désirs

Le Bouddha nous enseigne à éliminer les trois désirs néfastes car ils provoquent du stress dans l'esprit. Mais les désirs positifs ou bénéfiques, le bouddha nous encourage à les développer. Comme le désir de faire *dana*, de donner, de faire la charité ; le désir de garder les cinq préceptes ou les huit préceptes ; et le désir d'aller au temple pour méditer, pour écouter les discours du Dhamma. Ce sont tous des désirs bénéfiques. Mais le désir d'avoir du bonheur en regardant, en écoutant, en mangeant et en buvant sont des désirs nuisibles car ils s'apparentent à une dépendance à la drogue. Une fois que vous êtes devenu dépendant, vous ne pouvez

plus vous arrêter. Une fois que vous êtes accro au café, vous ne pouvez pas arrêter de boire du café. Il faut que vous preniez un café pour vous sentir mieux. Lorsque vous ne buvez pas de café, vous êtes contrarié ou malheureux. Voilà donc les raisons pour lesquelles le Bouddha essaie de nous dire d'arrêter les désirs dommageables, les désirs concernant les plaisirs sensuels et les désirs à travers vos cinq *ayatana* : l'œil, l'oreille, le nez, la langue et le corps. Ce sont des désirs préjudiciables.

Le deuxième désir dommageable s'appelle *bhava-tanha*, désir d'être quelque chose : d'être riche, d'être célèbre, d'être respecté par les gens, d'être tout ce que l'on veut être. Lorsque vous ne pouvez pas être ce que vous voulez être, vous devenez triste. Disons que vous désirez devenir un homme politique, entrer au Parlement et que pour ce faire, vous devez gagner une élection. Quand vous perdez, vous devenez triste, vous devenez malheureux. Voilà donc le deuxième désir, le désir de devenir quelque chose ou quelqu'un.

Le troisième désir est le désir de ne pas devenir, ne pas devenir ce que vous n'aimez pas, comme devenir malade, vieux ou pauvre. Voilà donc les trois désirs nuisibles que le Bouddha veut que nous éliminions. Il veut que nous développions les désirs positifs, *chanda*, le désir de pratiquer la méditation, le désir de renoncer à notre argent pour devenir moine, le désir de passer toute notre vie à garder les préceptes et à développer la pleine conscience, *samâdhi et pañña*.. Ce sont des désirs positifs, bénéfiques.

Lorsque vous entrez en *jhanâ* puis en sortez, lorsque votre esprit commence à avoir du désir, vous verrez la souffrance qui surgit et vous saurez alors que votre souffrance est causée par votre désir. Tout ce que vous avez à faire est de résister à suivre votre désir. Lorsque vous ferez cela, votre souffrance disparaîtra. À partir de ce moment-là, vous regarderez toujours à l'intérieur de votre esprit, en notant attentivement vos désirs qui apparaissent et disparaissent, car vous savez que vos souffrances ou vos mauvais sentiments proviennent tous de vos désirs. Et si vous observez constamment, vous empêcherez alors d'autres désirs de surgir jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de désir dans votre esprit. Vous aurez alors atteint l'étape finale de l'illumination. Vous avez atteint le *nibbâna* : cet état d'esprit où il n'y a plus de désirs dans l'esprit. Nous appelons cela la pureté de l'esprit.

Le désir nous rend impur, nous rend triste et malheureux. Lorsque nous nous débarrassons du désir, l'esprit reste toujours heureux. C'est donc ce que vous devez faire. Le Bouddha ne peut pas le faire pour vous.

Les Nobles Disciples ne peuvent pas le faire à votre place. Ils peuvent seulement vous dire quoi faire, mais c'est vous qui devez le faire vous-même et il vous restera de moins en moins de temps chaque jour qui passe. Votre vie est comme une bougie allumée. Une fois la bougie allumée, elle se consumera lentement et finira par ne plus laisser de bougie. Lorsque votre vie touchera à sa fin, vous ne pourrez rien faire pour arrêter son cours inévitable. Vous devriez donc profiter du temps

qu'il vous reste et essayer de développer *maggā*, le chemin de l'illumination. Rien d'autre au monde ne peut vous aider à éliminer votre souffrance mentale ; seul le chemin vers l'illumination pourra vous aider. Personne d'autre que vous ne peut développer cette voie. C'est donc à vous de décider ce que vous voulez faire de votre vie.

Voulez-vous gâcher votre vie en faisant ce que vos désirs vous disent de faire ? Regardez ce qui s'est passé. Depuis combien d'années avez-vous cela ? Depuis votre naissance jusqu'à maintenant ? Qu'avez-vous obtenu en suivant vos désirs ? Avez-vous déjà éliminé vos souffrances ? Avez-vous déjà ressenti un sentiment de bonheur ou de contentement ? Vous devez être suffisamment intelligent pour voir que ce que vous avez fait n'était pas la bonne voie, et voir la voie que vous devriez suivre. Vous devriez suivre le chemin que le Bouddha et ses nobles disciples ont suivi parce qu'ils nous ont déjà dit que c'est le chemin qui mène à la cessation de la souffrance. C'est le chemin vers le bonheur permanent, vers le bonheur suprême, appelé *paraman sukham*.

La raison pour laquelle l'esprit est corrompu c'est à cause de l'illusion, de l'incompréhension. Une fois que vous aurez la sagesse, vous corrigerez ce malentendu. C'est comme savoir que le monde est plat ou rond. Avant, tout le monde pensait que le monde était plat, donc l'esprit craignait d'aller par-dessus bord, de dépasser l'horizon parce que l'on craignait de tomber de la terre, n'est-ce pas ? Mais maintenant, il est prouvé que le monde n'est pas plat mais qu'il est rond. Donc personne ne craint d'aller au-delà du bout du monde. Pour nous, c'est la même chose. Notre illusion nous fait penser que nos désirs sont la cause de notre bonheur. Il faut avoir des désirs pour être heureux, non ? Il faut avoir envie d'acheter un appareil photo. Et une fois que vous recevez l'appareil photo, vous vous sentez très heureux. Mais le Bouddha a dit : « En fait, votre désir est la cause de votre souffrance, de votre douleur mentale, car lorsque vous désirez, vous ne pouvez pas rester satisfait ou à l'aise. » Vous devez acheter cet appareil photo avant de pouvoir vous sentir satisfait et heureux. Et si vous ne pouvez pas acheter l'appareil photo, vous êtes déçu. Vous devenez triste, voyez-vous. Le Bouddha a prouvé que notre souffrance mentale naît de notre désir. Ainsi, si nous pouvons arrêter notre désir et ne jamais faire ce que notre désir nous demande de faire, alors nous n'aurons aucune douleur mentale.

Le désir n'apparaît que lorsque l'on pense à quelque chose. Si vous pensez à la nourriture, vous ressentez soudain le désir de manger. Si vous pensez aux gens, vous avez envie d'aller les voir, d'entrer en contact avec eux. Si vous ne pensez pas aux autres, vous n'avez aucune envie de faire quoi que ce soit avec eux. C'est le moyen de ramener votre esprit à l'intérieur et de devenir paisible et heureux. Vous devez empêcher votre esprit de « sortir ». Quand vous réfléchissez, l'esprit est déjà sorti. C'est le but de la méditation : empêcher votre esprit de penser. Lorsque vous arrêtez de penser, votre esprit devient vide, paisible et heureux.

Arrêtez de penser à tout le reste en utilisant la vérité. La vérité c'est que tout est éphémère. Tout va disparaître. Votre propriété, votre famille, vos amis, votre corps, tout disparaîtra un jour. Rien ne durera éternellement. Alors pourquoi s'y accrocher ? Pourquoi ? Si vous vous accrochez, quand vous allez perdre quelque chose, vous vous sentirez triste. Si vous ne vous accrochez pas, lorsque certaines choses vous quitteront ou lorsqu'elles disparaîtront, vous ne vous sentirez pas triste, car vous savez que vous n'avez pas besoin de tout cela.

Naître en tant qu'être humain

Pour naître en tant qu'être humain, l'esprit doit être plus intelligent et doit avoir la capacité de distinguer le bien du mal, le bon du mauvais. En revanche, pour naître en tant qu'animal, vous n'avez pas besoin de pouvoir séparer le bien du mal, le bon du mauvais. C'est pourquoi les animaux vivent différemment des êtres humains. Les êtres humains savent que pour vivre ensemble ils doivent respecter les droits de chacun. Nous ne pouvons pas blesser les autres, par exemple. Les animaux, cependant, n'ont pas cette capacité de distinction et ils feront ce qu'ils veulent, sans se soucier de blesser les autres. C'est pourquoi certains animaux lorsqu'ils ont faim, mangent d'autres animaux. Mais nous, les humains, nous savons que nous ne pouvons pas tuer quelqu'un pour nous nourrir. Nous avons donc cette capacité à distinguer le bien du mal. Cela signifie que, dans nos vies antérieures, l'esprit a développé une certaine intelligence et la capacité de distinguer le bien du mal, le bon du mauvais. Et si l'esprit dans cette vie continue d'apprendre ce qui est bien et mal, bon et mauvais et qu'il le maintient, alors l'esprit préservera sa capacité d'être humain et son statut d'être humain.

Lorsqu'il mourra et sera séparé du corps, l'esprit aura l'opportunité de prendre une autre naissance humaine dans le futur. Mais s'il ne maintient pas la distinction entre le bien et le mal, entre le bon et le mauvais, comme certaines personnes qui se comportent comme des animaux et ne respectent pas les autres, les blessent et les tuent, alors son état mental sera dégénéré. Son intelligence sera rétrogradée au niveau de l'animal. Ainsi, dans leur vie à venir, ces personnes seront plus susceptibles de prendre la forme d'un animal que celle d'un être humain. Ainsi, ce cycle se poursuivra indéfiniment, d'une vie à l'autre.

L'esprit peut exister avec ou sans le corps. L'esprit ne disparaît pas, c'est simplement qu'il n'existe pas dans ce monde tridimensionnel. Il est dans une sphère d'existence distincte, mais il est toujours là. Comme en ce moment, nous avons l'esprit en nous, mais nous ne le savons pas. Nous pensons que c'est notre corps qui pense et ressent, mais en réalité ce n'est pas ce corps qui pense et ressent, c'est l'esprit. Et si l'esprit est pleinement heureux et satisfait, lorsque le corps cesse de fonctionner, alors l'esprit n'a pas besoin de chercher un nouveau corps. C'est tout. C'est ce que le Bouddha appelait le *nibbâna*. C'est un état d'esprit dans lequel l'esprit n'a pas besoin de chercher un nouveau corps, une nouvelle forme d'existence. Toutes les formes d'existence sont soumises à la loi du changement, à la loi de l'impermanence. Lorsque l'esprit devra traverser ce monde,

il sera affligé de souffrance mentale, car lorsque l'esprit s'appropriera un nouveau corps, il s'y attachera naturellement. Et quand on perd le corps, c'est très douloureux. Ainsi, lorsque l'esprit n'accepte pas un nouveau corps, cela signifie qu'il n'a plus besoin de souffrir.

Lorsque vous naissez, quelle que soit la société dans laquelle vous naissez, vous naissez dans une société où l'avidité, la haine et l'illusion remplissent l'esprit de chaque individu. Cette cupidité, cette haine et cette illusion dans l'esprit de chaque individu seront la cause de conflits, la cause de problèmes. Si chacun d'entre nous pouvait vivre en paix sans déranger les autres, alors tout irait bien, mais personne n'aime faire cela, n'est-ce pas ? Les gens aiment blesser les autres, ou les opprimer sous leur pouvoir, par exemple. C'est parce que l'esprit n'a pas appris à vivre correctement. L'esprit est toujours dans l'illusion qu'avoir des choses ou des personnes sous son contrôle lui fait du bien. Ainsi, ce genre de pensée ne provoque que des luttes et des guerres dans la société. Le bouddhisme offre un salut personnel, mais pas un salut pour tout le monde. C'est quelque chose que nous devons rechercher par nous-mêmes. En effet, chacun a une façon différente de voir les choses et nous ne pouvons pas convaincre tout le monde de penser de la même manière que nous. Le Bouddha n'a jamais demandé à personne de lui ressembler ; il n'enseignait qu'aux personnes qui pensaient comme lui.

Ce genre de problèmes n'existent pas seulement à notre époque, ils existaient également dans le passé. Si vous étudiez l'histoire, vous voyez qu'il y a toujours eu des problèmes, qu'il y a toujours eu des guerres. Il en sera toujours ainsi parce que l'esprit de chaque individu n'a pas été instruit avec de bonnes connaissances.

Étudiant : Si notre esprit renaît, comment se fait-il que nous devons encore tout réapprendre ?

Than Ajahn : On ne réapprend pas tout. Ce sont seulement des connaissances qui ne nous ont jamais été enseignées. Comme lorsque vous naissez avec une nationalité différente, vous devez apprendre la langue, mais ce que vous n'apprenez pas, ce sont vos goûts et vos dégoûts. Vous les avez avec vous, avec votre esprit. Si vous aimez les cigarettes ou si vous aimez l'alcool, vous n'avez pas besoin de l'apprendre. Lorsque vous tombez sur de l'alcool, vous savez que vous aimez cela tout de suite. Mais si vous n'aimez pas l'alcool ou les cigarettes, quand vous en verrez, vous ne les aimerez pas. C'est la même chose avec d'autres choses, comme les couleurs. Quand vous voyez certaines couleurs, vous les aimez, et quand vous voyez d'autres couleurs, vous ne les aimez pas. Ce n'est pas quelque chose que vous apprenez de vos parents. Vous n'éprouvez pas cette sympathie ou cette aversion provenant de la part de vos parents. Vos parents peuvent aimer les couleurs que vous n'aimez pas. C'est parce que vos goûts et vos aversions ne viennent pas du corps ; ils viennent de l'esprit, qui lui-même vient des vies antérieures. Ainsi, tout ce que vous avez développé précédemment sera avec vous. Si vous aimez être une bonne personne, vous garderez ce goût. Si vous aimez être une mauvaise personne, vous le garderez également. Même dans la même famille, vos frères ou sœurs

peuvent ne pas avoir le même genre de goûts ou de dégoûts, car les préférences sont quelque chose que vous emportez avec-vous de vos vies antérieures.

Un étudiant : Mais pourquoi lorsqu'on pratique le bouddhisme dans une vie, on ne continue pas à l'étudier dans les vies futures ?

Than Ajahn : Vous ne connaissez peut-être pas le nom du bouddhisme car les langues changent d'une nationalité à l'autre, mais l'essence du bouddhisme demeure, comme la pratique de la charité qui reste dans votre esprit. La pratique de la moralité reste dans votre esprit, et la pratique de la méditation reste dans votre esprit. Si vous avez développé ces trois étapes, lorsque vous entreprendrez une prochaine vie, vous continuerez simplement ces pratiques. C'est pourquoi certaines personnes peuvent pratiquer la méditation facilement, tandis que d'autres ne le peuvent pas. Certaines personnes peuvent facilement faire des dons à des œuvres caritatives, et certaines personnes peuvent facilement maintenir les préceptes, alors pourquoi d'autres ne peuvent-ils pas le faire aussi facilement ? C'est à cause de ce que vous avez fait dans vos vies antérieures. Car vous oubliez qui vous étiez dans vos vies antérieures, à moins que vous n'ayez pratiqué la méditation au point de pouvoir vous souvenir de vos vies antérieures. Vous pouvez alors vous rappeler ce que vous étiez dans vos vies antérieures, si vous étiez Danois, Tchèque, Chinois ou si vous étiez une vache ou un poulet. Être capable de se remémorer des vies antérieures est possible lorsque vous pratiquez la méditation.

Un *bhikkhu* signifie quelqu'un qui voit le danger dans les domaines de la renaissance. Un *bhikkhu* s'efforce d'échapper à ce cycle de renaissance parce que la naissance est une souffrance. Une fois que vous êtes né, vous devez tomber malade, vieillir et mourir et vous devrez être séparé de tout ce que vous avez, de tous ceux que vous connaissez. Ainsi, du point de vue du bouddhisme Theravada, naître n'est pas une bonne chose. Accoucher est comme une malédiction. Nous sommes maudits de vieillir, de tomber malade et de mourir, donc être un *bhikkhu*, c'est lutter pour l'extinction du cycle de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort.

La pratique qui nous aidera à échapper au samsara, aux cycles des naissances et des morts, est la pratique du triple entraînement que l'on appelle : *sīla, samādhi et pañña*. Avant de pouvoir pratiquer *sīla, samādhi et pañña*, nous devons d'abord étudier. Nous devons apprendre ce qu'est *sīla*, ce qu'est *samādhi* et ce qu'est *pañña*. Ce processus est appelé *magga pariyatti dhamma*.

Pariyatti signifie l'étude de l'enseignement du Bouddha. Si vous n'étudiez pas, vous ne saurez pas exactement comment pratiquer correctement. Vous devez d'abord étudier avec un professeur. Selon la règle monastique, un moine nouvellement ordonné doit vivre avec un enseignant pendant cinq ans. Il ne peut pas vivre seul car cela lui serait plus nuisible que bénéfique, car il ne connaît pas encore la bonne manière de garder *sīla*, la bonne manière de se conduire en tant que moine et il ne

sait pas quel est le bon type de *samâdhi*. Et comment développer *pañña* ou la sagesse. C'est donc ce qu'un moine nouvellement ordonné devrait faire. Il doit chercher un professeur et c'est généralement l'*Upajjaya* ou la personne qui l'a ordonné, qui est censé être son professeur principal.

Kamma

Attahi attano nadho, nous sommes notre propre refuge est le thème central de l'enseignement bouddhiste. Le Bouddha nous apprend à ne compter que sur nous-mêmes, car nous sommes le créateur du bien et du mal, et nous sommes celui qui récoltera les résultats correspondants au bonheur et à la douleur. Le mécanisme créateur du bien et du mal, de la joie et du chagrin, du paradis et de l'enfer se trouve dans notre esprit. L'esprit est le principal architecte. Le Bouddha conclut donc que l'esprit est le chef, le précurseur de toutes choses. Il est à la fois auteur et récepteur de ses propres actions. L'esprit est le maître qui donne l'ordre à son serviteur, le corps, de faire et de dire les choses.

Il existe trois types d'actions ou *kamma* : physiques, verbales et mentales. Lorsque nous faisons du bon *kamma*, le bonheur, le progrès et le paradis en seront les résultats. D'un autre côté, lorsque nous pratiquons un mauvais *kamma*, la douleur, l'inquiétude, l'anxiété et la dégradation s'ensuivront. Après la mort, l'esprit ira vers l'un des quatre états de privation (*apaya-bhumi*) comme l'enfer par exemple. C'est pourquoi le Bouddha insiste sur le fait que nous ne devons compter que sur nous-mêmes. Nous ne devrions pas attendre que quelqu'un d'autre crée pour nous le bonheur et la prospérité, le paradis et le *nibbâna*. Nous devons le faire nous-mêmes. L'enseignement du Bouddha peut se résumer ainsi : éviter de faire le mal, faire le bien et purifier l'esprit de toutes impuretés.

Faire du bon *kamma* ou accumuler des mérites comme donner à des œuvres caritatives, c'est comme déposer de l'argent dans une banque. Plus nous déposons, plus nous aurons accumulé d'argent. L'intérêt augmentera également et bientôt nous serons riches. D'un autre côté, faire du mauvais *kamma* équivaut à emprunter de l'argent à la banque et nous devons également rembourser le prêt plus les intérêts. Cela peut devenir un lourd fardeau à porter. Les gens endettés sont toujours anxieux et inquiets, contrairement à ceux qui ont de l'argent en banque, qui sourient toujours parce que leur argent ne cesse de croître. C'est la même chose lorsque nous faisons des mérites. Cela nous donne la tranquillité d'esprit ; cela nous fait nous sentir heureux et satisfaits. Mais lorsque nous faisons du mauvais *kamma*, notre esprit s'enflamme. Nous devenons inquiets et agités. Nous pouvons le constater parce que cela se produit instantanément dans notre esprit, ici et maintenant, et non dans la prochaine vie. Par conséquent, si nous voulons être heureux et prospères, bien dormir et ne souffrir d'aucune douleur, alors nous devons faire uniquement du bon *kamma* et éviter de faire du mauvais *kamma*.

Normalement, personne n'est totalement bon ou totalement mauvais. Nous faisons du bon *kāmma*, et du mauvais *kāmma* ainsi que des *kāmma* neutres en fonction de nos émotions et des circonstances. Par conséquent, les résultats de nos *kāmma* sont parfois bons, parfois mauvais. Certaines personnes font de très bons *kāmma* dans cette vie mais ont le sentiment de ne pas être pleinement récompensées. C'est parce que les bons *kāmma* ne produisent pas encore de résultats. Ce qu'elles rencontrent maintenant est le résultat des mauvais *kāmma* de vies antérieures. Cela donne l'impression que les bons *kāmma* ne sont pas récompensés. D'un autre côté, les personnes qui font de mauvais *kāmma* sont constamment récompensées. C'est parce que les mauvais *kāmma* actuels ne produisent pas encore de résultats. La récompense qu'ils reçoivent maintenant vient des bons *kāmma* qu'ils ont accomplis dans le passé. Cela nous donne le sentiment que les personnes qui font du mauvais *kāmma* sont récompensées tandis que celles qui font de bons *kāmma* ne sont pas récompensées.

Nous devons comprendre qu'il existe des *kāmma* passés et présents. Les conséquences de ces *kāmma* peuvent se produire rapidement ou lentement selon le type de chaque *kamma*. Cela peut être comparé aux arbres ou aux plantes. Certains donnent des fleurs assez rapidement. D'autres lentement. Si nous plantons de grands arbres, il faudra de nombreuses années avant d'obtenir leurs fruits. Cependant, si nous plantons du riz ou du maïs, nous pouvons le récolter en 3 mois. Les *kāmma* c'est la même chose. Certaines conséquences surviennent rapidement, d'autres lentement. Néanmoins, il y aura des conséquences, et ce qui sera affecté n'est autre que l'esprit de la personne qui commet de tels *kāmma*

Par conséquent, on peut conclure que les conséquences des *kāmma* sont similaires aux roues d'une charrette roulant sur un chemin. Ils laissent des traces sur le chemin tout comme nos *kāmma* auront toujours des conséquences, tôt ou tard. Les bons *kāmma*, tout comme les mérites, apporteront de bonnes conséquences ; les mauvais *kāmma* entraîneront de mauvaises conséquences. Les bons *kāmma* apportent le bonheur. Tandis que les mauvais *kāmma*, comme briser les préceptes ou blesser les autres, apporteront du malheur. L'effet sur l'esprit est très rapide. Cela se produit immédiatement. Par exemple, lorsque nous aidons les autres ou que nous faisons de bonnes actions, nous nous sentons heureux. C'est le résultat d'un bon *kamma*. Si nous enfreignons les préceptes, blessons les autres ou les faisons souffrir, nous devenons nous-mêmes malheureux. Les conséquences qui en découlent, comme aller en prison, être félicité, recevoir des récompenses, peuvent arriver lentement ou, dans certains cas, ne jamais arriver. Mais ces éléments ne sont pas considérés comme importants. Une fois que nous nous sentons heureux, nous n'avons vraiment besoin de rien d'autre. Le prestige et l'argent sont inutiles pour une personne pleine de contentement. Ce genre de bonheur est épanouissant et donne envie de ne rien posséder. Si nous souhaitons toujours ceci ou cela, nous ne pourrons jamais être satisfaits de ce que nous avons. La souffrance est causée par nos désirs sans fin parce que nous avons l'impression de ne jamais en avoir assez.

Ajahn, la dernière fois vous avez dit que nous étions nés à cause de nos désirs. Mais qu'en est-il de notre dette et de notre *kamma* ?

Than Ajahn : Eh bien, cela en fait aussi partie, mais sans désir, le *kamma* ne peut pas conduire l'esprit à renaître. La force qui pousse l'esprit à renaître est le désir. Une fois que vous n'en ressentez plus l'envie, tout le *kamma* n'aura plus aucun effet sur l'esprit. Le Bouddha et ses nobles disciples ont toujours du *kamma* mais ce *kamma* n'a plus aucun effet sur l'esprit qui n'a ni désir ni envie.

L'esprit est-il permanent ?

Esprit ou cœur

Nous pouvons utiliser plusieurs terminologies pour désigner la même chose. Ainsi, quand je parle d'esprit ou de cœur, je parle de la partie de nous qui n'est pas la partie physique. La partie physique est notre corps. Mais l'autre partie, celle qui pense, ressent et sait, est la partie non physique. Dans le bouddhisme, nous l'appelons cela l'esprit, en pali, nous l'appelons *citta*. Le cœur, en pali, s'appelle *mano*. Ils font référence à la même chose, la partie non physique de ce que nous sommes. Mais cette partie non physique comporte plusieurs parties appelées agrégats : *vedāna*, *sañña*, *sankhāra* et *viññana*. Ce sont les agrégats ou les composants de l'esprit, du cœur. L'esprit utilise ces agrégats pour naviguer. L'esprit en lui-même est sous une forme pure. Quand il est complètement calme, il est juste celui qui reconnaît, celui qui sait. Mais lorsqu'il doit interagir avec d'autres esprits, il lui faut ces agrégats : *vedāna*, *sañña*, *sankhāra* et *viññana*.

Vedāna, sont les sensations. *Sañña* c'est la mémoire ou la perception. *Sankhāra*, ce sont les pensées. *Viññana* c'est la conscience. Étant conscient des choses qui entrent dans l'esprit telles que les images que nous voyons, les sons que nous entendons, les odeurs que nous sentons, les goûts que nous goûtons et les choses que nous touchons. Le *viññana* recevra ces données sensorielles et les enverra à l'esprit. Une fois que cela vient à l'esprit, alors *sañña* entrera en action. Le rôle de *sañña* est d'essayer de comprendre ce qu'est cette vue/image que nous voyons, si c'est un homme ou une femme, si c'est votre ami ou votre ennemi. Quand *sañña* aura compris ce qu'est cette image que les yeux voient, alors vous éprouverez des sentiments. Si vous voyez votre ami, vous ressentirez de bons sentiments. Lorsque vous verrez votre ennemi, vous aurez de mauvais sentiments. Après avoir senti ces sentiments, vos pensées entreront en jeu. Si vous avez de bons sentiments, vos pensées vous diront d'en avoir davantage. Si vous avez de mauvais sentiments, vous penserez qu'il faut s'en débarrasser. C'est ainsi que fonctionnent vos quatre *nama khandhas*, aidant l'esprit à interagir avec d'autres esprits, avec d'autres personnes.

L'esprit est-il permanent ?

Pourquoi certaines personnes disent-elles que l'esprit n'est pas permanent ?

Than Ajahn : Les gens disent ce genre de choses parce qu'ils ne comprennent pas vraiment l'esprit. Ils n'ont pas encore vu l'esprit eux-mêmes. Ils ont juste entendu ou dit ce qu'ils ont lu. Et ce qu'ils lisent sur l'esprit peut parfois être trompeur. Lorsqu'ils disent que l'esprit est éphémère, ils ne parlent pas réellement de l'esprit lui-même, mais des conditions qui peuvent changer à l'intérieur de l'esprit. Tout comme vos humeurs, vos émotions, vos sentiments, ce sont des parties de l'esprit qui ne cessent de changer.

Donc, ce n'est pas permanent, voyez-vous. Certains jours, vous êtes heureux, mais d'autres jours, vous ne l'êtes pas. Ceci est éphémère mais l'esprit lui-même est permanent. Il ne meurt jamais. Vous voyez, c'est la différence. Une fois le corps mort, l'esprit continue et prend un nouveau corps. L'esprit ne meurt pas avec le corps. Ce n'est donc pas impermanent comme le corps. Le corps naît puis il devient malade et meurt, mais l'esprit ne vieillit pas, ne tombe pas malade et ne meurt pas avec le corps. L'esprit continue et acquiert un nouveau corps.

Le Bouddha a dit : « En fait, l'esprit n'est que celui qui connaît ou celui qui sait. » Le « je, mien et moi-même » est une illusion créée par la propre pensée de l'esprit. Le Bouddha a dit que nous devons développer la sagesse ou *vipassanâ*, la perspicacité, pour réellement enseigner à l'esprit qu'il n'existe rien de tel que "je, moi, mien ou moi-même". L'esprit est simplement celui qui pense et celui qui sait mais la pensée est illusoire. Nous devons donc corriger notre façon de penser, arrêter de penser en termes de « moi, je ou le mien » et simplement rester dans la connaissance, être conscient des choses avec lesquelles vous entrez en contact. Personne n'est au courant. C'est juste la conscience et la conscience n'est pas « moi, je ou le mien ».

Devons-nous nous entraîner pour lâcher prise ? Comment s'entraîne-t-on pour le faire ?

Than Ajahn : Par l'esprit lui-même, mais vous devez abandonner ce qui est à l'intérieur de l'esprit, comme la pensée, le sentiment, l'émotion. Ne vous accrochez pas à eux. N'essayez pas de les gérer ou de les manipuler. Vivez simplement avec eux. Prenez-les comme ils viennent. Parfois, vous passez une bonne journée et parfois une mauvaise journée, vivez avec. Traitez-le comme *anicca*, éphémère. Tout va et vient. Vous n'aurez alors aucun stress mental. À l'heure actuelle, les gens souffrent de stress mental parce qu'ils veulent manipuler leur esprit pour être toujours heureux. Mais parfois, les choses ne fonctionnent pas ainsi. Mais vous pouvez être heureux sans l'être, en acceptant que vous n'êtes pas heureux, alors vous pouvez être heureux. Dites simplement : « Aujourd'hui, je ne suis pas content, et alors ? Demain, je serai peut-être heureux. Aujourd'hui, je dois vivre avec ce malheur. Si je peux vivre avec ce malheur, alors je peux être heureux également.

Les éléments ne sont pas les formations

Laïc : Ajahn a mentionné dans l'un de vos discours que *citta* est permanent et ne meurt pas. Mais notre compréhension est que tous les phénomènes sont impermanents, à l'exception du *nibbâna*. Than Ajahn peut-il expliquer ?

Than Ajahn : Toutes choses ne sont pas appelées phénomènes. Il existe six « choses » que nous appelons éléments : la terre, l'eau, le feu, l'air, l'espace et l'esprit. Ce sont des éléments ; ce ne sont pas des phénomènes. Ils ne changent pas. Ils restent toujours les mêmes. L'eau sera toujours de l'eau. La Terre sera toujours la Terre. Le feu sera toujours le feu. L'air sera toujours de l'air. L'espace sera toujours l'espace. L'esprit sera toujours l'esprit. Ces choses ne changent pas parce que ce ne sont pas des formations. Les formations sont des choses éphémères. Les formations proviennent des six éléments. Tout est formé par ces six éléments. Ces six éléments sont les éléments constitutifs de toutes les formations. Comme notre corps, celui-ci est constitué des éléments eau, terre, air, feu, esprit et espace. C'est ainsi que nous obtenons notre corps.

Les arbres, les montagnes n'ont que cinq éléments. Ils n'ont pas l'élément mental. Donc, ces six éléments ne sont pas des phénomènes. Ce ne sont pas des formations. Ils sont les éléments constitutifs de tous les phénomènes et formations. C'est pourquoi le Bouddha ne les a jamais mentionnés car ils ne sont pas des formations. Ce ne sont pas des phénomènes mais tout le reste l'est. Comme ce *sala* (bâtiment) : c'est un phénomène, une formation. Tous les *sankhâra* sont éphémères. *Sankhâra* désigne toutes les formations, qu'elles soient physiques ou mentales. Même votre esprit est *sankhâra*. Toutes vos pensées sont éphémères. Vous réfléchissez et puis ça a déjà disparu. Tous les phénomènes disparaissent. Ils vont, viennent, s'élèvent et s'arrêtent.

Mais celui qui constitue cette chose ne s'élève ni ne s'arrête. L'esprit qui crée les formations mentales ne disparaît pas. Les formations mentales sont des parties de l'esprit. Ce sont des fonctions de l'esprit. L'esprit utilise ces choses pour communiquer entre eux, avec vous, avec moi. L'esprit envoie *viññana*, la conscience, pour se connecter au corps et le corps commence à voir et à entendre des choses. Comme si, vous dites quelque chose et avec mes oreilles je peux capter votre voix. Ensuite, j'ai ce connecteur qui va me le connecter. Je suis l'homme invisible. Je ne suis pas le corps. Je suis l'esprit. Je suis celui qui sait, qui pense.

Alors, vous dites quelque chose et votre message sera transmis au corps, au connecteur. Alors, ça m'arrive, c'est-à-dire à « celui qui sait ». Ensuite, j'analyse ce que vous dites puis je réponds en utilisant mes pensées pour vous répondre. Je ne suis pas le corps. J'utilise simplement le corps comme médium, comme transmetteur. Vous êtes aussi la même chose. Vous n'êtes pas le corps. Vous utilisez le corps comme moyen de communiquer avec moi. Mais quand vous êtes en *jhanâ*, vous arrêtez toutes ces fonctions. Donc, vous ne communiquez avec personne ni quoi que ce soit.

Celui qui sait est l'esprit, l'élément connaissant, la conscience. *Viññana* en fait partie. Les quatre *nama khandhas* font partie de l'esprit. Ce sont les parties actives de l'esprit. L'esprit utilise ces choses pour communiquer, pour se connecter avec d'autres esprits à travers le corps. S'il n'y a pas de corps, ils peuvent se connecter directement, esprit à esprit. Comme le Bouddha, il se connecte aux dévas, aux êtres spirituels. Il n'utilise pas son corps. Il utilise ses *nama khandhas* pour se connecter aux *nama khandhas* des dévas. Les dévas ont toujours les *nama khandhas* mais ils n'ont plus de corps. C'est tout.

Lorsque vous mourez, vous devenez un *deva* ou un fantôme affamé, selon votre *kamma*. Si vous faites des mauvais *kamma*, alors vous devenez un fantôme affamé ou bien vous devenez un être infernal qui n'aura que de la souffrance ou *dukkha*. Cependant, vous pouvez toujours communiquer avec d'autres êtres, mais vous ne le faites généralement pas parce que vous n'avez pas le temps. Vous êtes tellement plongé dans votre souffrance. Vous ne voulez communiquer avec personne.

Seul l'esprit serein comme le Bouddha peut communiquer avec les autres êtres. C'est peut-être pour cela que le Bouddha peut rapidement se connecter aux bouddhas du passé. Il peut reconnaître les noms des bouddhas du passé. Il peut se souvenir de ses vies passées parce que tout ce qu'il était est contenu dans son esprit. C'est comme un disque dur dans un ordinateur. Tout ce que vous faites sera enregistré sur le disque dur. C'est juste la question de savoir si vous pouvez accéder au disque dur ou non. Si vous disposez du *samâdhi*, si vous pouvez accéder à toutes les informations contenues dans le disque dur. C'est pourquoi certaines personnes peuvent se souvenir de leurs vies antérieures.

Personne ne meurt. Vous ne mourez pas. Je ne meurs pas. Mais vous êtes toujours dans l'illusion, alors vous saisissez un nouveau corps, pour l'utiliser comme serviteur pour soutenir votre bonheur. Mais le Bouddha savait que ce n'était pas la bonne façon de trouver le bonheur, car le corps est éphémère. Lorsque vous ne pouvez pas utiliser votre corps pour vous apporter le bonheur, vous souffrez à la place. Alors arrêtez d'utiliser le corps. Vous pouvez utiliser l'esprit lui-même pour créer votre propre bonheur. Le Bouddha est toujours heureux, même après 2500 ans, et il n'a pas besoin d'avoir un nouveau corps comme nous. Nous, nous continuons à avoir un nouveau corps après notre mort. Nous devons peut-être payer notre dette si nous avons un mauvais *kamma*. Nous devons peut-être devenir des animaux ou aller en enfer ou être un fantôme affamé jusqu'à ce que notre mauvais *kamma* expire. Ensuite, nous revenons et récupérons un nouveau corps. Ou si nous avons un bon *kamma*, après notre mort, nous devenons un *deva*. Nous pouvons faire du tourisme au paradis !

Manger

Quoi que vous fassiez, faites-le uniquement pour votre corps. Par exemple, lorsque vous mangez, mangez uniquement pour votre corps, pas pour votre esprit. Si vous

mangez pour votre corps, vous n'avez pas à choisir le type de nourriture à manger, car le corps peut manger n'importe quel type de nourriture. C'est ainsi qu'on apprend à vivre aux moines. Lorsque nous mangeons, nous sommes censés nourrir uniquement notre corps, pas notre esprit. Nous devrions oublier ce que nous aimons. Si nous aimons un type particulier de nourriture, nous devrions résister à sa consommation, car si nous mangeons quelque chose que nous aimons, cela signifie que nous mangeons pour notre esprit, pour le « je », pour l'illusion. Nous sommes censés manger comme si nous prenions des médicaments. Il n'est pas nécessaire que ce soit le genre de nourriture que nous apprécions. Nous pouvons manger n'importe quoi à condition que cela garde le corps en bonne santé et entretienne le corps.

Certains moines vivent dans la nature, seuls, seuls parce qu'ils veulent éjecter ce « je » de ce corps. Quand on vit dans un endroit très dangereux, pour vivre en paix, il faut éjecter l'esprit du corps. L'esprit doit abandonner le corps. Il ne faut pas considérer le corps comme lui-même. Parce que si vous ne pouvez pas faire cela, vous ne pourrez pas rester seuls longtemps. Car dès que l'on s'approche d'une forme de danger, on a envie d'aller dans un endroit plus sûr.

Faux moines

Question : Un laïc doit faire face à de nombreux problèmes dans la vie, comme payer son loyer, subvenir aux besoins de sa femme et de ses enfants, trouver du travail, etc. J'ai visité de nombreux temples et j'ai vu des moines ne rien faire, et maintenant les moines ont le dernier iPhone, ordinateur portable et certains moines voyagent beaucoup etc... La vie d'un moine est-elle plus difficile que celle d'un laïc ? Pour moi, la vie d'un laïc me semble plus difficile.

Than Ajahn : Cela dépend du type de moine que vous voyez. Un moine qui aspire au *nibbâna* n'a pas d'iPhone et ne voyage pas. Il va errer dans la forêt, vivant dans des conditions difficiles et avec peu. C'est donc la vie d'un vrai moine. Les moines que vous voyez sont de faux moines ; ils vivent dans le confort et leur objectif n'est pas d'atteindre l'illumination. Leur objectif est d'avoir une vie confortable et ils utilisent la religion comme moyen de se mettre à l'aise. Si un moine aspire au *nibbâna*, il vivra dans des conditions mauvaises et difficiles, il vivra dans la pénurie, mangera une fois par jour, mangera dans un bol, mangera de la nourriture qu'il récoltera lors d'aumônes, vivra dans la forêt, restera dans une petite cabane sans électricité, sans eau courante, sans commodités, c'est le vrai moine. Les faux moines vivent aujourd'hui avec l'air conditionné, vivent en copropriété, voyagent en avion à réaction, ont un iPhone et ont tout. Si vous regardez seulement ce genre de (faux) moines, vous penserez que les moines ont un mode de vie plus facile que les laïcs.

Annexe

Conseils pratiques pour un moine

Nous parlons toujours des fondamentaux en premier, des éléments de base dont vous avez besoin. Les fondamentaux sont comme un élément de base. Avant de pouvoir vous lancer dans la pratique de la méditation, vous avez besoin de *sîla* pour soutenir votre pratique et avant de pouvoir avoir *sîla*, vous devez avoir *dana*. En ce qui vous concerne, vous avez fait votre part de *dana*. Vous avez abandonné vos biens, votre richesse. Vous n'avez plus à vous soucier d'argent. Pour les laïcs, c'est différent, ils doivent d'abord donner beaucoup de *dana*, afin de s'en libérer pour avoir le temps de pratiquer *bhâvanâ*, de garder les préceptes, d'entretenir leur *sîla*. En ce qui concerne les moines, on parle généralement de *sîla*, *samâdhi* et *pañña*.

Lorsque je vivais avec Luangta Maha Boowa, il était très strict avec le *Vinaya*, les 227 préceptes et la pratique du *dhutanga*. Il soulignait toujours la nécessité de maintenir la pureté de *sîla* et de maintenir les pratiques du *dhutanga* car elles soutiennent la pratique du *bhâvanâ* et soutiennent le développement du *samâdhi* et de *pañña*. Nous devons donc être très stricts avec notre *korwat*, nos tâches régulières chaque jour comme lorsque nous allons en *pindapatt*, revenir au monastère, manger une fois par jour, manger dans un bol et effectuer des travaux comme balayer le sol du temple et nettoyer la *sala* (salle à manger). Le travail communautaire est considéré comme très important dans la communauté de la Sangha. Chaque moine doit participer à moins qu'il ne soit malade ou qu'il y ait une raison particulière. Luangta nous permettait de sauter la routine si nous jeûnions. Il voulait nous encourager à être seuls et à ne pas nous mêler aux autres moines. Alors parfois, lorsque nous voulions intensifier notre pratique, nous nous mettions au jeûne. Lorsque nous jeûnions, nous n'étions pas obligés de sortir en *Pindapatt*, nous n'étions pas obligés de venir à la *sala* pour manger, ou quoi que ce soit du genre. Tout ce que vous aviez à faire était simplement de pratiquer la méditation en marche et la méditation assise dans votre *kuti*. Mais si vous veniez pour le *pindapatt* et mangiez, vous étiez alors censé suivre la routine normale avec les autres moines.

Quoique nous fassions, il insistait toujours sur le développement ou le maintien de *sati* (la pleine conscience). Nous devons toujours concentrer notre attention sur ce que nous faisons dans l'instant. Pendant la marche, nous devons savoir simplement que nous marchons, balayons et quoique nous fassions, nous nous concentrons toujours sur cette activité et rien d'autre. L'esprit ne devrait pas être dispersé dans deux choses différentes en même temps, comme lorsque vous balayez et réfléchissez à ceci et à cela. Ce n'est pas être attentif. Vous avez besoin de la pleine conscience si vous voulez concentrer votre esprit et avoir un *samâdhi*. Vous avez besoin de la pleine conscience pour ramener votre esprit à l'intérieur. Votre esprit sort chercher des choses ailleurs à cause de votre désir, votre *kama-chanda*, votre désir au moyen des sens, pour les sons, odeurs, goûts et objets tactiles. Vous avez donc besoin de la pleine conscience pour le ramener. C'est donc une lutte acharnée constante. Si votre attention n'est pas assez forte, vous ne pourrez pas

amener votre esprit en *samâdhi* pour qu'il devienne calme et paisible. C'est pourquoi nous devons maintenir la pleine conscience dès le lever. Nous devons constamment concentrer notre attention sur une chose particulière, soit l'activité du corps, soit un *parikamma*, un mantra comme réciter le nom du Bouddha Buddho, Buddho. Ceci afin d'empêcher l'esprit de penser à d'autres choses inutiles pour notre pratique.

Notre pratique ici est de ne pas nous soucier des autres personnes ou des autres choses. Notre pratique ici est d'amener l'esprit à l'intérieur, de l'amener dans le *samâdhi*. Si nous avons atteint le *samâdhi*, alors nous avons aussi atteint la paix et le bonheur qui nous soutiendront dans notre vie de moine. Si nous n'avons pas cela, l'esprit sera constamment poussé vers l'extérieur, vers la vue, le son, l'odorat, le goût, les objets tactiles, et si vous ne parvenez pas à les maîtriser, ils finiront par vous forcer à vous défroquer. Donc, ce que vous devez faire, c'est d'abord amener l'esprit dans le *samâdhi*. Ne vous inquiétez pas encore de la sagesse. La sagesse est la prochaine étape. Il faut d'abord avoir un esprit calme pour pouvoir réfléchir ou contempler la vraie nature des choses. Si votre esprit n'est pas calme, lorsque vous contemplez la vraie nature des choses, vos *kilesas* (vos habitudes naissent de l'ignorance) viendront attiser vos émotions, vous feront vous sentir mal, et alors vous n'aurez plus envie de penser à la vraie nature des choses. Parce que la vérité est difficile à avaler. Vous ne pouvez l'avalier que lorsque l'esprit est paisible, c'est à ce moment-là que les *kilesas* qui rendent les choses difficiles à avaler cessent temporairement de fonctionner.

Le *samadhi* est très important pour le développement de *pañña* (la sagesse). Donc, tout d'abord, vous devez acquérir le *samâdhi*. Pour avoir le *samâdhi*, vous devez être attentif à tout moment. Il faut toujours amener l'esprit dans le présent, ne pas aller vers le passé ou vers le futur et ne pas se tourner vers la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et les objets tactiles. Ramenez-le à l'intérieur. Une fois que vous pourrez le ramener à l'intérieur à tout instant, l'esprit sera paisible et calme. Les souillures cesseront temporairement de fonctionner. Il n'y aura alors aucune résistance à la vérité. Normalement, ce sont les souillures qui veulent résister à la vérité. Elles ne veulent pas voir la vérité, comme contempler *asubha* ou contempler la mort. C'est quelque chose que les souillures n'aiment pas. Elles résisteront. Si vous n'avez pas de *samâdhi*, alors les souillures seront très fortes. Lorsque vous envisagez la mort ou *asubha*, elles essaieront de vous perturber et de vous amener à penser à autre chose. Vous ne pourrez donc pas envisager ce sujet sur le long terme. Vous pourrez peut-être les contempler brièvement, mais la prochaine chose que vous les reconnaîtrez, vous commencerez à penser à autres choses. La raison pour laquelle il faut réfléchir sur le long terme, c'est qu'on l'on doit s'en rappeler constamment, pour ne pas oublier. Chaque fois que vous voyez un corps, vous devez le voir comme *asubha*, et non comme *subha*. Vous devriez le considérer comme quelque chose de repoussant, de laid, et non comme quelque chose de beau ou d'attrayant.

Sans la contemplation, il est normal que l'esprit considère le corps comme étant attrayant, beau et joli. Si vous utilisez la contemplation d'*asubha*, alors vous verrez

qu'apparemment le corps semble beau, mais qu'en réalité il n'est pas beau. C'est comme une pièce de monnaie. Il y a deux côtés. Si vous regardez un seul côté, vous pouvez penser que les deux côtés sont identiques, mais si vous retournez la pièce de monnaie, vous verrez qu'un côté est différent de l'autre. Donc, si vous contemplez continuellement l'aspect *asubha* du corps, vous saurez que le corps n'est pas seulement attrayant, il est également affreux. Lorsque vous le considérez comme repoussant, vous pouvez éliminer votre désir sexuel. Ce qui détruira votre pratique c'est si vous ne parvenez pas à apprivoiser votre désir sexuel ou à vous en débarrasser. C'est pourquoi, lorsque vous êtes ordonné pour la première fois, vous devez examiner les cinq parties physiques du corps : *kesa, loma, nakha, danta, taco*. Ceci est le rappel pour vous guider, c'est votre travail et c'est ce que vous devez faire. Il faut étudier le corps dans sa globalité. Il faut examiner tous les aspects du corps, comme *anicca* l'impermanence ; le corps change, se développe et se détériore constamment. Le corps va se développer jusqu'à un certain point et il va commencer à se détériorer. Il vieillira, tombera malade et finira par mourir. Vous devez examiner cet aspect *anicca* du corps pour que vous n'oubliez pas parce que si vous oubliez alors vous vous accrocherez au corps, vous aurez un attachement au corps et vous voudrez que le corps ne se dissolve pas, ne meurt pas. Lorsque vous ressentirez ce désir, cela créera de la souffrance ou du stress dans votre esprit, de la tristesse ou du malheur dans votre esprit.

Le but de notre pratique est d'éliminer notre tristesse ou notre malheur créé par notre désir. Notre désir naît de notre illusion, de notre ignorance de la nature du corps. Si nous connaissons la véritable nature du corps, le désir que le corps ne vieillisse pas, ne tombe pas malade ou ne meurt pas ne surviendra pas. S'il n'y a pas de désir de ce type, il n'y aura ni souffrance ni stress lorsque le corps vieillira, tombera malade ou mourra. Vous considérerez cela comme quelque chose de normal. Votre esprit ne sera pas affecté par tout ce qui arrive au corps. C'est un aspect de la contemplation. Le deuxième aspect, que vous devez considérer c'est l'impersonnalité de ce corps, ce corps n'a aucune personne, il n'y a aucun « je », aucun « moi » dans ce corps. Si vous déchirez tout dans ce corps, vous ne verrez que les 32 parties, c'est tout ce qu'il y a dans ce corps. Il n'y a pas de « vous » dans ce corps. Je « vous » n'est que votre propre perception. Votre esprit crée cette perception, pensant que ce corps est « vous », mais lorsque vous le regardez vraiment, que vous le contemplez, il n'y a vraiment pas de « vous » dans ce corps. Si vous séparez les 32 parties, vous ne voyez que les 32 parties du corps et lorsque le corps meurt, il se dissout. Il est composé des quatre éléments, la terre, l'eau, le feu et l'air ou le vent.

Ainsi, lorsque le corps meurt, ces quatre éléments commencent à se séparer. Lorsque vous mourez, que se passe-t-il ? Le corps devient froid, cela signifie que l'élément feu s'est déjà échappé du corps. L'élément air est l'odeur du corps. Une fois que la puanteur du corps commence à quitter le corps, la partie eau quittera le corps. Après l'avoir laissé pendant un moment, il ne restera plus que les parties terreuses comme la peau, les os, la chair, les organes qui sont tous desséchés et deviennent cassants et qui finissent tous par se transformer en poussière. C'est ce

que vous devez contempler afin de comprendre la vraie nature du corps : il n'y a pas de « vous » à l'intérieur de ce corps. Le « vous » est dans l'esprit. L'esprit vient prendre possession de ce corps et crée cette conception ou perception de ce corps comme étant « vous ». C'est seulement dans votre pensée. Le « vous » est dans votre pensée, pas dans votre corps. Ainsi, lorsque vous avez pleinement vu que le corps n'a pas de « vous » en lui, alors vous pouvez facilement le lâcher, alors vous savez que le corps est comme une autre personne. Vous ne vous inquiétez pas pour les autres, n'est-ce pas ? Vous ne vous souciez pas de ce qui leur arrive, parce que vous ne faites pas partie de ce corps.

Il en va de même lorsque vous contemplez les 32 parties du corps, l'aspect des quatre éléments du corps. Vous verrez clairement qu'il n'y a pas de « vous » dans ce corps. Ainsi, une fois que vous l'aurez vu, vous pouvez facilement vous en débarrasser. Vous savez que, quoiqu'il arrive, cela ne vous arrivera pas. Parce que vous faites partie de l'esprit, vous venez de l'esprit. Vous naissez de vos propres pensées. Vous pensez que vous êtes ceci ou cela, donc vous êtes ceci ou cela, mais tout est dans la pensée. Vous comprenez donc ce qu'est l'esprit, ce qu'est le corps. Il existe deux entités distinctes, deux personnes distinctes. Le corps n'est qu'un esclave. L'esprit est le maître. L'esprit est celui qui dit au corps quoi faire. Vous êtes venu ici parce que l'esprit donne des instructions au corps. Si l'esprit vous dit « ne venez pas ici », vous ne serez pas là aujourd'hui. L'esprit est celui qui prend possession de ce corps au moment de la conception. Lorsque le père et la mère entament ce processus de naissance, le corps commence à grandir et l'esprit de la vie antérieure, qui n'a pas de corps, entrera alors et prendra possession de ce corps à partir du moment de la conception.

En raison de notre illusion, tout le monde dit que le corps est « moi », vous êtes le corps, cela est profondément enraciné dans l'esprit, quoi qu'il arrive au corps, cela provoquera alors un sentiment erroné dans l'esprit parce que l'esprit veut que le corps se porte bien, qu'il existe pour toujours, mais la vérité du corps, comme nous le savons tous, c'est qu'il va vieillir, tomber malade et mourir. Vous devez constamment vous rappeler cette vérité à l'esprit afin que l'esprit ait une bonne attitude envers le corps, c'est-à-dire qu'il soit prêt à accepter la vérité, qu'il soit prêt à laisser le corps tomber malade, vieillir et mourir. Si l'esprit est prêt et l'accepte, alors il n'y aura ni souffrance ni stress mental dans l'esprit. L'esprit restera paisible, tout comme vous l'êtes actuellement.

Mais si vous n'avez pas entraîné et enseigné cela à votre esprit, lorsque votre corps tombera malade, votre esprit réagira immédiatement. Il aura tout de suite une mauvaise sensation parce qu'il voudra se débarrasser de la maladie. La maladie est quelque chose dont vous ne pouvez pas vous débarrasser uniquement par votre esprit. Cela va et vient selon la cause. S'il y a une raison pour qu'il tombe malade, il tombera malade. Si vous savez comment éliminer cette maladie, le corps guérira à nouveau, mais parfois lorsque vous êtes malade, vous n'avez d'autres choix que de vivre avec. Si vous voulez que cela disparaisse, vous ne ferez que créer de la souffrance et du stress dans votre esprit. Si vous savez que c'est quelque chose qui

prend du temps à guérir, alors soyez calme, acceptez le fait de la maladie et vivez avec. Si cela dure éternellement, alors ce n'est pas grave. Vous ne pouvez rien y faire car c'est *anatta*. *Anatta* est quelque chose qui échappe à votre contrôle. Tout est *anatta*. Vous pourrez peut-être contrôler certaines choses, de temps en temps, mais finalement vous ne pourrez pas tout contrôler tout le temps. Comme votre corps, vous pouvez actuellement le contrôler dans une certaine mesure, vous pouvez le faire marcher, s'asseoir et faire des choses, mais vous ne pouvez pas contrôler la maladie. Lorsque le corps tombe malade, vous ne pouvez pas simplement dire : « guéri », cela ne fonctionne pas ainsi. Si vous ne pouvez pas guérir, alors vous savez que c'est peut-être la fin du chemin, c'est la fin de la vie. Si vous ne pouvez pas guérir de votre maladie, que se passera-t-il ? Finalement, il y aura la mort, qui arrivera à tout le monde, tôt ou tard. Mais si vous comprenez cette vérité, si vous ne résistez pas, vous ne créez aucun désir de ne pas mourir ou de ne pas tomber malade.

Quand vous n'avez aucun désir, alors il n'y a pas de souffrance, pas de *dukkha*. Les Quatre Nobles Vérités déclarent que *dukkha* naît de notre désir et que si nous voulons nous débarrasser de notre *dukkha*, nous devons nous débarrasser de notre désir. La chose qui peut nous débarrasser de notre désir est *magga*. *Magga* (le chemin) est la pleine conscience et la sagesse, pour connaître la vérité du corps. La vérité du corps est qu'il va tomber malade, vieillir et mourir et personne ne peut l'arrêter, pas même l'esprit qui contrôle ou possède ce corps. La seule chose que l'esprit peut faire, c'est l'accepter. Une fois que l'esprit l'acceptera, il n'y aura plus aucun désir pour que le corps ne meurt pas ou ne tombe pas malade. Une fois que cela se produit, il n'y aura plus de *dukkha* dans l'esprit. C'est le but de notre pratique, et non pas d'empêcher le corps de tomber malade, de vieillir et de mourir. Personne ne peut arrêter ce processus, mais nous pouvons arrêter le processus de création de *dukkha* dans l'esprit, en arrêtant notre désir que les choses soient comme nous voulons qu'elles soient. Notre désir a tendance à aller à l'encontre de la vérité, comme si nous souhaitions tous que notre corps ne tombe pas malade, ne vieillisse pas ou ne meurt pas. Cela va à l'encontre de la vérité et vous ne pourrez jamais y parvenir. Vous créez uniquement *dukkha* dans votre esprit.

Donc, si vous reconnaissez cette vérité et l'acceptez, vous cesserez de créer du désir. Alors vous n'aurez plus de *dukkha*. Vous pouvez vivre en paix avec votre corps à tout moment, peu importe ce qui lui arrivera. Le corps peut vieillir, tomber malade ou mourir, mais cela ne dérangera pas l'esprit, car l'esprit aura accepté la vérité du corps et n'aura aucun désir que le corps soit autrement. Il s'agit de la contemplation de la sagesse, mais avant de pouvoir vraiment le faire efficacement de manière continue, vous devez d'abord avoir un *samâdhi*. Si vous ne le faites pas, votre esprit ne s'en tiendra pas longtemps à cette contemplation parce que vos *kilesas*, vos souillures commenceront alors à attirer votre esprit vers d'autres sujets, d'autres choses. Regardez-vous, en ce moment, combien de contemplations avez-vous fait sur votre corps jusqu'à présent ? Vous êtes ordonné depuis de nombreuses années. Avez-vous déjà vu clairement le corps ? Avez-vous déjà lâché le corps ?

C'est probablement parce que vous n'avez pas développé un *samâdhi* assez puissant. Si vous n'avez pas de *samâdhi*, vous ne pouvez pas contempler cela de manière continue. Vous devez donc revenir et commencer par le début, commencer à développer la pleine conscience, de sorte que lorsque vous aurez la pleine conscience, vous puissiez vous asseoir et faire en sorte que votre esprit devienne « un », devienne paisible, devienne heureux et empêche les souillures de fonctionner, de pousser votre esprit à penser à toutes sortes de choses sauf au Dhamma. Une fois que vous avez le *samâdhi* et que vous en sortez, vous pouvez alors diriger votre esprit vers n'importe quel sujet particulier auquel le Bouddha veut que nous pensions par exemple à la contemplation du corps, sur *l'anicca, dukkha, anatta et sur asubha*. C'est notre premier objectif, c'est le problème que nous devons résoudre d'emblée ; c'est-à-dire le problème du corps avant de pouvoir passer au *vedanâ* et aux problèmes mentaux qui sont plus subtils, plus difficiles à résoudre que le corps. Le corps est le problème le plus simple de tous. Ensuite, vous devez passer par *vedanâ*, les sensations douloureuses. Vous devez finalement les voir comme *anicca, dukkha, anatta* et le laisser partir, le laisser tranquille. Vous pourrez vivre avec une sensation douloureuse. Ce avec quoi vous ne pouvez pas vivre, ce n'est pas la sensation douloureuse, mais le *dukkha* qui naît de votre désir de vous débarrasser de la sensation douloureuse. La sensation douloureuse du corps n'est pas le problème. Le problème est le *dukkha* créé par votre désir de vous débarrasser de la sensation douloureuse. Vous devez donc faire preuve de sagesse pour enseigner à votre esprit que vous ne pouvez pas vous débarrasser des sensations douloureuses, car c'est *anatta*, c'est *anicca*. Elle va et vient à sa guise. Vous ne pouvez pas lui dire d'aller et venir comme vous le souhaitez. Il suffit de l'accepter quand cela arrive. Si vous l'acceptez, votre esprit n'aura pas de *dukkha* parce que vous n'avez aucun désir de vous en débarrasser. C'est donc l'étape que vous devez faire. Tout d'abord, vous devez vous débarrasser de votre attachement au corps. Vous ne devriez pas laisser le corps provoquer *dukkha* dans votre esprit, mais si c'est toujours le cas, cela signifie que vous n'avez toujours pas la sagesse nécessaire pour accepter la vérité du corps qui est *anatta*, cela échappe à votre contrôle. Vous ne pourrez pas l'empêcher de tomber malade, de vieillir ou de mourir. Voilà donc brièvement ce que j'enseigne.

« *Ruam yai* », c'est lorsque le corps disparaît de la conscience de l'esprit. C'est comme s'il n'y avait plus de corps, donc d'une certaine manière, vous pouvez voir que l'esprit et le corps sont deux choses distinctes. On peut en déduire que ce qui arrive au corps n'arrive pas à l'esprit. Vous pouvez utiliser cela comme base pour examiner votre corps afin de voir que le corps n'est pas l'esprit, et que vous pouvez lâcher prise du corps.

Lorsque vous sortez du *samâdhi*, la séparation : le corps et l'esprit se rejoignent. Ensuite, vous devez faire preuve de sagesse pour vous rappeler que nous sommes deux parties différentes mais que nous sommes ensemble en ce moment et que nous ne devons pas nous accrocher à ce corps car le corps n'est qu'une partie temporaire de notre vie. Nous devrions nous en tenir à l'esprit. Juste pour être conscient. Il suffit de savoir. N'ayez aucune envie d'avoir quelque chose avec vous

tout le temps, parce que vous ne pouvez pas, tout va et vient. La sagesse sert à cela, lorsque vous sortez du *samâdhi*, cela sert à vous rappeler que l'esprit n'est pas le corps, de rappeler à l'esprit qu'un jour le corps disparaîtra. Il se séparera du corps pour toujours et s'y accrocher ne fera que créer plus de *dukkha* dans l'esprit. Si vous ne voulez pas de *dukkha*, vous n'avez qu'à laisser tomber le corps.

Vous devez trouver quelque chose d'effrayant qui vous fait craindre la mort. Ensuite, vous devez lâcher prise de votre corps et cette peur de la mort disparaîtra. C'est pourquoi vous devez aller dans la forêt pour être seul, pour trouver un endroit effrayant, un endroit où vous devez faire face à une situation de vie ou de mort. Lorsque vous faites face à quelque chose comme un tigre ou un serpent, vous pouvez alors avoir le choix de vous accrocher ou de lâcher prise. Si vous vous accrochez, vous aurez *dukkha*. Si vous lâchez prise, vous aurez la paix car *dukkha* disparaîtra. Une fois que vous avez lâché prise, vous savez qu'il vaut mieux lâcher prise que de s'accrocher. Lorsque vous vous accrochez, vous avez *dukkha*. Lorsque vous lâchez prise, vous avez l'esprit tranquille. Cependant, vous devrez d'abord développer un *samâdhi*. Lorsque vous n'avez pas de *samâdhi*, lorsque vous serez confronté à une situation de vie ou de mort, vous ne parviendrez pas à arrêter votre attachement. Votre attachement sera plus fort que votre lâcher prise, même si votre logique vous dit de lâcher prise, l'esprit n'écouterait pas la logique parce qu'il est toujours motivé par l'illusion. Il pense toujours qu'il va mourir avec son corps.

Vous devez donc d'abord avoir un *samâdhi*, afin de pouvoir résister à cet attachement, vous débarrasser de cet attachement. Lorsque vous êtes en *samâdhi*, vous êtes déjà temporairement débarrassé de cet attachement, mais lorsque vous en sortez, cet attachement revient. Le *samâdhi* ne peut pas détruire l'attachement de façon permanente. Vous avez besoin de la sagesse pour dire à l'esprit de lâcher prise, car en vous accrochant, vous ne faites que créer plus de *dukkha* dans votre esprit. Si vous ne voulez pas de *dukkha*, vous devez lâcher prise.

Biographie Phra Ajahn Suchart Abhijato

Phra Ajahn Suchart Abhijato est né le 2 novembre 1947. Son père l'a confié à sa grand-mère, qui vivait à Suphanburi, quand il avait deux ans en raison de l'horaire de travail exigeant de son père.

Phra Ajahn Suchart s'intéressait au Dhamma depuis qu'il était à l'école primaire de l'école adventiste du septième jour d'Ekamai à Bangkok, qui est maintenant l'école internationale d'Ekamai. Après avoir obtenu son diplôme d'études secondaires, il est parti étudier le génie civil à la California State University, à Fresno (États-Unis). Il est retourné en Thaïlande après avoir obtenu son diplôme et a dirigé pendant une courte période un glacier.

Un livre anglais du Dhamma sur l'impermanence (*anicca*) - traduit par un moine étranger du Canon bouddhiste (Tipitaka) - l'a inspiré à rechercher un véritable bonheur par l'ordination. Phra Ajahn Suchart a décidé de devenir moine à l'âge de 27 ans.

Il a été ordonné au Wat Bovornives à Bangkok le 19 février 1975 avec Somdet Phra Nānasanvara - feu le patriarche suprême (Somdet Phra Sangharaja) - comme précepteur. Ses parents n'avaient aucune objection à son ordination puisque c'était son choix.

Environ six semaines après son ordination, Phra Ajahn Suchart s'est rendu au Wat Pa Baan Taad où il est resté pour la retraite des pluies avec Luangta Maha Boowa Nānasampanno à Udon Thani. Il y resta neuf ans, de sa première à sa neuvième retraite des pluies.

Après son séjour au Wat Pa Baan Taad, Phra Ajahn Suchart est retourné à Pattaya et est resté au Wat Bodhi Sampan, Chonburi, pendant un an. Il a ensuite déménagé à Wat Yansangwararam en 1984 et y réside jusqu'à présent. Phra Ajahn Suchart a reçu un titre monastique d'un éventail emblématique le 5 décembre 1993.

Les références

Les textes de ce livre ont été sélectionnés parmi les livres suivants disponibles sur :
<http://www.phrasuchart.com/enbook/>

Les plaisirs sensuels sont douloureux
Dhamma en anglais 2017
Dhamma en anglais 2016
Dhamma en anglais 2014 et 2015
Dhamma inspirant
Enseignement essentiel
Contre les souillures
Le Dhamma de la montagne
Dhamma pour celui qui demande Vol 1
Dhamma pour celui qui demande Vol 2

Le traducteur tient à remercier **Bertrand Dubois** et **Bernadette Couenne** pour leur travail de mise en page et relecture de ce livre.