



L'ÉCLAT  
DE LA VIE

# L'éclat de la vie

Les enseignements  
d'Ajaan Fuang Jotiko

Compilé et traduit du thaï en anglais par  
*Ṭhānissaro Bhikkhu*  
(*Geoffrey DeGraff*)

Traduction française de  
Claude Le Ninan,  
en collaboration avec Ṭhānissaro Bhikkhu

Avec nos remerciements  
à Marie-Pierre Boitard et Chandhana Le Ninan  
pour leurs relectures.

POUR DISTRIBUTION GRATUITE

*Pour tout renseignement, s'adresser à :*

*The Abbot  
Metta Forest Monastery  
PO Box 1409  
Valley Center, CA 92082  
Etats-Unis*

Copyright © Ṭhānissaro Bhikkhu, 2013

Ce livre peut être copié ou réimprimé *pour une distribution gratuite*  
sans autorisation de l'éditeur.

Dans les autres cas, tous droits réservés.

## Sommaire

Introduction - 5
Faites attention à ce que vous dites - 11
Faites attention à ce que vous mangez - 15
Les gens qui pratiquent le <i>Dhamma</i> - 17
Le mérite - 22
Elève/Maître - 25
Vivre dans le monde - 27
La vie de célibat - 32
La méditation - 38
La respiration - 44
Les visions et les signes- 50
Juste avec la conscience - 57
La contemplation - 60
La réalisation - 65
L'affranchissement - 72
Glossaire - 74
Annexe : les sept étapes - 77

## Introduction

Ajaan Fuang Jotiko, mon maître, naquit en 1915 dans une petite famille de paysans dans la province de Chanthaburi, près de la frontière avec le Cambodge dans le sud-est de la Thaïlande. Orphelin à l'âge de onze ans, il fut élevé dans différents monastères et ordonné moine à l'âge de vingt ans. Cependant, lorsqu'il commença à étudier la discipline monastique, il se rendit compte que les moines de son monastère n'étaient pas vraiment sérieux en ce qui concerne la pratique des enseignements du Bouddha, et il désirait ardemment trouver un maître qui lui donnerait un entraînement plus en accord avec ce qu'il avait lu. La chance lui sourit au cours de sa deuxième année en tant que moine, quand Ajaan Lee Dhammadharo, un membre de la tradition ascétique de la forêt fondée par Ajaan Mun Bhuridatto, arriva pour établir un monastère de méditation dans un vieux cimetière juste à la sortie de Chanthaburi. Séduit par les enseignements d'Ajaan Lee, Ajaan Fuang se fit réordonner dans la secte à laquelle appartenait Ajaan Lee et il le rejoignit dans son nouveau monastère.

A partir de ce moment, et sauf à de rares exceptions, il passa chaque Retraite des pluies sous la guidance d'Ajaan Lee, jusqu'à la mort de ce dernier en 1961. Une de ces exceptions fut une période de cinq années, pendant la Seconde guerre mondiale, qu'il passa à méditer seul dans les forêts du nord de la Thaïlande. Une autre exception fut une période de six années au début des années cinquante, quand Ajaan Lee laissa à Ajaan Fuang la responsabilité du monastère de Chanthaburi et qu'il erra dans différentes régions de la Thaïlande afin de trouver un endroit pour s'établir près de Bangkok. Quand en 1957, Ajaan Lee fonda Wat Asokaram, son nouveau monastère près de Bangkok, Ajaan Fuang le rejoignit là-bas pour l'aider dans ce qui devait être le dernier projet majeur de la vie d'Ajaan Lee.

Après la mort d'Ajaan Lee, les gens s'attendaient généralement à ce qu'Ajaan Fuang devienne l'abbé de Wat Asokaram. Cependant, le monastère était devenu à cette époque une communauté tellement grande et difficile à gouverner qu'il ne voulut pas occuper ce poste. Aussi, quand en 1965 le Patriarche Suprême de Thaïlande, qui résidait à Wat Makut Kasatriyaram (le Temple de la Couronne du Roi) à Bangkok, lui demanda de passer la

Retraite des pluies dans son temple, pour lui enseigner, ainsi qu'aux autres moines intéressés, la méditation, Ajaan Fuang saisit l'occasion.

Il passa en tout trois Retraites des pluies à Wat Makut, errant dans la campagne à la recherche de la solitude pendant la saison sèche. Bien qu'il eût un immense respect pour le Patriarche Suprême en tant qu'individu, il se lassa des manœuvres politiques qu'il voyait aux niveaux ecclésiastiques supérieurs, et il commença donc à chercher une voie de sortie. Elle se présenta en 1968, quand une femme nommée Khun Nai Sombuun Ryangrit fit don d'un terrain au Patriarche pour un petit monastère dans une région montagneuse près de la côte dans la province de Rayong, pas très loin de Chanthaburi. Ajaan Fuang se proposa de séjourner au nouveau monastère, Wat Dhammasathit, jusqu'à ce qu'un abbé permanent fût trouvé. Cependant, le nouveau monastère se trouvait dans une région très pauvre où les habitants locaux n'éprouvaient aucun enthousiasme à l'idée d'un monastère de méditation strict en leur sein, et donc on ne trouva personne pour occuper le poste d'abbé. C'est ainsi que peu de temps avant la mort du Patriarche Suprême dans un accident de voiture en 1971, Ajaan Fuang accepta le poste d'abbé de Wat Dhammasathit.

Je le rencontrai pour la première fois peu après, en avril 1974. Wat Dhammasathit ressemblait à un camp de vacances qui avait connu des jours meilleurs : trois moines vivant dans trois petites cabanes, un abri où ils prenaient leurs repas, une cuisine avec de la place pour deux nonnes, et une petite construction en bois au sommet de la colline - où je demurai - avec une vue sur la mer vers le sud. Le terrain avait été offert peu après qu'un incendie l'eut privé de toute sa végétation, et les versants des collines étaient couverts principalement de hautes herbes. Chaque année, des feux ravageaient la zone, empêchant les arbres de se développer, bien que la zone dans la montagne au-dessus du monastère fût couverte d'une épaisse forêt où régnait la malaria.

En dépit de ces mauvaises conditions, Ajaan Fuang semblait posséder une sagesse lucide et pratique qui lui permettait de transcender son environnement - une paix intérieure, un bonheur, et une stabilité que j'enviais et admirais. Après avoir passé quelques mois à pratiquer la méditation sous sa direction, je retournai aux Etats-Unis avant de revenir en Thaïlande à l'automne 1976 pour être ordonné moine et commencer à m'entraîner sérieusement sous sa direction.

Au cours de mon absence, un groupe de méditants laïcs, petit mais dévoué, avait commencé à se développer. Au début de 1976, le nouvel abbé de Wat Makut l'avait invité à retourner enseigner là-bas de façon régulière, et il passa le reste de sa vie, jusqu'à sa mort en

1986 en partageant son temps de façon égale entre Bangkok et Rayong. La plupart de ses élèves étaient des membres des professions libérales et des cadres supérieurs de Bangkok, des personnes qui se tournaient vers la méditation pour en retirer force spirituelle et réconfort face aux pressions exercées par la société thaïe urbaine moderne en mutation rapide.

Au cours des premières années après mon retour à Rayong, le monastère était un endroit incroyablement calme et isolé, avec seulement une poignée de moines et presque aucun visiteur. Des zones coupe-feu avaient commencé à tenir les incendies en échec, et une nouvelle forêt se développait. Cependant, l'atmosphère calme commença à changer à l'automne 1979, quand la construction d'un nouveau chedi au sommet de la colline débuta. Parce que le chedi était presque entièrement construit grâce à une main d'œuvre volontaire, tout le monde était impliqué : les moines, des laïcs de Bangkok et des villageois des alentours.

Au début, je ne supportais pas la perturbation de la routine calme du monastère, mais je commençai à remarquer quelque chose d'intéressant : des personnes qui n'auraient jamais pensé méditer étaient heureuses de participer aux brigades de construction du week-end. Pendant les pauses, quand les habitués allaient pratiquer la méditation avec Ajaan Fuang, les nouveaux venus les rejoignaient et ils devenaient eux aussi en peu de temps des méditants réguliers. Pendant cette période, je commençai à apprendre la leçon importante sur la façon de méditer dans des conditions qui étaient loin d'être idéales. Ajaan Fuang lui-même me dit que bien que lui-même n'aimât pas le travail de construction, il y avait des personnes qu'il devait aider, et que c'était la seule manière dont il pouvait les atteindre. Peu après que le chedi fut terminé en 1982, le travail commença sur une grande image du Bouddha, dont la base devait être un hall d'ordination, et encore une fois, au fur et à mesure que le travail sur l'image avançait, de plus en plus de personnes qui étaient venues aider furent amenées à la méditation.

La santé d'Ajaan Fuang se détériora de façon continue au cours de ses dernières années. Un problème cutané bénin qu'il avait contracté lors de son séjour à Wat Makut se transforma en un cas de psoriasis généralisé et aucun traitement - occidental, thaï, ou chinois - ne put l'en guérir. Malgré cela, il maintint son épuisant emploi du temps d'enseignement, bien qu'il ne donnât que rarement des sermons à des groupes importants. Au lieu de cela, il préférait enseigner sur une base individuelle. Sa manière favorite de faire commencer les gens méditer consistait à méditer avec eux, en les guidant à travers les passages initiaux difficiles, et ensuite à les faire méditer de plus en plus par eux-mêmes, laissant la place à de nouveaux débutants. Même au cours de ses pires attaques de psoriasis, il trouvait le temps de donner des instructions aux gens sur une base personnelle. Le résultat fut que ses élèves, bien que leur

nombre fût relativement faible comparé à celui d'Ajaan Lee et d'autres maîtres de méditation célèbres, étaient profondément loyaux.

En mai 1986, quelques jours après que l'image du Bouddha fut terminée, mais avant que le hall d'ordination à sa base ne le fût, Ajaan Fuang s'envola pour Hong Kong pour rendre visite à un élève qui y avait créé un centre de méditation. Soudainement, le matin du 14 mai, alors qu'il était assis en méditation, il fut victime d'une crise cardiaque. L'élève appela une ambulance dès qu'il se rendit compte de ce qui s'était produit, mais Ajaan Fuang fut déclaré mort à son arrivée à l'hôpital.

Parce qu'il avait demandé quelques années plus tôt que son corps ne soit pas incinéré, on commença immédiatement à travailler sur les plans de construction d'un mausolée. On me confia la tâche de compiler sa biographie et de rassembler tout enregistrement de ses enseignements que l'on pourrait transcrire et publier sous forme de livre commémoratif. A mon grand étonnement, je découvris que j'en savais plus à son sujet que n'importe qui. Les personnes avec lesquelles il avait vécu quand il était plus jeune, soit étaient mortes, soit étaient devenues si vieilles que leur mémoire les trahissait. Tout d'un coup, les anecdotes qu'il m'avait racontées au cours de mes premières années avec lui, sur sa jeunesse et ses années avec Ajaan Lee, devinrent la substance de sa biographie. Je fus déconcerté de penser à tout ce que j'avais probablement raté, étant donné le fait que mes capacités en thaï et ma connaissance de la culture thaïe étaient encore en cours de développement.

Il fut encore plus déconcertant de découvrir combien peu de ses enseignements étaient disponibles pour la postérité. Habituellement, il refusait de laisser les gens enregistrer ses instructions, car il maintenait que ses enseignements étaient destinés à être mis en pratique sur le champ par les personnes qui les écoutaient, et qu'ils pouvaient ne pas convenir à d'autres personnes à d'autres étapes de leur pratique. Les quelques enregistrements réalisés provenaient d'enseignements introductifs simples qu'il avait donnés à de nouveaux visiteurs qui étaient venus faire un don groupé au monastère, ou à des personnes qui commençaient juste à méditer. Il n'existait rien de plus avancé d'enregistré.

Donc, après que nous eûmes imprimé le livre commémoratif, je me lançai dans un projet personnel, notant ce que je pouvais me rappeler de ses enseignements, et interviewant ses autres élèves à la recherche de matériel similaire. Le travail d'interview me prit plus de deux années et impliqua un gros travail d'édition intellectuelle pour extraire les enseignements qui pourraient être utiles aux gens de façon générale et qui seraient adaptés à la forme écrite. Le résultat fut un petit livre intitulé *Le langage du cœur*. Puis, peu de temps avant de retourner

aux Etats-Unis pour contribuer à la fondation d'un nouveau monastère en Californie, un autre enregistrement d'Ajaan Fuang fut découvert, un sermon dans lequel il donnait des instructions plus avancées à l'une de ses élèves. Je le transcrivis et le mis en ordre pour qu'il soit imprimé sous la forme d'un petit livret appelé *Le discernement transcendant*.

Le livre que vous tenez dans vos mains est tiré de ces trois livres. La plupart du matériel provient du *Langage du cœur*, bien que certaines parties de ce livre aient dû être coupées, soit parce qu'elles faisaient référence à des incidents propres à la culture thaïe, soit parce que les jeux de mots les rendaient intraduisibles. Ajaan Fuang aimait jouer avec le langage - son sens de l'humour était l'une des premières choses qui m'avait attiré vers lui - et nombre de ses sorties mémorables étaient mémorables pour cette seule raison. Malheureusement, la plupart de ces passages perdent leur impact lors de la traduction, et les explications qu'ils demanderaient les rendraient vite ennuyeux. Je les ai donc presque entièrement omis, en laissant quelques-uns, comme celui de l'histoire des « détritiques », pour donner un aperçu de sa manière de traiter le langage.

En plus des passages du *Langage du cœur*, j'ai inclus presque tout *Le discernement transcendant* ainsi que des points forts du volume commémoratif. Tout n'est pas une traduction directe de ces livres, car dans certains cas, j'ai dû reformuler les anecdotes pour les rendre plus accessibles au lecteur occidental. Cependant, j'ai constamment fait attention à traduire le message des propres mots d'Ajaan Fuang de façon aussi exacte que possible.

En compilant ce livre, j'ai eu l'occasion de réfléchir à la relation élève/maître telle qu'elle existe en Thaïlande, et aux rapports entre Ajaan Fuang et ses disciples, à la fois laïcs et ordonnés. Il apportait avec lui une atmosphère pleine de chaleur et de respect dans laquelle ses élèves pouvaient parler avec lui des problèmes propres à leur vie et à leur esprit sans se sentir comme des patients ou des clients, mais simplement comme des êtres humains compagnons auxquels il offrait un point de référence stable et ferme pour leur vie. Depuis que je suis revenu en occident, je trouve que ce type de relation manque cruellement parmi nous, et j'espère qu'avec l'établissement du bouddhisme ici, ce type de relation s'établira également, pour le bien de la santé mentale et spirituelle de notre société dans son ensemble.

Un groupe de Thaïs m'a demandé un jour quelle était la chose la plus étonnante que j'aie jamais rencontrée chez Ajaan Fuang, espérant que je mentionnerais sa capacité à lire dans l'esprit des gens ou d'autres pouvoirs surnaturels. Bien que ces choses-là aient existé - sa connaissance de mon esprit semblait incroyable - je leur dis que ce que je trouvais le plus étonnant était sa gentillesse et son humanité : au cours de toutes ces années passées ensemble,

il ne m'avait jamais fait sentir que j'étais un occidental ou qu'il était un Thaï. Nous communiquions toujours à un niveau direct, de personne à personne, qui dépassait les différences culturelles. Je sais que nombre de ses élèves, bien qu'ils n'eussent pas formulé les choses tout à fait de cette manière, ressentait cette même qualité chez lui.

J'offre ce livre comme une manière de partager une partie de ce que j'ai appris d'Ajaan Fuang, et je le dédie, avec mon respect le plus profond, à sa mémoire. Il m'avait dit un jour que s'il n'y avait pas eu Ajaan Lee, il n'aurait jamais connu l'éclat de la vie. Je suis redevable de la même dette envers lui.

*Thānissaro Bhikkhu*

*(Geoffrey DeGraff)*

NOTE : pour cette nouvelle édition, révisée, j'ai réintroduit la partie intitulée « Mérite », dont la plus grande partie avait été omise dans la première édition de 1993.

Metta Forest Monastery

Valley Center, CA 92082

Janvier, 1999

## Faites attention à ce que vous dites

§ Normalement, Ajaan Fuang était un homme peu disert, qui parlait en réponse à certaines circonstances : si les circonstances le justifiaient, il pouvait fournir des explications longues et détaillées. Si ce n'était pas le cas, il disait seulement un mot ou deux, ou parfois rien du tout. Il s'en tenait au principe d'Ajaan Lee : « Si vous devez enseigner le *Dhamma* à des gens, mais que cela ne les intéresse pas d'écouter, ou qu'ils ne sont pas prêts pour ce que vous avez à dire, alors, aussi extraordinaire que soit le *Dhamma* que vous essayez d'enseigner, ce n'est que du bavardage inutile, parce que cela ne sert à rien. »

§ J'étais constamment étonné par son empressement, parfois par son enthousiasme, à enseigner la méditation, même quand il était malade. Un jour, il m'expliqua ceci : « Si les gens sont réellement prêts à écouter, je trouve que je suis prêt à enseigner, et même si j'ai beaucoup à dire, cela ne me fatigue pas. En fait, je termine habituellement avec plus d'énergie qu'en commençant. Mais s'ils ne sont pas prêts à écouter, alors je suis épuisé après le deuxième ou le troisième mot. »

§ « Avant de dire quoi que ce soit, demandez-vous si c'est nécessaire ou non. Si ce n'est pas nécessaire, ne le dites pas. C'est la première étape pour entraîner l'esprit, car si vous n'avez aucun contrôle sur votre bouche, comment pouvez-vous espérer avoir un quelconque contrôle sur votre esprit ? »

§ Parfois, sa manière d'être gentil consistait à être sévère, bien qu'il eût une manière très personnelle de l'être. Il n'élevait jamais la voix, il n'utilisait pas non plus des paroles dures, mais cependant, ses mots pouvaient vous blesser jusqu'au fond du cœur. Un jour, j'ai fait un commentaire à ce sujet, et je lui ai demandé : « Pourquoi se fait-il que quand vos paroles font mal, elles pénètrent jusqu'au cœur ? »

Il a répondu : « C'est pour que vous vous en souveniez. Si les paroles ne font pas mouche vis-à-vis de la personne qui écoute, elles ne feront pas mouche non plus vis-à-vis de la personne qui parle. »

§ Pour être fâché vis-à-vis de ses élèves, il se fondait sur le degré de sérieux de l'élève. Plus celui-ci était sérieux, plus il était critique, l'idée étant que ce type d'élève pourrait faire bon usage de ses paroles.

Un jour, une de ses élèves laïques, qui ne comprenait pas ce point, aidait à s'occuper de lui alors qu'il était malade à Bangkok. Bien qu'elle fit de son mieux pour satisfaire ses besoins, il la critiquait constamment, au point qu'elle pensât à le quitter. Cependant, il se trouve qu'un autre élève laïc vint lui rendre visite, et Ajaan Fuang lui dit en passant : « Quand un maître critique ses élèves, c'est pour l'une ou l'autre de ces raisons : soit pour qu'ils restent, soit pour les faire partir. »

La première élève, en entendant cela par hasard, comprit soudainement, et donc elle décida de rester.

§ Une histoire qu'Ajaan Fuang aimait raconter, à sa manière personnelle, était celle du *jātaka* de la tortue et des cygnes.

Un jour, il y avait deux cygnes qui aimaient s'arrêter chaque jour près d'un certain étang pour boire de l'eau. Le temps passant, ils se lièrent d'amitié avec une tortue qui vivait dans l'étang, et ils commencèrent à lui parler des nombreuses choses qu'ils voyaient pendant qu'ils volaient dans les airs. La tortue était fascinée par leurs histoires, mais au bout d'un certain temps, elle se sentit très déprimée, parce qu'elle savait qu'elle n'aurait jamais l'occasion de voir le vaste monde de la manière dont les cygnes le voyaient. Quand elle leur mentionna ceci, ils lui dirent : « Mais ce n'est pas du tout un problème. Nous allons trouver un moyen de t'emmener avec nous. » Et donc ils trouvèrent un bâton. Le cygne mâle prit une des extrémités du bâton dans son bec, la femelle prit l'autre dans le sien, et ils dirent à la tortue de le tenir au milieu avec sa gueule. Quand tout fut prêt, ils prirent leur envol.

Alors qu'ils volaient dans le ciel, la tortue put voir de nombreuses, nombreuses choses dont elle n'avait jamais rêvé, sur la terre en-dessous, et c'était le plus beau jour de sa vie. Cependant, quand ils survolèrent un village, des enfants qui jouaient au-dessous d'eux les virent, et ils commencèrent à crier : « Regardez ! Des cygnes qui transportent une tortue ! Des cygnes qui transportent une tortue ! » Cela gêna tout pour la tortue, jusqu'à ce qu'elle pensât à une réplique bien sentie : « Non. C'est la tortue qui transporte les cygnes ! » Mais dès qu'elle ouvrit la gueule pour la dire, elle plongea droit vers sa mort.

Morale de l'histoire : « Faites attention à votre bouche quand vous pénétrez dans des lieux élevés. »

§ « Détritrus » est en thaï un mot d'argot pour le bavardage inutile, et un jour, Ajaan Fuang utilisa ce terme pour obtenir un effet spectaculaire.

Cela se produisit un soir, quand il enseignait à Bangkok. Il se trouve que trois jeunes femmes, qui étaient des amies de longue date, se présentèrent ensemble au bâtiment où il enseignait, mais au lieu de rejoindre le groupe qui méditait déjà, elles se trouvèrent un coin à l'écart pour échanger les derniers commérages. Alors qu'elles étaient occupées à bavarder, elles ne remarquèrent pas qu'Ajaan Fuang s'était levé pour se détendre les jambes et qu'il passait juste devant elles, une cigarette non allumée aux lèvres et une boîte d'allumettes à la main. Il s'arrêta une seconde, alluma une allumette, et au lieu d'allumer sa cigarette, il lança l'allumette allumée au milieu de leur groupe. Elles se levèrent d'un bond, et l'une d'entre elles dit : « Than Phaw ! Pourquoi avez-vous fait ça ? Vous m'avez manquée de peu ! » Il répondit :

« J'avais vu un tas de détritrus là, et j'ai pensé que je devais y mettre le feu. »

§ Un jour, Ajaan Fuang entendit par hasard deux élèves qui parlaient, dont l'un posait une question et l'autre commençait sa réponse avec : « Eh bien, il me semble que... » Ajaan Fuang l'interrompit immédiatement : « Si tu ne sais pas vraiment, dis que tu ne sais pas, et restes-en là. Pourquoi répandre ton ignorance autour de toi ? »

§ « Chacun d'entre nous possède deux oreilles et une bouche, ce qui montre que nous devrions consacrer plus de temps à écouter, et moins à parler. »

§ « Ce qui se produit au cours de votre méditation, n'en parlez à personne, sauf à votre maître. Si vous allez en parler à d'autres personnes, c'est de la vantardise. Et ça, est-ce que ce n'est pas une souillure ? »

§ « Quand les gens proclament combien ils sont bons, en réalité, ils proclament combien ils sont stupides. »

§ « Si quelque chose est vraiment bon, vous n'avez pas besoin de le proclamer. »

§ La Thaïlande a un certain nombre de magazines monastiques, un peu comme des magazines de stars, qui publient des récits de la vie de moines, ainsi que des enseignements de moines célèbres et moins célèbres, de nonnes, et d'enseignants de méditation laïcs. Cependant, les récits de ces vies ont tendance à être tellement embellis avec des événements surnaturels et miraculeux qu'il est difficile de les prendre au sérieux. A travers le contact occasionnel qu'il pouvait avoir avec les rédacteurs en chef et les journalistes de ces magazines, Ajaan Fuang ressentait que généralement, leur but était avant tout mercantile.

Ainsi qu'il le disait : « Les grands maîtres de méditation sont partis dans les lieux sauvages et ont mis leur vie en jeu afin de trouver le *Dhamma*. Quand ils l'ont trouvé, ils l'ont offert gratuitement à leur retour. Mais ces gens-là sont assis dans leurs bureaux climatisés, écrivent tout ce qui leur passe par la tête, et ensuite ils le mettent en vente. » Résultat, il ne coopéra jamais avec eux quand ils essayèrent de le mettre dans leurs magazines.

Un jour, un groupe de journalistes d'un magazine appelé *Les gens au-delà du monde* vinrent lui rendre visite, armés d'appareils photo et de magnétophones. Après lui avoir présenté leurs respects, ils lui demandèrent son *prawat*, ou histoire personnelle. Or, il se trouve que le mot thaï pour *prawat* peut aussi signifier casier judiciaire, et donc Ajaan Fuang répondit qu'il n'en avait pas, car il n'avait jamais fait quelque chose de mal. Mais les journalistes ne furent pas découragés pour autant. Ils dirent que s'il ne voulait pas leur faire le récit de sa vie, peut-être aurait-il l'amabilité de leur enseigner un peu du *Dhamma*. Il s'agit d'une requête qu'aucun moine ne peut refuser, et donc Ajaan Fuang leur dit de fermer les yeux et de méditer sur le mot *buddho* - éveillé. Ils mirent en marche leurs magnétophones et ensuite ils s'assirent en méditation, s'attendant à un enseignement, et voici ce qu'ils entendirent :

« Voici l'enseignement d'aujourd'hui : deux mots - *bud* - et *dho*. Maintenant, si vous ne pouvez pas conserver ces deux mots à l'esprit, cela serait une perte de temps de vous enseigner autre chose. »

Fin du sermon. Quand ils se rendirent compte qu'il n'y aurait que cela, les journalistes, l'air complètement exaspéré, rassemblèrent leurs appareils photo et leurs magnétophones, partirent, et ne revinrent jamais le déranger.

## Faites attention à ce que vous mangez

§ « Nous autres, êtres humains, nous possédons une longue langue, vous savez. Vous êtes assis quelque part, et brutalement, votre langue se tend en direction de la mer : vous voulez manger des fruits de mer. Ensuite, elle se tend autour du monde : vous voulez manger de la cuisine étrangère. Vous devez entraîner votre langue et en réduire la taille. »

§ « Quand vous mangez, maintenez votre esprit avec votre respiration, et contemplez la raison pour laquelle vous mangez. Si vous mangez simplement à cause du goût de la nourriture, alors, ce que vous mangez peut vous faire du mal. »

§ Après son voyage aux Etats-Unis, un de ses élèves lui demanda s'il avait eu l'occasion de manger de la pizza pendant son séjour. Il déclara que oui, et que c'était très bon. Cela surprit un de ses élèves qui l'avait accompagné pendant le voyage. Il dit : « Vous en avez mangé seulement deux bouchées. Nous avons pensé que vous n'aimiez pas cela. »

Il répondit : « Deux bouchées étaient suffisantes pour me caler. Pourquoi voudriez-vous que j'en mange plus ? »

§ Un jour, une femme qui avait étudié avec lui seulement pendant une courte période décida de préparer de la nourriture pour la lui offrir. Voulant s'assurer que ce serait quelque chose qu'il aimait, elle lui demanda sans détours : « Quelle sorte de nourriture aimez-vous, Than Phaw ? »

Sa réponse fut : « la nourriture qui est disponible. »

§ C'était un vendredi soir, et un groupe d'élèves d'Ajaan Fuang voyageait à l'arrière d'un pick-up entre Bangkok et Wat Dhammasathit. Un autre élève avait envoyé un boisseau d'oranges avec eux comme don aux moines du wat, et au bout d'un certain temps, un des élèves décida que les oranges semblaient absolument délicieuses. Et donc il sortit le raisonnement suivant : « Nous sommes tous des enfants de Than Phaw, n'est-ce pas ? Et il ne voudrait pas que nous souffrions de la faim, n'est-ce pas ? Donc, celui qui ne prend pas une orange n'est pas un enfant de Than Phaw. »

Certains membres du groupe observaient les huit préceptes, qui interdisent de manger après midi, et donc ils purent échapper au piège. Cependant, tous les autres, hommes et femmes, prirent des oranges, même si quelques-uns se sentaient mal à l'aise à l'idée de manger de la nourriture destinée aux moines.

Quand ils arrivèrent au wat, ils racontèrent à Ajaan Fuang ce qui s'était passé, et il leur tomba immédiatement dessus, disant que quiconque prend de la nourriture destinée à des moines et la mange avant qu'elle n'ait été donnée aux moines renaîtra comme un esprit affamé dans sa prochaine vie.

Cela effraya une des femmes du groupe, qui réagit immédiatement en disant : « Mais je n'en ai mangé qu'un quartier ! »

Ajaan Fuang répliqua : « Eh bien, si tu dois renaître comme esprit affamé, tu peux aussi bien en manger jusqu'à plus faim pendant que tu le peux. »

§ Pendant la Retraite des pluies de 1977, un couple de la ville de Rayong venait pratiquer la méditation presque chaque soir au wat. La chose bizarre les concernant était que tout ce qui se passait au cours de leur méditation avait tendance à arriver à tous les deux en même temps.

En une occasion, ils découvrirent tous les deux qu'ils ne pouvaient pas manger, parce qu'ils étaient submergés par un sens du caractère répugnant de la nourriture. Cela dura trois ou quatre jours sans qu'ils s'affaiblissent ou aient faim, et donc ils commencèrent à se demander quel stade ils avaient atteint dans leur méditation.

Quand ils mentionnèrent ceci à Ajaan Fuang lors de leur visite suivante au wat, il les fit s'asseoir en méditation, et ensuite il leur dit : « Bien, contemplez la nourriture pour voir ce dont elle est faite. Des éléments, n'est-ce pas ? Et de quoi votre corps est-il fait ? De ces mêmes éléments. Les éléments dans votre corps ont besoin des éléments dans la nourriture afin de pouvoir survivre. Alors, pourquoi être perturbés par le caractère répugnant de la nourriture ? Votre corps est encore plus répugnant. Quand le Bouddha nous enseigne de contempler le caractère répugnant de la nourriture, c'est afin que nous puissions dépasser nos illusions à son sujet, pas pour que nous soyons incapables de manger. »

Cela mit un terme à leur incapacité de prendre de la nourriture.

## Les gens qui pratiquent le *Dhamma*

§ Une des élèves d'Ajaan Fuang, une couturière, se faisait critiquer par un de ses clients : « Vous pratiquez le *Dhamma*, n'est-ce pas ? Alors, pourquoi êtes-vous si gourmande, demandant des prix aussi élevés ? Les gens qui pratiquent le *Dhamma* devraient se contenter d'un bénéfice juste suffisant pour joindre les deux bouts. »

Bien qu'elle sût que ses prix étaient corrects, elle ne put trouver une bonne réponse. Et donc la fois suivante où elle vit Ajaan Fuang, elle lui raconta ce qui s'était passé. Il répondit : « La prochaine fois qu'ils disent ça, dis-leur : 'Vous savez, je ne pratique pas le *Dhamma* pour être quelqu'un de stupide.' »

§ La première fois que j'allai séjourner à Wat Dhammasathit, on pouvait parfois entendre les B-52 de la base aérienne d'Utapaò passer très haut au-dessus du wat aux petites heures de la matinée, volant pour effectuer leurs missions de bombardement au Cambodge. Chaque fois que je les entendais, je commençais à m'interroger sur le bien-fondé de ma méditation, alors qu'il y avait tant d'injustices à combattre dans le monde. Quand je mentionnai ceci à Ajaan Fuang, il dit : « Si tu essaies de régler les problèmes du monde sans vraiment d'abord régler les tiens, ta propre bonté intérieure finira par se briser, et alors, où te retrouveras-tu ? Tu ne seras pas capable de faire du bien à qui que ce soit, ni à toi-même ni à une autre personne. »

§ « Dès que nous naissons, nous sommes condamnés à mort, simplement, nous ne savons pas quand viendra notre tour. Donc, vous ne pouvez pas être complaisant. Commencez ici-même et développez pleinement toutes vos bonnes qualités pendant que vous en avez encore l'occasion. »

§ « Si vous voulez être une personne bonne, assurez-vous que vous savez où réside vraiment le bien véritable. Ne soyez pas bon seulement en apparence. »

§ « Nous voulons tous le bonheur, mais pour la plupart, cela ne nous intéresse pas de bâtir les causes du bonheur. Tout ce que nous voulons, ce sont les résultats. Mais si nous ne nous intéressons pas aux causes, comment obtiendrons-nous les résultats ? »

§ Quand je suis allé méditer avec Ajaan Fuang la première fois, je lui ai demandé si les gens renaissent vraiment après la mort. Il m'a répondu : « Quand tu commences à pratiquer, le Bouddha te demande de croire en seulement une chose : le *kamma*. En ce qui concerne les autres choses, que tu y croies ou non, ce n'est pas vraiment important. »

§ Une année, peu de temps avant la Retraite des pluies, une période où traditionnellement les gens prennent la résolution d'intensifier leur pratique du *Dhamma*, une des élèves d'Ajaan Fuang l'aborda et lui dit qu'elle envisageait d'observer les huit préceptes pendant les Pluies, mais qu'elle avait peur d'avoir faim si elle ne prenait pas le repas du soir.

Il répliqua : « Le Bouddha a jeûné jusqu'à ce qu'il ne lui restât plus de chair du tout, seulement la peau et les os, afin de pouvoir découvrir le *Dhamma* et nous l'enseigner, mais ici, on ne peut même pas supporter de se passer ne serait-ce que d'un seul repas. C'est à cause de ça que nous nageons encore en rond dans le cycle de la naissance et de la mort. »

Le résultat fut qu'elle prit la résolution d'observer les huit préceptes à l'occasion de chaque jour d'observance bouddhiste : les jours de pleine lune, de nouvelle lune, et de demi-lune, pendant les trois mois des Pluies.

Et c'est ce qu'elle fit. A la fin des Pluies, elle se sentit vraiment fière d'elle-même d'avoir suivi sa résolution, mais lors de sa visite suivante à Ajaan Fuang, et avant qu'elle n'eût l'occasion d'aborder le sujet, il fit le commentaire suivant : « Tu as de la chance, tu sais. Ta Retraite des pluies n'a duré que douze jours. Pour tous les autres, elle dure trois mois. »

En entendant cela, elle se sentit si gênée que depuis lors, elle observa chaque jour les huit préceptes, tout au long des Retraites des pluies.

§ Une autre élève méditait en présence d'Ajaan Fuang quand, dans un moment d'inattention, elle écrasa un moustique qui lui piquait le bras. Ajaan Fuang fit le commentaire suivant : « Tu exiges un prix très élevé pour ton sang, n'est-ce pas ? Le moustique a demandé à en avoir une goutte, et en échange, tu lui as pris la vie. »

§ Un jeune homme discutait des préceptes avec Ajaan Fuang et ils en arrivèrent au cinquième, celui contre la prise de produits intoxicants : « Le Bouddha a interdit l'alcool parce que la plupart des gens perdent leur *sati* quand ils boivent, exact ? Mais si on boit avec *sati*, ça va, n'est-ce pas, Than Phaw ? »

Il répondit : « Si tu avais vraiment *sati*, d'abord tu ne boirais pas. »

§ Il semble qu'il y a encore plus d'excuses pour ne pas observer le cinquième précepte que pour n'importe quel autre. Un soir, un autre élève parlait avec Ajaan Fuang en même temps qu'un groupe de personnes était assis autour d'eux en méditation. Il dit : « Je ne peux pas observer le cinquième précepte parce que je subis la forte pression d'un groupe. Quand nous avons de petites fêtes au travail, et que tous les autres boivent, je dois boire avec eux. »

Ajaan Fuang montra les gens assis autour d'eux et il lui demanda : « Ce groupe ne te demande pas de boire. Pourquoi tu ne cèdes pas plutôt à la pression de ce groupe ici ? »

§ La couturière vit que ses amies observaient les huit préceptes à Wat Dhammasathit, et donc elle décida d'essayer de les observer elle-même. Mais au milieu de l'après-midi, alors qu'elle traversait le monastère, elle passa à côté d'un goyavier. Les goyaves avaient l'air attirantes, et donc elle en cueillit une et en mordit un morceau.

Il se trouve qu'Ajaan Fuang n'était pas très loin, et donc il lui fit la remarque suivante : « Eh ! Je pensais que tu observais les huit préceptes. Qu'est-ce qu'il y a dans ta bouche ? »

La couturière se rendit compte en un éclair qu'elle avait rompu ses préceptes, mais Ajaan Fuang la consola en lui disant : « Il n'est pas absolument nécessaire d'observer les huit préceptes, mais assure-toi que tu en observes un, d'accord ? Sais-tu ce que ce précepte est ?

« Non, Than Phaw. Qu'est-ce que c'est ? »

« Ne commettre aucun mal. Je veux que tu observes celui-ci toute ta vie. »

§ Une femme vint à Wat Dhammasathit pour observer les préceptes et méditer pendant une semaine, mais à la fin du deuxième jour, elle dit à Ajaan Fuang qu'elle était obligée de retourner chez elle, parce que sa famille ne pouvait pas se débrouiller sans elle. Il lui enseigna de couper court à ses soucis en lui disant : « Quand tu viens ici, dis-toi que tu es morte. D'une manière ou d'une autre, ta famille devra apprendre à se débrouiller elle-même. »

§ Lors de sa première visite à Wat Dhammasathit, un homme d'âge moyen fut surpris de voir un moine américain. Il demanda à Ajaan Fuang : « Comment se fait-il que des occidentaux puissent être ordonnés ? »

La réponse d'Ajaan Fuang fut : « Les occidentaux n'ont-ils pas de cœur ? »

§ Un journal de Bangkok publia un jour sous la forme d'une série d'articles l'autobiographie d'un méditant laïc qui utilisait ses pouvoirs de concentration pour traiter les maladies. Un des articles mentionnait le fait qu'il avait rendu visite à Ajaan Fuang, qui avait certifié que lui, le laïc, avait atteint les *jhāna*. Cela ne ressemblait pas à Ajaan Fuang, mais

peu après, un nombre inhabituel de personnes vinrent au *wat* avec l'impression qu'Ajaan Fuang, comme l'auteur de l'autobiographie, pouvait traiter les maladies par la méditation. Une femme lui demanda s'il traitait les maladies des reins, et il lui répondit : « Je traite seulement une sorte de maladie : les maladies de l'esprit. »

§ Un élève demanda la permission de noter dans un carnet les enseignements d'Ajaan Fuang, mais il refusa en disant : « Es-tu ce type de personne, quelqu'un qui transporte toujours de la nourriture dans sa poche de peur de ne rien avoir à manger ? » Ensuite, il expliqua : « Si tu notes tout, tu penseras que cela ne fait rien si tu oublies ce que tu as écrit, parce que tout se trouve dans ton carnet. Le résultat final, c'est que tout le *Dhamma* se retrouvera dans ton carnet, et qu'il n'y aura rien dans ton cœur. »

§ « Les textes disent que si vous écoutez bien, vous obtiendrez la sagesse. Pour bien écouter, votre cœur doit être calme et silencieux. Vous écoutez avec votre cœur, pas seulement avec vos oreilles. Une fois que vous avez écouté, vous devez mettre en pratique ce que vous avez entendu sur le champ. C'est alors que vous recueillerez les bénéfices. Si vous ne le mettez pas en pratique, ce que vous avez entendu ne deviendra jamais quelque chose de réel en vous. »

§ Un jour, alors que le chedi à Wat Dhammasathit était en construction, certains des élèves qui y travaillaient eurent une dispute sérieuse. L'une d'entre eux fut si mécontente qu'elle alla le dire à Ajaan Fuang, qui demeurait à Bangkok à ce moment-là. Quand elle eut fini de raconter ce qui s'était passé, il lui demanda :

« Sais-tu ce que c'est, du gravier ? »

Surprise, elle répondit : « Oui. »

« Sais-tu ce que c'est, des diamants ? »

« Oui. »

« Alors, pourquoi tu ne ramasses pas les diamants ? Qu'est-ce que cela t'apporte, de ramasser du gravier ? »

§ Même dans un pays bouddhiste comme la Thaïlande, des jeunes gens qui pratiquant le *Dhamma* découvrent que leurs parents sont contre, et pensent qu'ils devraient passer leur temps de manière plus utile. Un jour, les parents de la couturière essayèrent de mettre un terme à ses visites à Wat Makut, et cela la mit très en colère. Mais quand elle fit part de ses sentiments à Ajaan Fuang, il la mit en garde : « Tu as une dette énorme envers tes parents, tu

sais. Si tu te mets en colère contre eux, ou que tu cries contre eux, tu vas attirer les feux de l'enfer sur ta tête, donc fais bien attention. Et rappelle-toi : si tu voulais des parents qui encouragent ta pratique, pourquoi n'as-tu pas choisi de renaître de quelqu'un d'autre ? Le fait qu'ils sont tes parents montre que tu as du *kamma* passé avec eux. Donc, utilise tes vieilles dettes karmiques comme elles viennent. Tu n'as nullement besoin de créer plus de *kamma* en te disputant avec eux. »

§ Evoquer les esprits est quelque chose de populaire depuis longtemps en Thaïlande, et même des gens qui pratiquent le *Dhamma* aiment aussi participer à des séances. Mais Ajaan Fuang dit un jour : « Si vous voulez obtenir des résultats de votre pratique, vous devez vous dire que le Bouddha est votre seul et unique refuge. N'allez pas prendre refuge en quoi que ce soit d'autre. »

§ « Si vous pratiquez le *Dhamma*, vous n'avez pas à vous émerveiller des pouvoirs ou des capacités de quiconque d'autre. Quoi que vous fassiez, disiez ou pensiez, laissez votre cœur prendre position en suivant les principes de la raison. »

§ « La vérité se trouve en vous. Si vous êtes vrai par rapport à ce que vous faites, vous rencontrerez la vérité. Si vous ne l'êtes pas, vous rencontrerez seulement des choses qui sont fausses et imitées. »

## Le mérite

§ Une des élèves d'Ajaan Fuang raconte que la première fois qu'elle le rencontra, il lui demanda : « Où allez-vous pour acquérir du mérite, d'habitude ? » Elle répondit qu'elle avait fait une contribution financière à une image du Bouddha dans ce temple-ci, et contribué à un crématorium dans ce temple-là, etc. Alors, il poussa un peu plus loin sa question : « Pourquoi n'êtes-vous pas allée acquérir du mérite dans votre cœur ? »

§ Un jour, Ajaan Fuang fit couper des mauvaises herbes qui menaçaient d'envahir le monastère à une de ses élèves. Cependant, elle ne voulait pas vraiment faire le travail, et pendant tout le temps qu'elle coupa les mauvaises herbes, elle n'arrêta pas de se demander : « Quelle sorte de *kamma* ai-je bien pu faire pour devoir travailler aussi durement ? » Quand elle eut fini, il lui dit : « Bien, tu as acquis un peu de mérite, mais pas beaucoup. »

« Quoi ? Après tout ce travail, je n'en ai pas acquis beaucoup ? »

« Si tu veux obtenir le maximum de mérite, le mérite doit aller droit à ton cœur. »

§ Il y a une autre histoire qui concerne l'herbe. Un jour, Ajaan Fuang montra du doigt l'herbe qui avait beaucoup poussé près de sa cabane, et il demanda à la même femme : « Est-ce que tu n'as pas envie de l'herbe à la porte de l'enclos ? »

« Que voulez-vous dire par l'herbe à la porte de l'enclos ? »

« L'occasion d'acquérir du mérite tout près de soi, que tous les autres négligent. C'est ça, ce qu'on appelle 'l'herbe à la porte de l'enclos.' »

§ Une autre fois, Ajaan Fuang emmena une partie de ses élèves de Bangkok au sommet de la colline pour nettoyer les environs du chedi. Ils découvrirent un gros tas de détritiques que quelqu'un avait jetés là, et une personne du groupe se plaignit : « Comment peut-on autant manquer de respect pour faire quelque chose comme ça ? » Mais Ajaan Fuang lui dit : « Ne critique pas la personne qui a fait ça. Si elle n'avait pas jeté les détritiques ici, nous n'aurions pas l'occasion d'acquérir le mérite qu'il y a à les nettoyer. »

§ Un jour, après que le nom d'Ajaan Fuang apparut dans un article de magazine, un groupe de trois hommes de Bangkok prirent un jour de congé pour aller à Rayong et lui présenter leurs respects. Après s'être prosternés et avoir bavardé un peu, l'un d'entre eux dit : « Notre pays possède encore des moines qui pratiquent justement et bien, de sorte que nous pouvons leur demander d'avoir une part de leurs *pārami*, c'est bien vrai, Than Phaw ? » Il répondit : « C'est vrai, mais si nous demandons sans arrêt une part de leurs *pārami* sans développer les nôtres, ils s'apercevront que nous sommes simplement des mendiants, et ils ne voudront plus les partager avec nous. »

§ Une femme de la ville de Samut Prakaan, juste à la sortie de Bangkok, envoya un message par l'intermédiaire d'un des élèves d'Ajaan Fuang, disant qu'elle aimerait faire don d'une grosse somme d'argent pour aider à construire l'image du Bouddha à Wat Dhammasathit, mais quelle voulait qu'il vînt chez elle pour offrir une bénédiction lorsqu'elle remettrait le chèque. Il refusa d'y aller, en disant : « Si les gens veulent acquérir du mérite, ils doivent aller le chercher. Ils ne doivent pas espérer que le mérite viendra les chercher. »

§ Une autre femme téléphona un jour au bureau principal de Wat Makut, en disant qu'elle allait offrir un repas pour les moines chez elle, et qu'elle voulait inviter Ajaan Fuang au repas, parce qu'elle avait entendu dire qu'il était un Noble disciple. Quand l'invitation lui fut transmise, il la refusa, disant : « Son riz est-il tellement spécial que seuls les Nobles disciples peuvent en avoir à manger ? »

§ Une des élèves d'Ajaan Fuang lui dit qu'elle aimerait faire quelque chose de spécial pour acquérir du mérite le jour de son anniversaire. Il répondit : « Pourquoi ça doit être le jour de ton anniversaire ? Est-ce que tu acquiers moins de mérite si tu le fais un autre jour ? Si tu veux acquérir du mérite, vas-y et fais-le le jour où cela te vient à l'esprit. N'attends pas le jour de ton anniversaire, parce qu'il se peut que le jour de ta mort te rattrape avant. »

§ A propos des gens qui n'aimaient pas méditer mais qui étaient contents de participer au travail de construction au wat, Ajaan Fuang dit un jour : « Le mérite léger ne signifie rien pour eux, donc il faut trouver du mérite à faire qui soit vraiment lourd pour eux. C'est la seule manière de les maintenir dans un état de satisfaction. »

§ Peu après que le chedi fut terminé, un groupe d'élèves d'Ajaan Fuang était assis et l'admirait, se réjouissant de tout le mérite qu'ils avaient accumulé parce qu'ils avaient participé à sa construction. Il se trouve qu'Ajaan Fuang passait par là et qu'il entendit par hasard ce qu'ils disaient, et donc il fit le commentaire suivant, comme s'il ne s'adressait à personne en particulier : « Ne vous attachez pas aux choses matérielles. Quand vous acquérez du mérite, ne vous attachez pas au mérite. Si vous vous laissez emporter en pensant : 'J'ai construit ce chedi de mes propres mains,' faites attention. Si vous deviez mourir à cet instant, tout ce à quoi vous seriez capable de penser serait : 'Ce chedi est à moi, il est à moi.' Au lieu de renaître au paradis avec tous les autres, vous renaîtriez comme un esprit affamé pour garder le chedi pendant une semaine ou quelque chose comme ça, parce que votre cœur s'était fixé sur des choses matérielles. »

§ « Si, quand vous faites du bien, vous restez englué dans votre bonté, vous ne serez jamais libre. Là où vous êtes englué, c'est là où il y a devenir et naissance. »

§ Dans le bouddhisme, il y a une vieille tradition - qui repose sur les contes de l'Apadana - selon laquelle à chaque fois que vous faites un cadeau à la religion ou que vous faites un autre acte méritoire, vous devriez dédier le mérite de l'acte à un but particulier. Il y avait des occasions où Ajaan Fuang disait à ses élèves de faire de telles dédicaces à chaque fois qu'ils méditaient, bien que la dédicace qu'il recommandât dépendît de l'individu. Parfois, il recommandait la dédicace que le roi Asoka fit à la fin de sa vie : « Au cours de mes vies futures, puissè-je avoir la souveraineté sur l'esprit. »

En d'autres occasions, il disait : « Il n'est pas nécessaire de faire des dédicaces longues et compliquées. Dites-vous : « Si je dois renaître, puissè-je toujours rencontrer les enseignements du Bouddha. »

Mais il ne recommandait pas de telles dédicaces dans tous les cas. Un jour, une femme lui dit que quand elle faisait un acte pour acquérir du mérite, elle ne pouvait pas penser à un but quelconque auquel dédier le mérite. Il lui dit : « Si l'esprit est plein, il n'y a pas besoin de faire une dédicace quelconque si tu ne le veux pas. C'est comme manger. Que tu exprimes ou non le vœu d'être rassasiée, si tu continues à manger, tu ne pourras pas t'empêcher d'être rassasiée. »

## Elève/Maître

§ « Quoi que vous fassiez, pensez toujours à votre maître. Si vous oubliez votre maître, vous vous coupez de vos racines. »

§ « Quelqu'un qui va de maître en maître n'a pas vraiment de maître. »

§ Parfois, des gens offraient des amulettes à Ajaan Fuang, et il les distribuait à ses élèves, mais rarement à ceux qui étaient particulièrement proches de lui. Un jour, un moine qui avait vécu plusieurs années avec lui ne put s'empêcher de se plaindre : « Pourquoi se fait-il que quand vous avez de bonnes amulettes, vous ne m'en donnez jamais, et toujours à tous les autres ? »

Ajaan Fuang répondit : « Je t'ai déjà donné des tas de choses meilleures que ça. Pourquoi tu ne les acceptes pas ? »

§ « Les méditants qui vivent près de leur maître, mais qui ne le comprennent pas sont comme une cuillère dans une marmite de curry : elle ne saura jamais si le curry est sucré, aigre, salé, riche ou fort. »

§ L'analogie qu'Ajaan Fuang utilisait pour les élèves qui doivent toujours demander des conseils à leur maître sur la façon de gérer même des problèmes mineurs de la vie quotidienne était : « Ils sont exactement comme des chiots. Dès qu'ils ont crotté, ils doivent se précipiter vers leur mère pour qu'elle les lèche. Ils ne grandiront jamais tout seuls. »

§ « Les élèves qui s'accrochent à leur maître sont comme des moucherons. Quoi que vous fassiez pour les chasser, ils reviennent sans cesse et ils ne vous laissent pas tranquille. »

§ « Si un maître fait les louanges d'un élève devant lui, c'est un signe que l'élève ne pourra pas aller plus loin que ça, qu'il ne pourra probablement pas pratiquer à un niveau plus élevé dans cette vie. La raison pour laquelle le maître fait ses louanges, c'est pour qu'il puisse être fier du fait qu'au moins, il est arrivé jusqu'à ce stade. Son cœur aura quelque chose de bien à quoi s'accrocher quand il en aura besoin à sa mort. »

§ De nombreux élèves d'Ajaan Fuang étaient convaincus qu'il pouvait lire dans leur esprit, parce qu'il abordait fréquemment des sujets qu'ils avaient en tête, ou qui pesaient sur leur

cœur au même moment. J'ai moi-même fait plusieurs expériences semblables, et on m'en a rapporté de nombreuses pendant que je compilais ce livre. Cependant, dans la plupart des cas, ce qu'il avait à dire avait une signification particulière seulement pour ceux que cela concernait directement, et donc je souhaite ne pas m'étendre ici sur ce sujet. Mais il y a deux cas que j'aimerais mentionner, parce qu'ils me frappent par leur utilité pour tous ceux qui pratiquent le *Dhamma*.

Un jour, un de ses élèves, un jeune homme, prit le car de Bangkok à Rayong pour travailler sur le chedi. Il descendit à l'embranchement de la route qui conduisait au wat, mais il n'avait pas envie de faire à pied les six kilomètres qui y conduisaient. Il s'assit donc à l'échoppe qui vendait des nouilles près de l'intersection et il se dit, en une sorte de défi envers Ajaan Fuang : « Si Than Phaw est vraiment quelqu'un de spécial, puisse une voiture passer et m'emmener au wat. » Une, deux, trois heures passèrent, et pas une seule voiture ou camionnette n'emprunta la route, et donc il dut finalement faire le trajet à pied.

Quand il arriva au wat, il alla à la cabane d'Ajaan Fuang pour lui présenter ses respects, mais dès qu'Ajaan Fuang le vit s'approcher, il se leva, entra dans sa cabane et ferma la porte. Cela choqua un peu l'élève, mais cependant il se prosterna devant la porte fermée. A l'instant où il eut terminé, Ajaan Fuang entrouvrit la porte et lui dit : « Tu sais, je ne t'ai pas demandé de venir. Tu es venu de ton propre gré. »

Une autre fois, après que le chedi fut terminé, le même jeune homme était assis en méditation au chedi, espérant qu'une voix lui soufflerait à l'oreille les numéros gagnants du prochain tirage de la loterie nationale. Cependant, ce qu'il entendit fut le son de la voix d'Ajaan Fuang qui passait par là et qui disait, comme s'il ne s'adressait à personne en particulier : « Qu'est-ce que tu prends exactement comme refuge ? »

## Vivre dans le monde

§ « Ajaan Mun a dit un jour : ‘Les gens sont tous pareils, mais pas du tout pareils, mais en dernière analyse, tous pareils.’ Vous devez réfléchir à cela un bon bout de temps avant de pouvoir comprendre ce à quoi il voulait en venir. »

§ « Si vous voulez juger les autres, jugez-les en fonction de leurs intentions. »

§ « Quand vous voulez enseigner aux autres à être bons, vous devez voir jusqu’où leur bonté peut aller. Si vous essayez de les rendre meilleurs qu’ils ne peuvent l’être, *vous* êtes celui qui est stupide. »

§ « Cela n’apporte rien de se focaliser sur les fautes des autres. Cela apporte plus de regarder vos propres fautes. »

§ « Que les gens soient bons ou mauvais, c’est leur propre affaire. Au lieu de cela, focalisez-vous sur vos propres affaires. »

§ Une des élèves d’Ajaan Fuang se plaignit auprès de lui de tous les problèmes qu’elle rencontrait au travail. Elle voulait démissionner et vivre au calme, seule, mais sa situation ne le lui permettait pas, parce qu’elle devait subvenir aux besoins de sa mère. Ajaan Fuang lui dit : « Si tu dois vivre avec ces choses, alors trouve comment vivre d’une manière qui s’élève au-dessus d’elles. C’est la seule manière qui te permettra de survivre. »

§ Conseil à une élève qui laissait la pression au travail la déprimer : « Quand tu fais un travail, ne te laisse pas faire par le travail. »

§ Une autre élève d’Ajaan Fuang rencontrait de graves problèmes, à la fois chez elle et dans son travail, et donc il fit appel à son esprit combatif : « Quiconque est une personne réelle, vivante doit faire face à des problèmes réels, vivants dans sa vie. »

§ « Quand vous rencontrez des obstacles, vous devez livrer combat. Si vous abandonnez facilement, vous finirez par abandonner toute votre vie. »

§ « Dites-vous que vous êtes fait de bois de cœur, et pas de bois d’aubier. »

§ Une des élèves d'Ajaan Fuang, une jeune infirmière, était la victime de nombreux commérages au travail. Au début, elle essaya de les ignorer, mais comme cela se produisait de plus en plus souvent, sa patience commença à s'épuiser.

Un jour que les commérages l'affectaient vraiment, elle alla méditer avec Ajaan Fuang à Wat Makut. Pendant sa méditation, elle eut une vision d'elle-même qui se répétait dans le passé, dans le passé, dans le passé, jusqu'à l'infini, comme si elle était prise entre deux miroirs parallèles. La pensée lui vint qu'au cours de ses nombreuses vies précédentes, elle avait probablement dû supporter un nombre indéfini de commérages de cette sorte, et cela la dégoûta encore plus de sa situation. Et donc, quand elle quitta la méditation, elle dit à Ajaan Fuang combien elle était fatiguée d'être l'objet de commérages. Il essaya de la consoler, disant : « Ce type de chose fait partie intégrante du monde, tu sais. Là où il y a la louange, il y a aussi obligatoirement la critique et les commérages. Une fois que tu sais cela, pourquoi te laisser attirer dans tout cela ? »

Cependant, elle était dans un tel état d'esprit qu'elle contesta ce qu'il avait dit : « Je ne suis pas attirée par eux, Than Phaw. Ils viennent et c'est eux qui sont attirés par moi ! »

Et donc, il retourna la situation : « Alors, pourquoi tu ne te demandes pas pour commencer qui t'a demandé de te mêler de ça et de renaître ici ? »

§ « Si les gens disent que tu ne vaux rien, rappelle-toi que leurs mots ne vont pas plus loin que leurs lèvres. Ils ne t'ont jamais atteint et touché. »

§ « Les autres nous critiquent et ensuite ils oublient tout ce qu'ils ont dit, mais nous, nous le retenons et nous y pensons continuellement. C'est comme s'ils crachaient de la nourriture et que nous la ramassions et que nous la mangions. Quand nous faisons ça, qui est stupide ? »

§ « Fais semblant d'avoir des pierres suspendues à tes oreilles, afin de ne pas te laisser emporter par tout ce que tu entends dire. »

§ Un jour, Ajaan Fuang demanda, de but en blanc : « Si tes vêtements tombaient dans une fosse d'aisance, est-ce que tu les récupérerais ? »

La femme à qui il adressa la question n'avait aucune idée de là où il voulait en venir, mais elle savait que si elle ne faisait pas attention à sa réponse, elle passerait pour une idiote, et donc elle donna une réponse prudente : « Cela dépend. Si c'était mon seul jeu de vêtements, je serais obligée de le récupérer. Mais si j'en avais d'autres, il est probable que je l'abandonnerais. Où voulez-vous en venir, Than Phaw ? »

« Si tu aimes entendre de mauvaises choses à propos des autres, alors, même si tu n’as aucun rôle dans le mauvais *kamma* lié à leurs actions, tu vas quand même récupérer une partie de la puanteur. »

§ Si l’un de ses élèves éprouvait de la rancune à propos de quelque chose, il lui disait : « Tu ne peux même pas sacrifier quelque chose d’aussi insignifiant que ça ? Pense que tu fais un cadeau. Souviens-toi du nombre de choses de valeur que le Bouddha a sacrifiées au cours de sa vie en tant que Prince Vessantara, et ensuite demande-toi : ‘Ma colère n’a aucune valeur. Pourquoi est-ce que je ne peux pas la sacrifier elle aussi ?’ »

§ « Pensez d’abord avant d’agir. Ne soyez pas le type de personne qui agit d’abord et qui ensuite doit y penser. »

§ « Faites attention à la gentillesse qui vous fait tomber dans un puits : les cas où vous voulez aider les autres, mais au lieu de les sortir de leurs problèmes, c’est eux qui vous enfoncez. »

§ « Quand les gens disent que quelque chose est bien, c’est toujours leur idée de ce qui est bien. Mais est-ce que c’est vraiment bien pour vous ? »

§ « Si les gens vous haïssent, c’est à ce moment-là que vous êtes libre. Vous pouvez aller et venir comme bon vous semble sans avoir à vous inquiéter de savoir si vous leur manquez ou non, ou s’ils seront tristes que vous partiez. Et vous n’êtes pas obligé de leur ramener des cadeaux quand vous revenez. Vous êtes libre d’agir comme vous l’entendez. »

§ « Essayer de gagner contre les autres n’apporte que de l’animosité et du mauvais *kamma*. Il vaut mieux gagner contre vous-même. »

§ « Quoi que vous perdiez, considérez que c’est perdu, mais ne perdez jamais courage. »

§ « Si on prend ce qui est à vous, dites-vous que vous en faites cadeau. Autrement, l’animosité ne connaîtra pas de fin. »

§ « Il vaut mieux que les autres prennent ce qui est à vous, plutôt que ce soit vous qui leur preniez quelque chose. »

§ « Si c’est vraiment à vous, cela restera obligatoirement à vous, quoi qu’il en soit. Si ce n’est pas vraiment à vous, pourquoi en être perturbé ? »

§ « Il n’y a rien de mal à être pauvre extérieurement, mais assurez-vous que vous n’êtes pas pauvre intérieurement. Soyez riche en générosité, en vertu, et en méditation - qui sont les trésors de l’esprit. »

§ Une des élèves d'Ajaan Fuang se plaignit auprès de lui : « Je regarde les autres et ils semblent avoir une vie tellement facile. Pourquoi est-ce que la vie est si dure avec moi ? » Sa réponse fut : « Ta 'vie dure' est dix, vingt fois meilleure que 'la bonne vie' de beaucoup de gens. Pourquoi tu ne regardes pas les gens qui ont une vie plus dure que la tienne ? »

§ Parfois, quand ses élèves rencontraient des difficultés dans leur vie, Ajaan Fuang leur enseignait de se rappeler : « Comment puis-je blâmer autrui ? Personne ne m'a payé pour naître. Je suis venu de mon propre gré. »

§ « Tout ce qui se produit possède sa propre durée de vie. Cela ne durera pas toujours. Quand sa durée de vie sera terminée, cela disparaîtra de lui-même. »

§ « Avoir un compagnon ou une compagne dans la vie, c'est souffrir. Avoir un bon compagnon ou une bonne compagne, c'est vraiment souffrir, à cause de tout l'attachement. »

§ « Le plaisir sensuel est comme une drogue. On y goûte et on ne peut plus s'en passer. On dit qu'avec l'héroïne, c'est dur de rompre l'habitude, mais ça, c'est encore pire. Ça pénètre profondément, jusqu'à l'os. C'est ce qui, pour commencer, nous a fait naître, et c'est ce qui a continué à nous faire tourner de naissance en mort pendant des éons et des éons. Il n'existe pas de médicament que l'on puisse prendre pour rompre cette habitude, pour l'expulser de notre système, à part le médicament des enseignements du Bouddha. »

§ « Quand nous voyons les hindous vénérer des *linga* de Shiva, cela nous semble bizarre, mais en réalité, tout le monde, dans ce monde, vénère le *linga* de Shiva, c'est-à-dire que l'on vénère le sexe. C'est simplement que les hindous sont les seuls qui sont francs à ce sujet. Le sexe est le créateur du monde. La raison pour laquelle nous naissons tous, c'est parce que nous vénérons le *linga* de Shiva dans notre cœur. »

§ Un jour, alors qu'une des élèves d'Ajaan Fuang subissait une pression de la part de ses parents pour qu'elle cherche un mari et puisse ainsi s'installer et avoir des enfants, elle lui demanda : « Est-ce que ce qu'on dit est vrai, qu'une femme obtient beaucoup de mérite en ayant un enfant, en ce sens qu'elle donne à quelqu'un d'autre l'occasion de naître ? » Il lui répondit : « Si c'était vrai, alors les chiens acquerraient des tonnes de mérite, parce qu'ils donnent naissance à toute une portée en une seule fois. »

§ Il lui dit aussi : « Se marier, ce n'est absolument pas un moyen d'échapper à la souffrance. En réalité, tout ce que l'on fait, c'est entasser encore plus de souffrance sur soi-même. Le Bouddha a enseigné que les cinq *khandha* sont un lourd fardeau, mais si on se marie, tout d'un coup, on doit se soucier de dix, puis de quinze, puis de vingt... »

§ « Vous devez être votre propre refuge. Si vous êtes le type de personne qui a besoin de prendre refuge dans les autres, alors vous devrez voir les choses de la même manière qu'eux, ce qui signifie que vous devrez être stupide de la même manière qu'eux. Donc, extirpez-vous de tout ça, et regardez-vous bien jusqu'à ce que les choses soient claires en vous. »

§ « Vous pouvez penser : 'Mon enfant, mon enfant,' mais est-ce qu'il est vraiment à vous ? Même votre propre corps n'est pas vraiment à vous. »

§ Une des élèves d'Ajaan Fuang, alors qu'elle souffrait d'une grave maladie du foie, rêva qu'elle était morte et qu'elle était allée au paradis. Elle prit cela comme un présage funeste, et donc elle alla à Wat Makut pour raconter son rêve à Ajaan Fuang. Il essaya de la consoler, en lui disant que c'était en réalité un bon présage déguisé. Si elle survivait à la maladie, elle obtiendrait probablement une promotion au travail. Si elle ne survivait pas, elle renaîtrait dans de bonnes circonstances. Cependant, dès qu'il eut dit cela, elle fut très perturbée : « Mais je ne suis pas prête à mourir ! »

Il lui dit : « Ecoute, quand le moment vient de partir, tu dois être disposée à partir. La vie n'est pas un élastique dont tu peux augmenter ou réduire la longueur comme tu veux. »

§ « Si vous êtes vraiment affamé de certains plaisirs sensuels, c'est un signe que vous en avez joui avant, dans une vie précédente. C'est la raison pour laquelle ils vous manquent tellement cette fois-ci. Si vous pensez à ça suffisamment longtemps, cela devrait suffire à vous rendre dépassionné et consterné. »

## La vie de célibat

§ « Certaines personnes disent que les moines ne travaillent pas, mais en réalité, le travail d'abandonner ses souillures est le travail le plus difficile au monde. Le travail du monde de tous les jours connaît des jours de congé, mais notre travail ne connaît pas du tout les jours de congé. C'est quelque chose que vous devez faire vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Parfois, il se peut que vous sentiez que vous n'êtes pas à la hauteur, mais vous devez malgré tout le faire. Si vous ne le faites pas, qui va le faire pour vous ? C'est votre devoir, et celui de personne d'autre. Si vous ne le faites pas, pourquoi vivez-vous des dons des autres ? »

§ « Quel que soit le type de travail que vous faites, gardez l'œil sur votre esprit. Si vous voyez qu'il s'écarte de la Voie, arrêtez ce que vous êtes en train de faire, quoi que ce soit, et focalisez votre attention dessus. Le travail de veiller sur votre esprit devrait toujours passer en premier. »

§ « Le *Dhamma* du Bouddha est *akālika*, intemporel. La raison pour laquelle nous ne l'avons pas encore atteint, c'est parce que nous avons de nombreux temps différents : un temps pour ceci, un temps pour cela, un temps pour travailler, un temps pour nous reposer, un temps pour manger, un temps pour dormir... Notre vie toute entière est divisée en différents temps, et le résultat, c'est qu'ils ne nous donnent pas l'occasion de voir la vérité clairement en nous-mêmes. Donc, nous devons rendre notre pratique intemporelle. C'est alors que la vérité apparaîtra dans notre cœur. »

§ Ajaan Fuang était très méticuleux pour ce qui est de conserver les choses propres et à leur place, et il enseignait à ses élèves d'être eux aussi méticuleux, car c'est de cette manière qu'il avait été formé par ses maîtres, et il savait que cela avait été bénéfique pour lui. Selon ses propres termes : « Si vous ne pouvez pas maîtriser des choses évidentes comme celles-ci, comment allez-vous pouvoir maîtriser les choses subtiles, comme l'esprit ? »

§ Le moine qui veillait à ses besoins : nettoyer sa cabane, faire bouillir de l'eau pour se laver, s'occuper de lui quand il était malade, etc., devait être très observateur, car Ajaan Fuang utilisait la relation maître/élève comme une occasion d'enseigner par l'exemple. Au lieu d'expliquer où les choses devaient être placées, ou quand certaines choses devaient être

faites, il laissait l'élève observer par lui-même. S'il comprenait, Ajaan Fuang ne disait rien. Si ce n'était pas le cas, Ajaan Fuang lui passait un savon mais il ne lui expliquait pas pour autant ce qui n'allait pas. C'était à l'élève de comprendre par lui-même. Ainsi qu'Ajaan Fuang le disait : « Si on doit en arriver au point où je dois te dire les choses, cela montre que nous sommes encore des étrangers l'un pour l'autre. »

§ Un soir, un des moines de Wat Dhammasathit vit Ajaan Fuang qui travaillait seul, ramassant des morceaux de bois autour du site de construction du chedi, et les rangeant. Le moine descendit en courant pour l'aider, et au bout d'un moment il lui demanda : « Than Phaw, ce genre de travail n'est pas quelque chose que vous devriez faire tout seul. Il y a beaucoup d'autres personnes. Pourquoi vous n'amenez pas les autres à apporter leur aide ? »

Ajaan Fuang répondit : « *Je suis en train d'amener* d'autres personnes à apporter leur aide, » tout en continuant à ramasser les morceaux de bois.

« Qui ? » demanda le moine en regardant autour de lui et en ne voyant personne.

« Toi. »

§ Quand je retournai en Thaïlande en 1976 pour être ordonné, Ajaan Fuang m'adressa deux mises en garde :

1) « Etre un méditant ne consiste pas simplement à rester assis les yeux fermés. Tu dois être très observateur dans tout ce que tu fais. »

2) « Si tu veux apprendre, tu dois penser à la manière d'un voleur et trouver un moyen de voler ta connaissance. Ce que ça signifie, c'est que tu ne peux pas seulement attendre que le maître t'explique tout. Tu dois observer par toi-même ce qu'il fait, et pourquoi, car il y a une raison à tout ce qu'il fait. »

§ La relation d'un moine avec ceux qui le soutiennent a quelque chose d'un exercice d'équilibre. Un des rappels favoris d'Ajaan Fuang à ses disciples moines à ce sujet était le suivant : « Souvenez-vous, personne ne vous a payé pour devenir moine. Vous n'avez pas été ordonné pour devenir le serviteur de qui que ce soit. » Mais si un moine se plaignait que les assistants du monastère ne faisaient pas ce qu'on leur disait de faire, il disait : « Est-ce que tu t'es fait ordonner pour que les autres te servent ? »

§ « Notre vie dépend du soutien des autres. Donc, ne faites rien qui puisse être un fardeau pour eux. »

§ « Les moines qui mangent la nourriture que les autres donnent, mais qui ensuite ne pratiquent pas, peuvent s'attendre à renaître comme des buffles la prochaine fois, pour labourer les champs et rembourser leurs dettes. »

§ « Ne pensez pas que les petites règles de discipline ne sont pas importantes. Ainsi qu'Ajaan Mun l'a dit un jour, des troncs d'arbres ne sont jamais entrés dans les yeux des gens, mais de la sciure fine peut y entrer, et elle peut vous aveugler. »

§ Les femmes occidentales sont souvent en colère quand elles apprennent que les moines ne sont pas autorisés à les toucher, et elles prennent généralement cela comme un signe que le bouddhisme pratique la discrimination contre les femmes. Mais ainsi qu'Ajaan Fuang l'expliquait : « La raison pour laquelle le Bouddha n'a pas autorisé les moines à toucher les femmes, ce n'est pas parce qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez les femmes. C'est parce qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez les moines : ils ont encore des souillures mentales, et c'est la raison pour laquelle il faut les contrôler. »

§ Pour quiconque essaie de suivre la vie de célibat, le sexe opposé constitue la plus grande tentation de quitter la Voie. Si Ajaan Fuang enseignait à des moines, il disait : « Les femmes sont comme des lianes. Au début, elles semblent si faibles et si douces, mais si vous les laissez pousser contre vous, elles s'enroulent autour de vous jusqu'à ce qu'elles vous ligotent complètement, et finalement elles vous abattent. »

Quand il enseignait à des nonnes, il les mettait en garde à propos des hommes. Un jour, une nonne pensait à quitter les robes et à retourner à la maison, sachant que son père arrangerait un mariage pour elle. Elle demanda conseil à Ajaan Fuang, et il lui dit : « Demande-toi. Veux-tu vivre à l'intérieur du nœud coulant ou à l'extérieur ? » Le résultat fut qu'elle décida de rester à l'extérieur.

§ « Si vous vous surprenez en train de penser au sexe, passez-vous la main sur la tête pour vous rappeler qui vous êtes. »

§ Ajaan Fuang avait de nombreuses histoires à raconter à propos de ses séjours avec Ajaan Lee. L'une de mes histoires favorites était celle de la fois où un groupe important d'élèves de Bangkok d'Ajaan Lee avait décidé de l'accompagner pour un voyage de méditation dans la forêt. Ils s'étaient mis d'accord pour se retrouver à Hua Lampong, la gare principale de Bangkok, et prendre un train en direction du nord, pour Lopburi. Cependant, quand les membres du groupe se retrouvèrent à la gare, il se trouve que beaucoup d'entre eux avaient emporté avec eux au moins deux grosses valises de « nécessités » pour le voyage, et même de

nombreux moines des monastères de Bangkok avaient emporté de gros bagages. En voyant cela, Ajaan Lee ne dit rien, mais il se mit simplement à marcher en direction du nord en suivant la voie ferrée. Etant donné qu'il marchait, tout le monde dut marcher, bien qu'il ne fallût pas longtemps pour que les membres du groupe les plus lourdement chargés ne commencent à se plaindre : « Than Phaw, pourquoi nous faites-vous marcher ? Nous avons des affaires si lourdes à porter ! »

Au début, Ajaan Lee ne dit rien, mais finalement, il leur dit, tout en continuant à marcher : « Si elles sont lourdes, alors pourquoi vous embarrasser avec ? » Le message mit un certain temps à passer, mais bientôt, les différents membres du groupe s'arrêtèrent pour ouvrir leurs bagages et jeter tout ce qui n'était pas indispensable dans les étangs à lotus qui bordaient la voie ferrée de chaque côté. Quand ils atteignirent la gare suivante, Ajaan Lee vit qu'ils avaient suffisamment réduit leurs possessions pour qu'il puisse les laisser prendre le prochain train en direction du nord.

§ « Quand vous vivez dans un monastère, faites comme si vous viviez seul : ce que cela signifie, c'est qu'une fois que vous en avez terminé avec les activités communes - le repas, les récitations, les tâches, et ainsi de suite - vous n'êtes pas obligé de vous impliquer avec qui que ce soit. Retournez à votre cabane et méditez. »

« Quand vous vivez seul, faites comme si vous viviez dans un monastère : établissez-vous un emploi du temps, et tenez-vous y. »

§ Quand je me rendis à Wat Asokaram, un très grand monastère, pour ma première Retraite des pluies, Ajaan Fuang me dit : « Si on te pose des questions en thaï, réponds en anglais. Si on te pose des questions en anglais, réponds en thaï. Au bout d'un moment, les gens se lasseront de te parler, et ils te laisseront tranquille pour méditer. »

§ « C'est une bonne chose de vivre dans un monastère où tout le monde n'est pas sérieux en ce qui concerne la pratique, parce que cela vous apprend à compter sur vous-même. Si vous viviez seulement avec des gens qui sont des méditants sérieux, vous deviendriez tel que vous ne seriez pas capable de survivre autre part. »

§ « Nous gardons des gens désagréables autour du monastère de façon à pouvoir tester si nos souillures ont vraiment toutes disparu. »

§ « Le but d'adhérer aux pratiques ascétiques, c'est d'affaiblir vos souillures. Si vous y adhérez en pensant impressionner les autres, vous feriez mieux de ne pas y adhérer du tout. »

§ A propos du jeûne en tant qu'aide à la méditation : « Pour certains, cela marche bien, pour d'autres, cela fonctionne exactement de la façon inverse : plus ils jeûnent, plus leurs souillures se renforcent. Ce n'est pas parce que vous affamez le corps que vous affamez les souillures, parce que les souillures ne proviennent pas du corps. Elles proviennent de l'esprit. »

§ « Il y a un passage où le Bouddha demande : 'Les jours et les nuits passent, passent. Que faites-vous en ce moment même ?' Donc, quelle réponse pouvez-vous lui faire ? »

§ « Si vous allez enseigner aux autres avant que votre propre pratique ne soit au niveau, vous faites plus de mal que de bien. »

§ « Entraîner un méditant, c'est comme entraîner un boxeur : vous retenez vos coups et vous ne le frappez pas plus durement qu'il ne peut encaisser. Mais quand il riposte, il vous donne tout ce qu'il a. »

§ La première fois que j'allais donner un sermon, Ajaan Fuang me dit : « Fais comme si tu avais une épée dans ta main. Si quelqu'un dans l'assemblée a des pensées critiques envers toi, tranche-lui la tête. »

§ La première fois que je me rendis à Wat Dhammasathit, le voyage depuis Bangkok prenait une journée entière, car les routes étaient bien pires et moins directes que maintenant. Un soir, une femme loua un taxi et elle fit le trajet depuis Bangkok pour obtenir des conseils d'Ajaan Fuang sur les problèmes qu'elle rencontrait dans sa famille, et après quelques heures de consultation, elle reprit le taxi pour faire le trajet inverse.

Après qu'elle fut partie, Ajaan Fuang me dit : « Il y a une bonne chose, à vivre ici : si nous vivions près de Bangkok, les gens qui disposent de beaucoup de temps et qui ne savent pas comment le passer viendraient et nous feraient perdre notre temps à bavarder toute la journée. Mais ici, quand les gens font l'effort de venir jusqu'à nous, cela montre qu'ils veulent vraiment qu'on les aide. Et quel que soit le nombre d'heures que cela prend de parler avec eux, ce n'est pas du tout du temps perdu. »

§ « Quand les gens viennent me voir, je les fais d'abord s'asseoir et méditer afin qu'ils puissent savoir comment rendre leur esprit calme. C'est seulement alors que je les laisse aborder les autres problèmes dont ils peuvent avoir envie de parler. Si vous essayez de discuter avec eux quand leur esprit n'est pas calme, ils ne pourront pas comprendre. »

§ « Si des gens se mettent en tête qu'ils ont atteint l'illumination, alors que ce n'est pas le cas, alors, vous ne devriez pas gaspiller ne serait-ce qu'une seule respiration pour essayer de

les remettre dans le droit chemin. S'ils n'ont pas confiance en vous à 100 %, alors, plus vous essayez de raisonner avec eux, plus ils se voient confirmés dans leur opinion. S'ils ont vraiment foi en vous, alors il ne faut qu'une ou deux phrases pour qu'ils reprennent leurs esprits. »

§ Un jour, le père d'un des moines qui vivait au monastère avec Ajaan Fuang écrivit une lettre à son fils lui demandant de quitter les robes, de retourner à la maison, de continuer ses études, de trouver un travail, de fonder une famille, et d'avoir une vie normale, une vie heureuse comme chacun en ce monde. Le moine mentionna ceci à Ajaan Fuang, qui dit : « Il dit que son type de bonheur est quelque chose de spécial, mais regarde bien, quel type de bonheur est-ce vraiment ? C'est seulement le même vieux truc puant que tu as quitté quand tu t'es fait ordonner. Est-ce qu'il n'existe pas de bonheur meilleur que ça ? »

## La méditation

§ A de nombreuses occasions, des gens disaient à Ajaan Fuang qu'avec tout le travail et les responsabilités dans leur vie, ils n'avaient pas le temps de méditer. Et dans de nombreuses occasions, il leur répondait : « Et vous pensez que vous aurez le temps, après que vous serez mort ? »

§ « Tout ce que vous avez à étudier, c'est le mot de méditation *buddho*. En ce qui concerne les autres domaines que vous pourriez étudier, ils sont sans fin, et ils ne peuvent pas vous conduire au-delà de la souffrance. Mais une fois que vous serez arrivé au bout de *buddho*, à ce moment-là, vous parviendrez au bonheur véritable. »

§ « Quand l'esprit n'est pas calme, c'est alors qu'il est pauvre et qu'il croule sous les difficultés. Il fait une montagne d'une taupinière. Mais quand l'esprit est calme, il n'y a pas de souffrance, parce qu'il n'y a rien du tout. Aucune montagne. Quand il y a beaucoup de choses dans l'esprit, c'est seulement beaucoup de souillures, qui le font souffrir. »

§ « Si vous êtes déterminé à propos de ce que vous pensez faire, vous êtes certain de réussir. »

§ « Quand vous pensez à *buddho*, vous n'avez pas à vous demander si vous faites bien les choses ou non dans votre méditation. Si vous y mettez tout votre cœur, vous êtes certain de bien faire. Les choses qui viennent vous déranger sont seulement les forces de la tentation, qui viennent jouer un spectacle. Quel que soit le spectacle, tout ce que vous avez à faire, c'est regarder - vous n'avez pas à monter sur scène avec elles. »

§ « Ce qui est vraiment essentiel, c'est que vous mettiez vos vues en accord avec la vérité. Une fois que vos vues seront correctes, l'esprit sera immédiatement dans un état de repos. Si vos vues sont erronées, tout sera immédiatement erroné. Toutes les choses dont vous avez besoin pour la pratique - la respiration, l'esprit - sont déjà là. Donc, essayez de mettre vos vues en accord avec la respiration, et vous n'aurez pas à utiliser beaucoup de force dans votre méditation. L'esprit s'établira et il sera immédiatement dans un état de repos. »

§ « L'esprit est comme un roi. Ses humeurs sont comme ses ministres. Ne soyez pas un roi qui se laisse facilement influencer par sa cour. »

§ Un groupe de laïcs qui avaient étudié l'Abhidhamma ensemble vint voir Ajaan Fuang pour essayer sa version de l'entraînement mental, mais quand il leur dit de s'asseoir, de fermer les yeux, et de se focaliser sur la respiration, ils refusèrent immédiatement, disant qu'ils ne voulaient pas pratiquer la concentration, de peur de se retrouver coincés dans les *jhāna* et de finir en renaissant dans les mondes des *Brahmā*. Il leur répondit : « De quoi faut-il avoir peur ? Même Ceux-qui-ne-reviennent-pas renaissent dans les mondes des *Brahmā*. En tout cas, renaître dans les mondes des *Brahmā* vaut mieux que de renaître comme un chien. »

§ Quand Ajaan Fuang enseignait la méditation, il n'aimait pas décrire les choses à l'avance. Dès qu'il avait expliqué les premières étapes, il faisait s'asseoir l'élève en sa présence, et ensuite, ce dernier reprenait les étapes chez lui pour travailler. Si quelque chose survenait au cours de la pratique, il expliquait comment le traiter et passer ensuite à l'étape suivante.

Un jour, un laïc qui avait connu plus que son lot de maîtres de méditation vint parler du *Dhamma* avec Ajaan Fuang, lui posant de nombreuses questions d'un niveau avancé, de façon à tester son niveau de réalisation. Ajaan Fuang lui demanda en retour : « Avez-vous déjà fait ces expériences dans votre propre méditation ? »

« Non, pas encore. »

« Alors, dans ce cas, je préfère ne pas en parler avec vous, parce que si nous en parlons alors qu'elles ne sont pas encore une réalité pour vous, ce ne seront que des théories, et pas le *Dhamma* réel. »

§ Un méditant remarqua que sa pratique sous la direction d'Ajaan Fuang faisait de rapides progrès, et donc il lui demanda ce que serait l'étape suivante. « Je ne vais pas te le dire, » lui dit Ajaan Fuang. « Sinon, tu vas devenir le type de petite merveille qui sait tout avant de l'avoir vu, et qui maîtrise tout avant d'y avoir mis la main. Continue simplement à pratiquer, et tu le découvriras tout seul. »

§ « Vous ne pouvez pas planifier la manière dont votre pratique va se passer. L'esprit a ses propres étapes, et vous devez laisser la pratique les suivre. C'est la seule manière dont vous obtiendrez des résultats authentiques. Autrement, vous allez finir comme un *arahant* à demi. »

§ « Ne tenez pas le journal de vos expériences de méditation. Si vous le faites, vous allez commencer à méditer afin que cette chose-ci ou cette chose-là se produise, afin de pouvoir la

noter dans votre journal. Et le résultat, c'est que vous finirez avec seulement les choses que vous aurez fabriquées. »

§ Certaines personnes ont peur de méditer trop sérieusement, car elles craignent de devenir folles, mais ainsi qu'Ajaan Fuang l'a dit un jour : « Vous devez être dingue de la méditation si vous voulez méditer bien. Et en ce qui concerne les problèmes qui peuvent survenir, il y a toujours moyen de les résoudre. Ce qui est *vraiment* effrayant, c'est de ne pas méditer assez pour que les problèmes apparaissent au grand jour. »

§ « Les autres peuvent vous enseigner seulement ce qui se trouve en surface, mais pour ce qui se trouve plus en profondeur à l'intérieur, il n'y a que vous qui pouvez établir une règle pour vous-même. Vous devez établir une règle, avoir *sati*, suivre ce que vous faites tout le temps. C'est comme avoir un maître qui vous suit partout, en public et en privé, qui vous surveille, qui vous dit ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut pas faire, qui s'assure que vous suivez votre règle. Si vous ne possédez pas ce type de maître en vous, il est inévitable que l'esprit dévie de la Voie et fasse des bêtises, commette des larcins partout. »

§ « La persistance provient de la conviction, le discernement provient d'avoir *sati*. »

§ « La persistance dans la pratique est une question qui concerne l'esprit, pas la posture. En d'autres termes, quoi que vous fassiez, conservez votre *sati* constant et ne le laissez pas se relâcher. Quelle que soit votre activité, assurez-vous que l'esprit reste avec son travail de méditation. »

§ « Quand vous commencez à rester assis en méditation, il faut beaucoup de temps pour que l'esprit s'établisse, mais dès que la session est terminée, vous vous levez brutalement et vous le balancez au loin. C'est comme monter à une échelle lentement, barreau après barreau, jusqu'au premier étage, et ensuite sauter par la fenêtre. »

§ Une femme officier dans l'armée resta assise en méditation avec Ajaan Fuang à Wat Makut jusqu'à ce que son esprit fût particulièrement dans un état de félicité et lumineux. Mais quand elle retourna chez elle, au lieu d'essayer de maintenir cet état d'esprit, elle s'assit pour écouter les malheurs d'une amie, jusqu'à ce qu'elle-même commençât à se sentir déprimée. Quelques jours plus tard, elle retourna à Wat Makut et raconta à Ajaan Fuang ce qui s'était passé. Il lui répondit : « Tu as pris de l'or et tu l'as échangé contre des excréments. »

§ Une autre élève disparut pendant plusieurs mois, et à son retour, elle dit à Ajaan Fuang : « La raison pour laquelle je ne suis pas venue, c'est parce que mon chef m'a envoyée dans une école du soir pendant un semestre, et donc je n'avais pas du tout le temps de méditer.

Mais maintenant que les cours sont terminés, je ne veux rien faire d'autre que méditer : pas de travail, pas d'études, simplement laisser l'esprit être calme. »

Elle pensait qu'il serait content d'entendre combien elle était encore sérieuse pour méditer, mais il la déçut : « Alors, tu ne veux pas travailler. C'est une souillure, n'est-ce pas ? Qui donc a dit que les gens ne peuvent pas travailler et méditer en même temps ? »

§ « Méditer ne consiste pas à rendre l'esprit vide, vous savez. L'esprit doit avoir du travail à faire. Si vous le rendez vide, alors n'importe quoi - que ce soit de bon ou de mauvais - peut pénétrer dedans. C'est comme laisser ouverte la porte d'entrée de votre maison. N'importe quoi peut entrer pour y faire un tour. »

§ Une jeune infirmière pratiqua la méditation avec Ajaan Fuang plusieurs jours de suite, et finalement, un jour, elle lui demanda : « Pourquoi la session d'aujourd'hui n'était-elle pas aussi bonne que celle d'hier ? »

Il lui répondit : « Méditer, c'est comme porter des vêtements. Aujourd'hui tu portes du blanc, demain du rouge, du jaune, du bleu, ou autre chose. Tu dois changer sans arrêt. Tu ne peux pas porter les mêmes vêtements tout le temps. Donc, quelle que soit la couleur que tu portes, sois en seulement consciente, c'est tout. Il ne faut pas que tu te déprimes ou que tu t'excites à ce sujet. »

§ Quelques mois plus tard, la même infirmière était assise en méditation quand un sens de paix et de clarté dans son esprit devint si intense qu'elle pensa qu'un mauvais état d'esprit ne pourrait plus jamais s'infiltrer dans son esprit. Mais bien sûr, les mauvais états d'esprit revinrent comme avant. Quand elle mentionna ceci à Ajaan Fuang, il lui dit : « S'occuper de l'esprit, c'est comme élever un enfant. Il y a inévitablement des mauvais jours et des bons. Si tu veux seulement les bons, tu dois t'attendre à des problèmes. Donc, tu dois rester neutre : ne te laisse pas avoir par les bons ou par les mauvais. »

§ « Quand la méditation se passe bien, ne vous excitez pas. Quand elle ne se passe pas bien, ne soyez pas déprimé. Observez simplement, pour voir pourquoi elle est bonne, pourquoi elle est mauvaise. Si vous pouvez être observateur de cette façon, il ne faudra pas longtemps pour que votre méditation devienne une habileté. »

§ « Tout dépend de vos facultés d'observation. Si elles sont grossières et bâclées, vous n'obtiendrez que des résultats grossiers et bâclés. Et il n'y a aucun espoir que votre méditation progresse. »

§ Un jour, une jeune femme était assise en méditation avec Ajaan Fuang et tout semblait bien se passer. Son esprit était clair et détendu, et elle pouvait contempler les éléments dans son corps comme il lui avait dit de le faire, étape par étape, sans aucun problème. Mais le jour suivant, rien ne se passa bien. Quand la session fut terminée, il lui demanda : « Comment ça s'est passé, aujourd'hui ? »

Elle lui répondit : « Hier, je me trouvais intelligente, aujourd'hui, je me trouve stupide. »

Et donc, il lui demanda plus avant : « Est-ce que la personne intelligente et la personne stupide sont la même personne, ou non ? »

§ Une élève vint se plaindre à Ajaan Fuang qu'elle méditait depuis des années, et cependant elle n'en avait rien retiré. Sa réponse immédiate fut : « Tu ne médites pas pour en 'retirer' quelque chose. Tu médites pour lâcher prise. »

§ Après avoir pratiqué la méditation avec Ajaan Fuang pendant plusieurs mois, la couturière lui dit que son esprit semblait être encore plus embrouillé qu'il ne l'était avant qu'elle ne commençât à méditer. Il lui dit : « Bien sûr qu'il l'est. C'est comme ta maison. Si tu astiques le sol chaque jour, tu ne pourras pas supporter le moindre petit grain de poussière dessus. Plus la maison sera propre, plus facilement tu verras la saleté. Si tu ne continues pas à astiquer l'esprit, tu peux le laisser sortir et dormir dans la boue sans éprouver de dégoût. Mais une fois que tu l'as fait dormir sur un sol astiqué, alors, même s'il n'y a qu'un seul grain de poussière, tu seras obligée de le balayer. Il te sera impossible de supporter la saleté. »

§ « Si vous vous excitez à propos des expériences de méditation des autres, c'est comme si vous vous excitiez à propos de la richesse des autres. Et qu'est-ce que vous y gagnez ? Au lieu de ça, faites attention à développer votre propre richesse. »

§ « La bienveillance et la compassion, si elles ne sont pas soutenues par l'équanimité, peuvent vous faire souffrir. C'est la raison pour laquelle vous avez besoin de l'équanimité des *jhāna* pour les perfectionner. »

§ « Votre concentration doit être la Concentration Juste : juste à point, équilibrée, tout le temps. Quoi que vous fassiez - assis, debout, en marchant, allongé – ne la laissez pas connaître des hauts et des bas. »

§ « La concentration : vous devez apprendre comment la faire, comment la maintenir, et comment en faire usage. »

§ « Une fois que vous avez saisi l'esprit, il va rester dans le présent, sans s'échapper vers le passé ou vers le futur. C'est à ce moment-là que vous serez capable de lui faire faire tout ce que vous voulez. »

§ « Quand les choses deviennent telles que vous avez saisi la méditation, c'est comme un cerf-volant qui finalement prend le vent. Il ne voudra plus redescendre. »

§ Un soir, après une session de travail à Wat Dhammasathit, Ajaan Fuang fit monter ses élèves laïcs au chedi pour méditer. Une femme du groupe se sentait complètement épuisée par tout le travail, mais elle se joignit quand même à la méditation, par déférence envers lui. Alors qu'elle était assise là, sa conscience s'affaiblit de plus en plus, devint de plus en plus petite, au point qu'elle pensa qu'elle allait mourir. Il se trouve qu'Ajaan Fuang passa près d'elle et il dit : « Il n'est pas nécessaire d'avoir peur de la mort. Tu meurs avec chaque inspiration et chaque expiration. »

Cela lui donna la force de combattre son épuisement et de continuer à méditer.

§ « Méditer, c'est pratiquer comment mourir, afin que vous puissiez le faire correctement. »

## La respiration

§ Quand mon père vint me rendre visite à Wat Dhammasathit, je réussis à le faire s'asseoir et méditer avec Ajaan Fuang, tandis que j'étais l'interprète. Avant de commencer, mon père demanda si le fait qu'il fût chrétien serait un obstacle à la méditation. Ajaan Fuang lui assura que cela n'en serait pas un : « Nous allons nous focaliser sur la respiration. La respiration n'appartient ni au bouddhisme ni au christianisme, ni à qui que ce soit. C'est quelque chose qui appartient à tout le monde, partout, et chacun a le droit de la regarder. Donc, essayez de regarder la respiration jusqu'à ce que vous puissiez voir votre propre esprit et connaître votre propre esprit. Alors, la question de la religion à laquelle vous appartenez ne constituera pas un problème, parce que nous pourrions parler de l'esprit au lieu de discuter des religions. De cette manière, nous pourrions nous comprendre. »

§ « Quand vous faites quelque chose en méditation, reliez-le à la respiration, car c'est le fondement de toute l'habileté que nous essayons de développer. »

§ « Attraper l'esprit, c'est comme attraper des anguilles. Si vous sautez seulement dans la boue et que vous essayez de les saisir, elles s'échappent dans tous les sens. Vous devez trouver quelque chose qu'elles aiment - comme lorsque les gens prennent un chien mort, qu'ils le mettent dans une grande jarre d'argile et ensuite l'enterrent dans la boue. En très peu de temps, les anguilles vont pénétrer d'elles-mêmes dans la jarre pour se nourrir du chien, et alors, tout ce que vous avez à faire, c'est de mettre votre main au col de la jarre, et ça y est : vous avez vos anguilles.

« C'est la même chose avec l'esprit. Vous devez trouver quelque chose qu'il aime, donc rendez la respiration aussi confortable que vous le pouvez, jusqu'au point où cela est agréable dans le corps tout entier. L'esprit aime le confort, et donc il viendra de lui-même, et alors cela sera facile de le saisir. »

§ « Vous devez connaître la respiration à tout moment, et alors, le bonheur sera à vous. L'état humain, l'état divin, et le *nibbāna* se trouvent tous ici, dans la respiration. Si vous vous laissez emporter par les autres choses, le bonheur vous filera entre les doigts, donc vous devez apprendre comment observer l'inspiration et l'expiration à tout moment. Faites attention à la

manière dont cela se passe, ne laissez pas la respiration se débrouiller seule. Quand vous connaissez sa façon de vivre - assis, debout, en marchant, dans toute les positions - alors vous pouvez en tirer tout ce que vous voulez. Le corps sera léger, l'esprit à l'aise, tout le temps heureux. »

§ « La respiration peut vous emmener jusqu'au *nibbāna*, vous savez. »

§ « La première étape consiste simplement à regarder la respiration telle qu'elle est. Vous n'êtes pas obligé de la manipuler beaucoup. Pensez simplement *bud* avec l'inspiration, et *dho* avec l'expiration. *Bud* en inspirant, *dho* en expirant. Ne forcez pas la respiration, ou ne forcez pas l'esprit à entrer en transe. Tenez simplement l'esprit avec soin ici même avec chaque respiration. »

§ « Comment utilisez-vous vos facultés d'observation pour que la respiration vous devienne familière ? Demandez-vous : 'Est-ce que je connais la respiration ? Est-ce que la respiration est là ?' Si vous ne pouvez pas voir si la respiration est réelle, regardez plus avant jusqu'à ce qu'elle soit clairement là. Cela n'est pas très mystérieux. Elle est toujours réelle, ici même. Ce qui est important, c'est de savoir si *vous* êtes réel ou non. Si vous l'êtes, alors continuez, tout simplement. Il n'y a rien d'autre. Continuez simplement à être réel dans ce que vous faites, et votre méditation fera des progrès. Elle deviendra graduellement plus forte, et l'esprit deviendra calme. Soyez simplement au clair à propos de ce que vous faites. Ne doutez pas du tout. Si vous pouvez douter même de votre propre respiration, alors il est certain que vous douterez de tout. Quoi qu'il se produise, vous serez dans l'incertitude. Donc, soyez sincère et réel dans tout ce que vous faites, car tout se résume à être sincère et réel, ou non. »

§ « Une fois que l'esprit reste avec la respiration, vous n'êtes pas obligé de répéter le mot *buddho* dans l'esprit. C'est comme appeler votre buffle. Une fois qu'il est venu, pourquoi continuer à l'appeler. »

§ « Faites de l'esprit et de la respiration une seule et même chose. Ne les laissez pas être deux. »

§ « Ne soyez pas un pieu planté dans la boue. Avez-vous déjà vu un pieu planté dans la boue ? Il bouge en avant et en arrière et il ne peut jamais rester droit et ferme. Quoi que vous fassiez, soyez ferme et déterminé. Comme quand vous vous focalisez sur la respiration : faites que l'esprit soit un avec elle, comme un pieu planté fermement dans un rocher. »

§ « Attachez-vous à la respiration à la manière dont une fourmi rouge mord : même si vous tirez sur son corps afin qu'elle se sépare de sa tête, la tête va continuer à mordre et ne va pas lâcher prise. »

§ Quand j'entendis pour la première fois Ajaan Fuang parler de 'saisir' la respiration, je ne le compris pas bien. Je restais assis, tendant mon corps pour la saisir, mais cela ne faisait que me fatiguer et me sentir mal à l'aise. Puis, un jour, alors que j'étais dans l'autocar pour Wat Makut, je m'assis en concentration et je découvris que si je laissais la respiration suivre son cours naturel, c'était beaucoup plus confortable, et l'esprit ne la fuyait pas. Quand j'atteignis Wat Makut, en occidental typique, je lui fis des reproches : « Pourquoi avez-vous dit de saisir la respiration ? Plus on la saisit, plus c'est inconfortable. Il faut la laisser s'écouler naturellement. »

Il rit et dit : « Ce n'est pas ce que je voulais dire. La 'saisir' signifie rester avec elle, la suivre et s'assurer que tu ne t'en éloignes pas. Il ne faut pas la serrer ou la forcer, ou la contrôler. Quoi qu'il se passe, observe-la de façon continue. »

§ « Faites en sorte de vraiment *connaître* la respiration, pas simplement d'en être conscient. »

§ « Observer la respiration est la cause, le plaisir qui apparaît est le résultat. Focalisez-vous autant que vous le pouvez sur la cause. Si vous ignorez la cause et que vous vous laissez emporter par le résultat, il va s'épuiser et vous finirez sans rien du tout. »

§ « Quand vous vous focalisez sur la respiration, évaluez les choses en fonction du degré de plaisir que vous ressentez. Si à la fois la respiration et l'esprit se sentent à l'aise, vous pratiquez correctement. Si soit la respiration, soit l'esprit se sent mal à l'aise, c'est à ce moment-là que vous devez procéder à des ajustements. »

§ « Le principal, quand vous méditez, c'est d'être observateur. Si vous vous sentez mal à l'aise, changez la respiration jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux. Si le corps se sent lourd, pensez à répandre la respiration afin qu'il se sente léger. Dites-vous que la respiration peut entrer et ressortir par chaque pore de votre peau. »

§ « Quand les livres disent de se focaliser sur les sensations respiratoires dans les différentes parties du corps, cela signifie se focaliser sur toute sensation qui se trouve déjà dans le corps. »

§ « La respiration peut être un lieu de repos pour l'esprit, ou elle peut être ce que l'esprit contemple de façon active. Quand l'esprit n'est pas disposé à s'établir et à être calme, c'est un

signe qu'il veut de l'exercice. Donc, donnez-lui du travail à faire. On peut lui faire scanner le corps et contempler les sensations respiratoires dans les différentes parties du corps pour voir comment elles sont liées à l'inspiration et à l'expiration, pour voir où l'énergie s'écoule sans à coup et où elle est bloquée. Mais assurez-vous que votre esprit ne vagabonde pas en dehors du corps. Faites-lui continuellement décrire des cercles à l'intérieur et ne le laissez pas s'arrêter avant qu'il ne soit fatigué. Une fois qu'il est fatigué, vous pouvez trouver un endroit où il pourra se reposer, et il y restera sans que vous ayez à le forcer. »

§ « Rendez la respiration visqueuse et ensuite, pensez qu'elle explose pour remplir le corps tout entier. »

§ Ajaan Fuang dit un jour à une élève qui aimait se maintenir en forme avec des exercices de yoga et d'aérobic chaque jour : « Au lieu de ça, utilise la respiration pour rester en forme. Assieds-toi en méditation et répands la respiration à travers tout le corps, vers chaque partie. L'esprit sera entraîné et le corps sera fort, sans qu'il y ait besoin d'en faire des nœuds ou de le faire sauter dans tous les sens. »

§ Une nonne qui pratiquait avec Ajaan Fuang était en mauvaise santé depuis son enfance, et elle attrapait toujours une maladie après une autre. Ajaan Fuang lui dit : « Chaque matin, quand tu te réveilles, assieds-toi et médite pour procéder à un examen physique, pour voir où les maux et les douleurs se trouvent, et ensuite utilise ta respiration pour les traiter. Les douleurs importantes s'allègeront, et celles qui sont légères disparaîtront. Mais ne fais pas toute une affaire du fait qu'elles disparaissent ou non. Continue à examiner le corps et à t'occuper de la respiration quoi qu'il se produise, parce que le point important, c'est que tu entraînes ton *sati* à rester avec le corps, jusqu'au point où il sera assez fort pour dépasser la douleur et aller au-delà. »

§ « Ajustez la respiration jusqu'à ce qu'elle soit parfaitement équilibrée. Si vous voyez une lumière blanche, amenez-la dans le corps et laissez-la exploser pour qu'elle atteigne chaque pore. L'esprit sera calme ; le corps sans poids. Vous vous sentirez entièrement blanc et lumineux, et votre cœur sera à l'aise. »

§ « Quand la respiration remplit le corps, c'est comme de l'eau qui remplit une jarre à ras bord. Bien que vous essayiez de verser plus d'eau dedans, c'est tout ce qu'elle peut recevoir. C'est juste bon, en soi. »

§ « La méditation a besoin du ravissement - une sensation de plénitude dans le corps et dans l'esprit -, comme lubrifiant. Autrement, elle devient trop sèche. »

§ « Quand vous méditez, vous devez lâcher prise par étapes. Comme quand on va dans l'espace : la capsule spatiale doit lâcher prise des fusées de propulsion avant de pouvoir atteindre la lune. »

§ « Quand l'esprit est vraiment en place, vous pouvez lâcher prise de la respiration, et il n'ira pas vagabonder ailleurs. C'est comme verser du ciment : tant que le ciment n'a pas pris, vous ne pouvez pas enlever les coffrages, mais une fois qu'il a pris, il va rester en place sans du tout avoir besoin des coffrages. »

§ « Répandez la respiration jusqu'à ce que le corps et l'esprit soient si légers qu'il n'y ait aucun sens du corps du tout, seulement le fait de savoir lui-même. L'esprit sera clair comme de l'eau cristalline. Vous pourrez regarder dans l'eau et voir votre propre visage. Vous pourrez voir ce qui se passe dans votre esprit. »

§ « Quand la respiration est pleine et calme, vous en lâchez prise. Ensuite, vous pensez à chacun des autres éléments dans le corps : le feu, l'eau, et la terre, un par un. Quand ils sont tous clairs, vous les rassemblez, c'est-à-dire que vous les équilibrez afin que le corps ne soit pas trop chaud, pas trop froid, pas trop lourd, pas trop léger : juste à point sous tous les aspects. Maintenant, vous lâchez prise de cela et vous restez avec l'élément de l'espace - une sensation de vacuité. Quand vous êtes habile pour demeurer avec l'espace, regardez ce qui dit « espace ». C'est là où vous vous retournez pour regarder le savoir lui-même, l'élément de la conscience. Une fois que l'esprit est devenu un comme ceci, vous pouvez alors lâcher prise de l'unité et voir ce qui reste. »

« Une fois que vous avez réussi à faire ceci, vous pratiquez pour entrer et sortir des différentes étapes jusqu'à ce que vous soyez habile à le faire, et que vous puissiez remarquer les différentes humeurs de l'esprit lorsque vous le faites. C'est là que le discernement commencera à apparaître. »

§ « Quand vous vous contemplez, vous devez commencer avec les six éléments. Vous les séparez, et vous les remettez ensemble à nouveau, comme lorsque vous apprenez l'alphabet et la façon d'en faire des mots. Au bout d'un certain temps, vous pouvez composer n'importe quel mot. »

§ « Prenez votre temps pour vous assurer que cette fondation est ferme. Une fois qu'elle est ferme, alors, quel que soit le nombre d'étages que vous voulez construire au-dessus, ils pourront monter rapidement et rester en place. »

§ « Si vous dites que c'est facile, eh bien oui, c'est facile. Si vous dites que c'est difficile, c'est difficile. Tout dépend de vous. »

§ « Les étapes de base de la méditation sur la respiration qu'Ajaan Lee décrit dans sa *Méthode 2* sont seulement les grandes lignes de la pratique. Pour ce qui est des détails, vous devez utiliser votre propre ingéniosité pour exécuter des variations sur ces grandes lignes afin que cela convienne à vos expériences. C'est à ce moment-là que vous obtiendrez des résultats. »

§ « Si vous rencontrez des problèmes dans votre concentration, vérifiez ce que vous faites avec les *Sept étapes* dans *Méthode 2*. J'ai découvert que si quelqu'un vient me voir avec des problèmes dans sa concentration, tout ce que j'ai à faire, c'est d'appliquer l'une des sept étapes. Elles sont fondamentales pour toute méditation. »

§ « Les textes disent que la méditation sur la respiration convient à tout le monde, mais ce n'est pas vraiment le cas. C'est seulement si vous êtes méticuleux que vous pouvez obtenir des résultats en vous focalisant sur la respiration. »

§ « Un enseignant de méditation célèbre critiqua un jour Ajaan Lee : 'Pourquoi enseignez-vous aux gens à regarder la respiration ? Qu'est-ce qu'il y a à regarder ? Il y a seulement inspiration-expiration. Comment vont-ils obtenir le discernement en regardant seulement ça ?' Il répondit : 'Si c'est tout ce qu'ils voient, c'est tout ce qu'ils obtiendront.' C'est une question qui vient du fait de ne pas savoir comment regarder. »

§ « Les gens de discernement peuvent prendre absolument n'importe quoi et en faire bon usage. »

## Les visions et les signes

§ Une année, alors qu'Ajaan Fuang voyait un médecin chinois à Bangkok pour sa maladie de peau et qu'il demeurait à Wat Asokaram, un groupe de nonnes et de laïcs venaient pratiquer la méditation avec lui chaque soir. Certains membres du groupe rapportaient avoir eu cette vision-ci ou cette vision-là au cours de leur méditation, et finalement une des nonnes se plaignit : « Je sais que mon esprit ne glisse nulle part ; il reste exactement avec la respiration tout le temps, alors, pourquoi est-ce que je n'ai pas de vision comme les autres ? »

Ajaan Fuang lui répondit : « Tu sais que tu as beaucoup de chance ? Avec les gens qui ont des visions, ceci, cela vient toujours interférer. Mais tu n'as aucun vieux *kamma* qui se met en travers de ta méditation, donc, tu peux te focaliser directement sur l'esprit sans avoir besoin de t'impliquer dans des choses à l'extérieur. »

§ « Ne soyez pas émerveillé par les gens qui ont des visions. Les visions ne sont rien d'autre que des rêves. Il y en a des vraies et des fausses. Vous ne pouvez pas vraiment avoir confiance en elles. »

§ Une mère de famille de Bangkok qui pratiquait la méditation avec Ajaan Fuang entendit certains de ses élèves dire que la méditation sans visions était la voie directe. Il se trouve qu'elle avait des visions fréquentes dans sa méditation, et donc entendre cela lui fit se demander pourquoi sa voie était aussi tortueuse et sinueuse. Quand elle interrogea Ajaan Fuang à ce sujet, il lui dit : « Avoir des visions dans ta méditation, c'est comme avoir beaucoup d'herbes sauvages luxuriantes et comestibles qui poussent le long de ta voie. Tu peux les ramasser tout en avançant, afin d'avoir quelque chose à manger sur la Voie, et tu atteindras le terme de la Voie comme les autres. En ce qui concerne les autres, il se peut qu'ils voient les herbes sans les ramasser, ou il se peut même qu'ils ne les voient pas du tout, parce que leur voie traverse une contrée aride. »

§ « Les gens qui pratiquent la concentration se divisent en deux groupes : ceux qui ont des signes via les yeux quand leur esprit s'établit, et ceux qui ont des signes via le corps. Les gens du premier groupe sont ceux qui ont des visions de personnes, d'animaux, ou d'autres choses. Ceux du second groupe n'ont pas de visions, mais quand leur esprit s'établit, leur corps se

sent inhabituellement lourd ou léger, grand ou petit, etc. Quand ces personnes se focalisent sur les éléments dans leur corps, elles les perçoivent comme des sensations : de chaleur, de fraîcheur, de lourdeur, de spaciosité, et ainsi de suite. »

« Si j’enseigne à des gens comme ceci à méditer, je n’ai pas trop à m’inquiéter à leur sujet, parce que leur voie n’est pas parsemée de beaucoup de dangers, à part le danger qu’ils ne se découragent parce qu’ils ne voient rien apparaître dans leur méditation. Ceux pour lesquels je m’inquiète sont ceux du premier groupe, parce qu’ils rencontrent beaucoup de dangers. Leurs visions peuvent les conduire à sauter à toutes sortes de conclusions erronées. S’ils n’apprennent pas la manière correcte de gérer leurs visions, ils vont rester coincés avec, et ils ne pourront jamais atteindre un niveau plus élevé que ça. »

§ « Les visions, ou toutes les choses qui apparaissent au cours de votre méditation : il ne s’agit pas de ne pas y faire attention du tout, parce que certains types de visions ont des messages importants. Donc, quand des choses de ce genre apparaissent, vous devez les examiner pour voir comment elles apparaissent, pourquoi elles apparaissent, et dans quel but. »

§ « Les gens qui ont des visions ont une épée à double tranchant entre les mains, et donc ils doivent être prudents. Les choses qui apparaissent sont à la fois utiles et dangereuses. Donc, apprenez comment en extraire ce qui est utile et laisser de côté ce qui est dangereux. »

§ Normalement, si l’un des élèves d’Ajaan Fuang avait une vision de son propre corps en méditation, il lui faisait diviser la vision dans les quatre éléments - la terre, l’eau, le vent, et le feu - ou dans les trente-deux parties élémentaires, et ensuite y mettre le feu jusqu’à ce qu’il ne reste plus rien que des cendres. Si la même vision réapparaissait, il lui faisait la traiter encore de la même manière jusqu’à ce qu’il puisse le faire rapidement.

Une de ses élèves, une nonne, pratiquait ce type de méditation chaque jour, mais dès qu’elle avait divisé le corps en ses trente-deux parties et qu’elle était prête à y mettre le feu, une autre image de son corps apparaissait juste à côté de la première. Aussitôt qu’elle était prête à brûler la deuxième, une autre apparaissait juste à côté d’elle, et puis une autre, et une autre, comme des poissons alignés sur un plat en attendant d’être grillés. Lorsqu’elle les regardait, elle se sentait lasse à l’idée de continuer, mais quand elle mentionna ceci à Ajaan Fuang, il lui dit : « Nous faisons cela dans le but de nous lasser, mais pas de nous lasser de le faire. »

§ Une autre technique qu’Ajaan Fuang enseignait pour traiter une image de son propre corps était de se focaliser sur ce à quoi il ressemblait la première semaine dans la matrice, la

deuxième semaine, la troisième, et ainsi de suite jusqu'au jour de la naissance ; puis le premier mois après cela, le deuxième mois, la première année, la deuxième année, et ainsi de suite jusqu'à la vieillesse et la mort.

Une femme essayait cette technique, mais cela lui semblait trop lent, et donc au lieu de cela, elle se focalisait sur des intervalles de cinq et dix ans. Quand Ajaan Fuang le découvrit, il lui dit : « Tu sautes toutes les parties importantes, » Et ensuite, il établit un nouvel ensemble de règles : « Pense à ta tête, et ensuite pense à arracher un cheveu à la fois, et à le placer dans la paume de ta main. Vois combien tu peux en arracher, et ensuite replante-les un à un. Si tu n'as pas fini, ne quitte pas ta méditation avant d'avoir terminé. Si tu veux les arracher par touffes, c'est d'accord, mais tu dois les replanter un par un. Tu dois entrer dans des détails comme ceux-ci si tu veux en retirer quelque chose de bon. »

§ Un des élèves d'Ajaan Fuang lui demanda : « Pourquoi se fait-il que les intuitions que j'obtiens de ma concentration surviennent en des éclairs aussi brefs, sans me laisser en saisir l'image complète ? » Il lui répondit : « Quand on pose un disque sur un tourne-disque, il faut que l'aiguille appuie de façon continue si on veut pouvoir entendre le morceau complet. Si tu n'appuies pas de façon continue, comment peux-tu espérer connaître quoi que ce soit ? »

§ Une autre élève était assise en méditation avec Ajaan Fuang quand elle vit dans sa concentration l'image d'une personne morte qui lui demandait une partie du mérite de sa pratique. Cela lui donna la frousse, et donc elle dit à Ajaan Fuang : « Il y a un fantôme devant moi, Than Phaw. »

Il répondit : « Ce n'est pas un fantôme. C'est une personne. »

« Non, c'est vraiment un fantôme, » insista-t-elle.

« Si c'est un fantôme, » dit-il, « alors tu es un fantôme. Si tu la vois comme une personne, alors tu peux aussi être une personne. »

§ Après cela, il lui dit de répandre des pensées de bienveillance si elle voyait à nouveau quelque chose de ce genre, et que l'image disparaîtrait. Et donc, à partir de ce moment-là, c'est ce qu'elle fit, immédiatement, à la minute où elle voyait une image d'une personne morte dans sa méditation. Quand Ajaan Fuang découvrit cela, il lui dit : « Attends un peu. Ne sois pas si pressée de te débarrasser d'elles. D'abord, regarde dans quelle situation elles se trouvent, et ensuite demande-leur quel *kamma* elles ont fait pour devenir comme cela. Si tu fais cela, tu commenceras à avoir une vision pénétrante dans le *Dhamma*. »

§ Plusieurs semaines plus tard, elle eut une vision d'une femme émaciée qui tenait dans ses bras un enfant maigrichon. La femme portait seulement des guenilles sales, et l'enfant pleurait sans discontinuer. L'élève demanda à la femme dans sa vision ce qu'elle avait fait pour être si malheureuse, et la réponse fut qu'elle avait essayé de se faire avorter, mais le résultat c'est qu'elle et l'enfant étaient morts. En entendant cela, l'élève ne put s'empêcher de se sentir désolée pour eux, mais quelle que fût la quantité de pensées de bienveillance qu'elle répandît pour eux, cela ne sembla pas du tout les aider, tant leur *kamma* était lourd.

Cela la perturba, et donc elle le dit à Ajaan Fuang. Il lui répondit : « Qu'ils puissent ou non recevoir ton aide, c'est leur affaire, et pas la tienne. Des personnes différentes ont des *kamma* différents, et il y en a certaines que l'on ne peut pas aider pour le moment. Tu donnes ce que tu peux, mais tu n'es pas obligée d'y retourner et de faire une enquête officielle sur la manière dont les choses se sont terminées. Fais ton devoir et restes-en là. Elles demandent de l'aide, tu leur donnes ce que tu peux. Elles apparaissent afin que tu puisses apprendre plus à propos des résultats du *kamma*. C'est suffisant. Une fois que tu as terminé, retourne à la respiration. »

§ Elle continua à suivre les instructions d'Ajaan Fuang jusqu'à ce qu'un jour, il lui vint à l'esprit la pensée suivante : « Si je continue à donner, donner, donner comme ça, est-ce qu'il me restera quelque chose ? » Quand elle parla de ses doutes à Ajaan Fuang, il lui lança un regard sans expression pendant une seconde, et il lui dit ensuite : « Oh là là, tu peux être vraiment avare quand tu le veux, n'est-ce pas ? » Puis il lui expliqua : « La bienveillance n'est pas une chose qui, comme l'argent, fait que plus tu en donnes, moins tu en as. Cela ressemble plus à une bougie allumée dans ta main. Cette personne-ci demande d'allumer sa bougie à partir de la tienne, cette personne-là demande d'allumer la sienne. Plus tu allumes de bougies, plus c'est lumineux pour tout le monde, toi incluse. »

§ Le temps passait, et un jour elle eut une vision d'un homme mort qui lui demandait de dire à ses enfants et petits-enfants de faire une action méritoire de telle et telle manière et de la lui dédier. Quand elle quitta sa méditation, elle demanda la permission d'aller informer les enfants de l'homme mort, mais Ajaan Fuang lui dit : « Pour faire quoi ? Tu n'es pas postière. Même si tu l'étais, il n'a pas d'argent pour te payer pour ton travail. Quel type de preuve vas-tu leur donner pour prouver que ce que tu dis est vrai ? S'ils te croient, tu vas te laisser emporter et penser que tu es quelqu'un de spécial, qui possède des pouvoirs psychiques. Où que tu ailles, tu auras sans cesse ce petit sourire intérieur. Et s'ils ne te croient pas, tu sais ce qu'ils diront, n'est-ce pas ? »

« Quoi, Than Phaw ? »

« Ils diront que tu es folle. »

§ « Il y a des visions vraies et des visions fausses. Donc, chaque fois que vous en avez une, restez simplement assis tranquillement et observez-la. Ne vous laissez pas tenter de la suivre. »

§ « Vous devriez regarder les visions de la même manière que vous regardez la télé. Regardez-la simplement, sans vous laisser aspirer à l'intérieur du tube cathodique. »

§ Certains des élèves d'Ajaan Fuang avaient des visions d'eux-mêmes ou de leurs amis au cours de vies précédentes, et ils étaient tout excités à propos de ce qu'ils avaient vu. Quand ils rapportaient leurs visions à Ajaan Fuang, il les prévenait : « Vous n'êtes pas encore absorbés dans le passé, n'est-ce pas ? Si vous l'êtes, vous êtes idiots. Vous êtes nés et morts d'innombrables éons. Si vous preniez les os de tous vos corps passés et que vous les entassiez, ils feraient un tas plus haut que le Mont Sumeru. L'eau de tous les océans est moindre que l'eau des larmes que vous avez versées sur toutes les souffrances, grandes et petites, que vous avez traversées. Si vous pensez à cela avec le discernement véritable, vous éprouverez du désenchantement vis-à-vis des états d'être, et vous ne prendrez plus plaisir dans la naissance. Votre esprit se tournera directement vers le *nibbāna*. »

§ En 1976, un nombre important de nouveaux élèves vinrent rejoindre Ajaan Fuang. L'une de ces élèves se demanda pourquoi, et donc elle se posa cette question dans sa méditation. La réponse qui lui vint fut qu'Ajaan Fuang avait eu de nombreux enfants dans une vie précédente, et que maintenant ils étaient renés comme ses élèves.

Quand elle quitta sa méditation, elle lui demanda pourquoi il en était ainsi, pensant qu'il lui dirait qu'il avait été jadis un roi qui avait un grand harem, mais au lieu de cela, il lui dit : « J'étais probablement un poisson dans la mer, qui pond qui sait combien d'œufs à la fois. »

§ Un soir, une enseignante méditait chez elle et elle commença à se souvenir de ses vies précédentes, jusqu'à l'époque du roi Asoka. Dans sa vision, elle vit le roi Asoka qui battait son père sans pitié à cause d'une infraction mineure à l'étiquette du palais. Le matin suivant, elle alla parler de sa vision à Ajaan Fuang, et il était évident qu'elle était encore furieuse contre le roi Asoka à cause de ce qu'elle l'avait vu faire.

Ajaan Fuang ne confirma ni n'infirma la vérité de sa vision. Au lieu de cela, il parla de sa colère dans le présent : « Voilà, tu gardes cette rancune depuis plus de 2000 ans, et où cela te mène-t-il ? Va lui demander pardon dans ton esprit et mets un terme à tout ça. »

§ « C'est une bonne chose que la plupart des gens ne puissent pas se souvenir de leurs vies précédentes. Autrement, les choses seraient beaucoup plus compliquées qu'elles ne le sont déjà. »

§ Une femme, qui à ce moment-là n'était pas encore une élève d'Ajaan Fuang, pratiquait la méditation seule chez elle quand elle eut la vision d'une phrase - quelque chose qui ressemblait à du pali, mais pas tout à fait - qui apparaissait dans sa méditation. Donc, elle la recopia et alla de *wat* en *wat*, demandant à différents moines de la traduire pour elle. Nul ne put le faire, jusqu'à ce qu'elle rencontrât un moine qui lui dit que c'était dans la langue des *arahant*, et que seul un *arahant* pouvait comprendre ce qu'elle disait. Puis, il eut le culot de la traduire pour elle, après quoi il lui dit de lui apporter toute autre phrase qu'elle pourrait avoir dans ses visions, et qu'il la traduirait aussi.

Elle n'était pas complètement convaincue par ce qu'il avait dit, et il se trouve qu'elle le mentionna à Ajaan Fuang quand elle le rencontra pour la première fois. Sa réponse fut : « Quoi ? La langue des *arahant* ? Les esprits des *arahant* sont au-dessus et au-delà des conventions. Quelle sorte de langue un tel esprit pourrait-il avoir ? »

§ « La plupart des gens n'aiment pas la vérité. Au lieu de ça, ils préfèrent les choses falsifiées. »

§ Il y avait des cas où des élèves d'Ajaan Fuang obtenaient des connaissances d'un type ou d'un autre dans leurs visions, se laissaient emporter par elles, et malgré cela il ne les critiquait pas. Un jour, la couturière lui demanda pourquoi il ne prévenait pas de telles personnes que leur pratique s'écartait du droit chemin, et il lui dit : « Il faut regarder leur degré de maturité. S'ils sont vraiment adultes, on peut leur dire les choses directement. Si leur esprit est encore infantile, il faut les laisser jouer pendant un certain temps, comme un enfant avec un nouveau jouet. Si on est trop dur avec eux, il est possible qu'ils se découragent et qu'ils abandonnent complètement. Lorsqu'ils commenceront à acquérir de la maturité, ils verront nécessairement par eux-mêmes ce qui est correct et ce qui ne l'est pas. »

§ « N'ayez rien à voir avec le passé ou le futur. Restez simplement dans le présent, c'est assez. Et bien que ce soit là où vous êtes supposé rester, vous n'êtes pas supposé vous y accrocher. Donc, pourquoi pensez-vous que vous devez vous accrocher à des choses où vous n'êtes même pas supposé demeurer ? »

§ « Vous savez que vous ne devriez pas croire même vos propres visions ; alors, pourquoi aller croire les visions des autres ? »

§ « Si vous ne pouvez pas lâcher prise de vos visions, vous ne réaliserez jamais l'affranchissement. »

§ Un des élèves d'Ajaan Fuang lui demanda : « Quand on voit quelque chose dans une vision, comment peut-on savoir si c'est vrai ou si c'est faux ? »

Sa réponse fut : « Même quand c'est vrai, c'est vrai seulement en termes de convention. Vous devez amener votre esprit au-delà du vrai et du faux. »

§ « Le but de la pratique est de rendre le cœur pur. Toutes ces autres choses ne sont que de la rigolade et des divertissements. »

## Juste avec la conscience

§ « Quoi que ce soit dont vous faites l'expérience, soyez-en simplement conscient. Vous n'êtes pas obligé de courir après. Le cœur primaire ne possède pas de caractéristiques. Il est conscient de tout. Mais dès que les choses entrent en contact, à l'intérieur ou à l'extérieur, elles provoquent une lacune dans *sati*, de sorte que nous lâchons prise de la conscience, oublions la conscience en tant que telle, et que nous adoptons toutes les caractéristiques des choses qui viennent plus tard. Ensuite, nous agissons en accord avec elles - nous devenons heureux, tristes, ou autre chose. La raison pour laquelle nous sommes ainsi, c'est parce que nous prenons des vérités conventionnelles et que nous nous y attachons étroitement. Si nous ne voulons pas qu'elles nous influencent, nous devons rester avec la conscience primaire tout le temps. Cela demande beaucoup de *sati*. »

§ Une des élèves d'Ajaan Fuang se sentait maltraitée par le monde, et donc elle alla le voir pour se faire consoler. Il lui dit : « Qu'est-ce qu'il y a pour que tu te sentes maltraitée ? *Tu es* celle qui est ébranlée par les événements que tu rencontres, c'est tout. Contemple ce qui se passe et tu verras que l'esprit est quelque chose de séparé. Les événements viennent vers toi et ensuite ils s'éloignent. Donc, pourquoi te laisser influencer par eux ? Maintiens ton esprit juste avec le simple état de conscience, que ces choses viennent, et que bientôt, elles seront parties, alors pourquoi les suivre ? »

§ « Qu'est-ce qui, vraiment, est vôtre ? Quand vous mourrez, vous ne pourrez emporter aucune de ces choses avec vous, donc, pourquoi gaspiller du temps à vouloir quoi que ce soit ? Il n'y a rien que vous soyez obligé de vouloir. Rendez votre esprit calme. Rendez-le un. Vous n'avez pas à vous préoccuper de vos propres réalisations ou de celles des autres. Soyez simplement conscient. Cela suffit. »

§ « A chaque fois que quelque chose vous atteint, laissez-le aller seulement aussi loin que 'conscient'. Ne le laissez pas pénétrer jusque dans le cœur. »

§ « Tout ce dont vous avez besoin, c'est de garder votre sens de simple ferme et fort, et rien ne pourra vous dominer. »

§ « Demeurez avec la conscience elle-même tout le temps, sauf quand vous dormez. A la minute où vous vous réveillez, restez juste avec l'état de conscience, et il ne faudra pas longtemps avant que le discernement apparaisse. »

§ Une femme qui méditait avec Ajaan Fuang en vint à sentir qu'elle était divisée en deux personnes : une personne qui agissait, et une qui observait. Elle se sentait comme ça à la fois pendant la méditation et pendant qu'elle ne méditait pas, au point qu'elle n'avait plus du tout envie de s'asseoir en méditation, parce qu'elle sentait que rester assise et ne pas rester assise ne faisaient aucune différence. Elle l'interrogea à ce sujet, et il lui dit : « Si tu ne le veux pas, tu n'es pas obligée de rester assise. Conserve simplement ce sens de 'l'observateur' actif tout le temps. Rester assise les yeux fermés est simplement une convention externe. Observe simplement de façon continue. Quand l'esprit et le corps se séparent comme cela, le corps ne peut pas faire pression sur l'esprit. Si le corps fait pression sur l'esprit, l'esprit devra subir l'influence de ce qui se passe dans le corps. »

§ « La conscience Juste doit être couplée à la respiration. »

§ « Etre conscient signifie être conscient dès qu'une souillure apparaît, voir la souillure et ne pas agir sous son emprise. »

§ « Il n'y a pas de passé ici, et pas de futur, seulement le présent. Pas d'homme, pas de femme, aucun signe d'aucune sorte. Il n'y a rien, pas même le soi. Le soi qu'il peut y avoir n'existe que dans un sens conventionnel. »

§ « Une fois que la conscience est ferme, vous devez aller au-dessus d'elle et au-delà d'elle. »

§ En 1978, un des élèves d'Ajaan Fuang dut s'installer à Hong Kong, et donc il y créa un petit centre de méditation. Dans l'une de ses lettres, il demanda à Ajaan Fuang de rédiger une brève description des principaux points de la pratique, et voici la réponse qu'il reçut :

« Focalisez-vous sur les six éléments : la terre, l'eau, le vent, le feu, l'espace, et la conscience. Quand vous vous êtes familiarisé avec chacun d'eux, fondez-les en un seul, et focalisez-vous sur eux jusqu'à ce qu'ils deviennent stables et forts. Votre énergie se rassemblera jusqu'à ce qu'à la fois le corps et l'esprit se sentent pleins. Quand les éléments physiques seront équilibrés et en harmonie, ils deviendront pleins, et l'esprit en lâchera prise de lui-même et il se tournera vers l'unité. Les éléments seront un, et l'esprit sera un. Donc, maintenant, vous tournez votre attention vers l'esprit. Focalisez-vous sur l'esprit jusqu'à ce que vous en deveniez pleinement conscient. Ensuite, lâchez prise de cette conscience, ainsi que de toute

connaissance que vous avez acquise, et il ne restera plus rien. Lâchez prise même des événements dans le présent dont vous êtes conscient. C'est alors que le discernement intuitif apparaîtra, et que la méditation arrivera à son terme. »

§ Un soir, Ajaan Fuang emmena un groupe de ses élèves s'asseoir en méditation au chedi au sommet de la colline à Wat Dhammasathit. En regardant vers le sud, à travers la nuit d'encre, ils pouvaient voir les lumières vives des bateaux de pêche loin en mer. Il fit le commentaire suivant : « Quand vous êtes dans un endroit élevé comme celui-ci, vous pouvez tout voir. » Pour une femme qui écoutait, cela eut une signification particulière, parce qu'elle savait qu'il ne faisait pas seulement référence à la vue depuis la colline.

## La contemplation

§ « Tout ce qui vous arrive a ses causes. Une fois que vous l'aurez contemplé habilement jusqu'à ce que vous en connaissiez les causes, vous pourrez le dépasser. »

§ « Nos souillures nous ont déjà suffisamment fait souffrir. Maintenant, c'est notre tour de *les* faire souffrir. »

§ « Il y a deux sortes de gens : ceux qui aiment penser et ceux qui n'aiment pas penser. Quand les gens qui n'aiment pas penser commencent à méditer, vous devez les forcer à contempler les choses. Si vous ne les forcez pas, ils vont simplement rester coincés comme une souche en concentration, et ils n'aboutiront à rien du tout. Quant à ceux qui aiment penser, ils doivent vraiment faire appel à la force pour que leur esprit s'établisse. Mais une fois qu'ils ont maîtrisé la concentration, vous n'avez pas besoin de les forcer à contempler. Quoi que ce soit qui frappe l'esprit, ils vont à coup sûr le contempler immédiatement. »

§ « Le discernement qui peut lâcher prise des souillures est un discernement particulier, pas le discernement ordinaire. Il a besoin de la concentration comme fondement pour pouvoir lâcher prise. »

§ « Pour que la vision pénétrante apparaisse, vous devez utiliser vos propres stratégies. Vous ne pouvez pas utiliser les stratégies des autres et espérer obtenir les mêmes résultats qu'eux. »

§ « Quand les visions pénétrantes apparaissent, n'essayez pas de vous en souvenir. Si ce sont de vraies visions pénétrantes, elles demeureront avec vous. Si vous essayez de les mémoriser, elles se transformeront en étiquettes et en concepts, et elles se mettront en travers du chemin de l'apparition de nouvelles visions pénétrantes. »

§ Un méditant de Singapour écrivit un jour une lettre à Ajaan Fuang, où il décrivait comment il appliquait les enseignements du Bouddha dans la vie quotidienne : quel que fût l'objet sur lequel son esprit se focalisait, il essayait de le voir comme inconstant, stressant, et pas-soi. Ajaan Fuang me fit écrire en réponse une lettre qui disait : « Est-ce que les choses disent qu'elles sont inconstantes, stressantes, et pas-soi ? Elles ne le disent jamais, donc ne va

pas rechercher la faute en elles de cette manière. Focalise-toi sur ce qui les étiquette, car c'est là où se trouve la faute. »

§ « Bien que vos vues puissent être justes, si vous vous y agrippez, vous êtes dans l'erreur. »

§ La femme d'un lieutenant de marine méditait chez elle quand brusquement, elle éprouva le besoin d'enguirlander Ajaan Fuang. Quoiqu'elle fit pour essayer de chasser cette pensée de son esprit, elle ne le pouvait pas. Plusieurs jours plus tard, elle vint lui demander pardon, et il lui dit : « L'esprit peut penser de bonnes pensées, donc pourquoi ne pourrait-il pas penser de mauvaises pensées ? Quoiqu'il pense, observe-le, simplement, mais si les pensées sont mauvaises, assure-toi que tu n'agis pas en accord avec elles. »

§ Un élève de lycée dit un jour qu'en pratiquant la méditation, si son esprit pensait de bonnes pensées, il les laissait passer, mais s'il pensait de mauvaises pensées, il y mettait immédiatement un terme. Ajaan Fuang lui dit : « Observe-les, simplement. Vois qui pense de bonnes pensées et de mauvaises pensées. Les bonnes pensées et les mauvaises pensées disparaîtront d'elles-mêmes, parce qu'elles tombent sous le coup des Trois caractéristiques de l'inconstance, du stress et du pas-soi. »

§ « Si l'esprit a envie de penser, laissez-le penser, mais ne vous laissez pas avoir par ses pensées. »

§ « Les souillures sont comme des lentilles d'eau. Vous devez continuellement les repousser afin de pouvoir voir l'eau claire en-dessous. Si vous ne les repoussez pas continuellement, elles vont revenir et couvrir à nouveau l'eau - mais au moins vous saurez que l'eau en-dessous est claire. »

§ Une femme se plaignit à Ajaan Fuang qu'elle méditait depuis longtemps, mais qu'elle n'avait toujours pas pu trancher une seule de ses souillures. Il rit et il lui dit : « Tu n'as pas à les trancher. Tu penses que tu peux ? Les souillures faisaient déjà partie intégrante du monde bien avant que tu ne viennes. C'est toi qui es venue les chercher. Que tu viennes ou non, elles existent par elles-mêmes. Et qui dit que ce sont des souillures ? Est-ce qu'elles t'ont jamais dit leur nom ? Elles suivent simplement leur propre chemin. Donc, essaie de te familiariser avec elles. Vois à la fois leurs bons et leurs mauvais côtés. »

§ Un jour, Ajaan Fuang expliquait à une nouvelle élève comment observer l'apparition et la disparition des souillures. Il se trouve que c'était une lectrice consommée de nombreux

livres sur le *Dhamma*, et donc elle donna son avis : « Au lieu de simplement les regarder de cette manière, est-ce qu'il ne faudrait pas que j'essaie de les déraciner ? »

Il répondit : « Si tout ce à quoi tu peux penser, c'est à les déraciner, il se peut que leur fruit tombe par terre et se remette à repousser. »

§ Une des élèves d'Ajaan Fuang lui dit qu'elle avait atteint le stade dans sa méditation où elle se sentait indifférente envers tout ce qu'elle rencontrait. Il la prévint : « Bien sûr, tu peux être indifférente aussi longtemps que tu ne rencontres pas quelque chose qui va directement au cœur. »

§ « Chacun vit avec la souffrance, la souffrance, la souffrance, mais il ne comprend pas la souffrance, et c'est la raison pour laquelle il ne peut pas s'en libérer. »

§ « Ceux qui savent ne souffrent pas. Ceux qui ne savent pas sont ceux qui souffrent. Il y a de la souffrance dans chaque vie - aussi longtemps qu'il y a les cinq *khandha*, il y a obligatoirement de la souffrance - mais si on arrive vraiment à connaître, on peut vivre à l'aise. »

§ « Quand vous êtes malade, vous avez là une occasion en or. Vous pouvez contempler les douleurs qui apparaissent à cause de votre maladie. Ne restez pas simplement allongé là. Méditez en même temps. Contemplez le comportement des douleurs lorsqu'elles apparaissent. Ne laissez pas l'esprit se faire avoir par elles. »

§ Une des élèves d'Ajaan Fuang suivait un traitement au cobalt pour un cancer jusqu'à ce qu'elle développât une réaction allergique à l'anesthésie. Les médecins ne savaient que faire, et donc elle suggéra qu'ils essaient le traitement sans anesthésie. Au début, ils furent réticents, mais quand elle leur assura qu'elle pouvait utiliser la force de sa méditation pour supporter la douleur, ils acceptèrent finalement d'essayer.

Après le traitement, Ajaan Fuang lui rendit visite à l'hôpital. Elle lui dit qu'elle avait pu concentrer son esprit afin de pouvoir supporter la douleur, mais que cela l'avait laissée épuisée. Il lui conseilla ceci : « Tu peux utiliser la force de la concentration pour combattre la douleur, mais cela gaspille ton énergie. Tu dois aborder la douleur avec le discernement, pour voir que ce n'est pas toi. Elle n'est pas tienne. Ta conscience est une chose, la douleur est quelque chose de séparé. Quand tu pourras la voir de cette manière, les choses seront plus faciles. »

§ Plusieurs mois plus tard, la même femme alla écouter un moine célèbre de Bangkok donner un sermon sur le cycle de la vie, de la mort, et de la renaissance comme un océan de

souffrance. Cela eut un effet profond sur elle, et après cela, elle rendit visite à Ajaan Fuang et lui en parla. Alors qu'elle parlait, l'image de l'océan la frappa avec tellement de force que des larmes lui vinrent aux yeux, et donc il lui dit : « Maintenant que tu sais que c'est un océan, pourquoi tu ne le traverses pas pour atteindre l'autre rive, tout simplement ? » Cela suffit pour arrêter ses larmes.

§ « Le Bouddha ne nous a pas enseigné à guérir nos douleurs. Il nous a enseigné à les comprendre. »

§ « C'est vrai que la maladie peut être un obstacle à votre méditation, mais si vous êtes suffisamment intelligent pour prendre la maladie comme votre maître, vous verrez que le corps est un nid de maladies, et que vous ne devriez pas vous y agripper comme étant vôtre. Vous pourrez alors déraciner les attachements qui concernent le corps - parce qu'absolument rien en lui n'est vôtre. C'est simplement un outil que vous pouvez utiliser pour fabriquer du bon *kamma* et rembourser vos mauvaises, vos vieilles dettes kammiques lorsque vous le pouvez. »

§ « Quand vous vous focalisez pour voir la douleur et le stress, vous devez aller jusqu'aux niveaux subtils - jusqu'au stade où vous voyez que le stress apparaît à l'instant où vous ouvrez les yeux et que vous voyez des choses. »

§ Conseil à une femme qui devait vivre maladie après maladie. « Utilise ton *sati* pour contempler le corps jusqu'à ce que tu puisses le visualiser comme des os qui s'écroulent en un tas, et que tu puisses y mettre le feu jusqu'à ce qu'il n'en reste rien. Ensuite, demande-toi : est-ce ton soi ? Alors, pourquoi est-ce qu'il te fait souffrir et éprouver de la douleur ? Est-ce qu'il y a un « tu » quelconque là-dedans ? Continue à regarder jusqu'à ce que tu atteignes le cœur véritable du *Dhamma*, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien du tout qui soit tien. L'esprit se verra alors tel qu'il est réellement, et il lâchera prise de son propre gré. »

§ « Dites-vous : la raison pour laquelle j'éprouve encore de la souffrance, c'est parce que j'ai encore un 'je'. »

§ « Un jour viendra où la mort sera sur vous, vous forçant à lâcher prise de tout, quoi que ce soit. C'est la raison pour laquelle vous devriez pratiquer le lâcher prise bien à l'avance afin de pouvoir le faire bien. Sinon, je vous le dis, cela sera difficile quand le temps sera venu. »

§ « Vous n'avez pas à avoir peur de la mort. Vous feriez mieux d'avoir peur de la naissance. »

§ « Quand vous mourrez, ne vous faites pas attraper par les symptômes de la mort. »

§ « Elevez l'esprit au-dessus de ce qu'il connaît. »

§ « Quoi que ce soit qui meure, laissez-le mourir, mais ne laissez pas le cœur mourir. »

## La réalisation

§ *Enseignement enregistré donné à l'une de ses élèves qui était arrivée à une impasse dans sa méditation.*

Une fois que l'esprit est fermement établi dans la respiration, tu essaies alors de séparer l'esprit de son objet - la respiration elle-même. Focalise-toi sur ceci : la respiration est un élément, une partie de l'élément vent. La conscience de la respiration est quelque chose d'autre. Donc, tu as deux choses qui sont ensemble. Maintenant, quand tu peux les séparer - en réalisant la nature véritable de la respiration comme un élément - l'esprit peut demeurer seul. Après tout, la respiration n'est pas toi, et tu n'es pas la respiration. Quand tu peux séparer les choses de cette manière, l'esprit acquiert de la force. Il est libéré de la respiration, et il est perspicace vis-à-vis de tous les aspects de la respiration. Quand *sati* est plein, il est perspicace vis-à-vis de tous les aspects de la respiration, et il peut s'en séparer.

Maintenant, s'il se trouve que ton esprit est fort et que ton *sati* est acéré pendant que tu fais cela, c'est à ce moment-là que la vision pénétrante se produit. La connaissance apparaîtra à ce moment-là, te faisant savoir que tu as vraiment lâché prise. Cependant, si ton *sati* est encore faible, tu ne pourras pas lâcher prise. C'est seulement quand ton *sati* sera vraiment résistant que *sati* et la vision pénétrante apparaîtront ensemble.

C'est quelque chose que tu dois contempler continuellement à chaque fois que tu en as l'occasion. Quand tu pourras séparer l'esprit de ses objets, il sera libéré de tous ses fardeaux. Donc, focalise ton attention ici même, dans la région du cœur. Garde-la focalisée là, et ensuite observe la respiration et ce que c'est qui est *conscient* de la respiration. Sois aussi observatrice que tu le peux, et en fin de compte tu verras qu'ils se séparent l'un de l'autre. Quand ils se seront séparés, cela te fournira l'occasion d'investiguer plus avant à l'intérieur. Et une fois que tu auras investigué cet élément-là, tu découvriras que ce que tu apprends s'applique à tout le reste.

Quand tu investigueras la respiration, tu découvriras que ce n'est pas un être, pas une personne - donc, à quoi peut-on s'attacher là ? Tu ne peux pas t'y attacher comme à ton soi, car elle suit simplement son propre chemin. Quand tu regarderas la respiration, tu verras qu'elle ne possède pas de corps - pas de tête, pas de jambes, pas de mains, pas de pieds, rien du tout. Quand tu verras ceci, tu en lâcheras prise, en accord avec la manière dont elle est vraiment.

Les textes disent : '*Cāgo paṭinissaggo mutti anālayo*' : tu sors de la respiration. Tu retires les préoccupations que tu as pour elle. Tu n'en fais plus ta demeure - parce qu'elle n'est pas tienne. Tu l'abandonnes en accord avec sa nature originelle. Tu la rends. *Quoi qu'il y ait là, tu le rends à la nature*. Tous les éléments - la terre, l'eau, le vent, le feu, et l'espace - tu les rends à la nature. Tu les laisses retourner à ce qu'ils étaient originellement. Quand tu examineras l'ensemble de ces cinq choses, tu verras qu'elles ne sont pas un être, pas une personne, pas 'nous', pas 'eux'. Tu les laisseras toutes retourner à leur nature originelle, entièrement.

Cela nous amène ensuite à l'esprit, ce que c'est qui est conscient de ces cinq éléments. *Avec quoi est-ce qu'il va rester maintenant ?* Oriente tes facultés d'observation vers cet élément connaissant qui maintenant tient par lui-même, sans qu'il reste quoi que ce soit d'autre. Examine-le pour voir ce qui est quoi, et c'est alors qu'un autre niveau de vision pénétrante apparaîtra.

Si tu veux obtenir la vision pénétrante qui lâchera prise de toutes les choses en accord avec leur nature originelle, il faut qu'il y ait une réalisation particulière qui apparaît dans l'acte de lâcher prise. S'il n'y a pas cette réalisation, ton lâcher prise est simplement une étiquette ou une perception ordinaire, de tous les jours. C'est du discernement mondain. Mais quand cette réalisation particulière apparaît dans l'acte de lâcher prise - à l'instant où tu lâches prise, le résultat revient immédiatement vers toi, vérifiant, certifiant ce qui s'est produit pour ce que c'est réellement : tu sais. Tu as lâché prise. Tu fais alors l'expérience de la pureté en toi.

C'est ce qu'on appelle le discernement transcendant. Quand la réalisation apparaît en toi, vérifiant ce que tu as vu et ce que tu as fait, c'est ce qu'on appelle le discernement transcendant. Aussi longtemps que cette réalisation n'apparaît pas, ton discernement est encore mondain. Donc, tu continues à travailler sur ton investigation des choses jusqu'à ce que toutes les conditions soient mûres. Puis, quand elles seront mûres, tu n'auras plus rien

d'autre à faire, car le discernement transcendant pénètre complètement les choses à l'instant même où il apparaît. Ce n'est pas du tout comme le discernement mondain.

Donc, la Voie que nous suivons consiste à être observateur, à investiguer les choses. Continue à pratiquer une investigation focalisée jusqu'à ce que tu atteignes le point stratégique. Quand l'esprit atteint ce point, il lâche prise de lui-même. Ce qui se produit, c'est qu'il atteint un point de plénitude - le *Dhamma* en lui est plein - et il lâche prise. Une fois qu'il aura lâché prise, les résultats apparaîtront immédiatement.

Donc, continue à pratiquer. Il n'y a rien dont tu puisses avoir peur. Tu récolteras obligatoirement les résultats, il n'y a aucun doute à ce sujet. Tu récolteras des résultats tout au long de la Voie. Comme maintenant, pendant que tu es assise en méditation ici. Tu sais que la respiration et l'esprit sont confortables l'un avec l'autre. C'est un résultat de la pratique. Bien que tu n'aies pas encore atteint le terme de la Voie, tu obtiens cependant un sens de confort et d'aise dans ta méditation. L'esprit est en paix avec l'inspiration et l'expiration. Aussi longtemps que l'esprit et la respiration ne peuvent pas se séparer l'un de l'autre, ils doivent s'aider l'un l'autre. L'esprit aide la respiration, et la respiration aide l'esprit jusqu'à ce qu'ils se soient pleinement familiarisés l'un avec l'autre. Une fois que l'esprit s'est pleinement familiarisé, il peut lâcher prise. Quand il connaît, il lâche prise. Aussi longtemps qu'il ne connaît pas vraiment, il ne lâche pas prise.

Ce que cela signifie, c'est que tu dois t'associer à la respiration, passer du temps avec elle, et apprendre graduellement à la connaître. Lorsque l'esprit sera de plus en plus familiarisé, il pourra dénouer ses attachements au corps, aux sensations, aux perceptions, aux constructs de pensées, et à la conscience. Ses vues d'une identité - voir ces choses-là comme le soi - se détacheront. C'est la voie vers la liberté. A l'instant où ce discernement transcendant apparaîtra, tu seras libre. Tu pourras te désemmêler d'avec toutes les vérités conventionnelles du monde qui disent : 'personne', 'soi', 'homme', 'femme', 'nous', 'eux', et ainsi de suite.

Mais aussi longtemps que tu ne peux pas encore lâcher prise, tu dois encore t'appuyer sur ces choses-là. Ce sont tes endroits de repos, *mais pas ton refuge*. Vous vous appuyez simplement l'un sur l'autre, et vous vous aidez l'un l'autre, afin de pouvoir progresser sur votre voie. Tu ne peux pas abandonner ces choses-là, car elles constituent la voie de ta pratique. Aussi longtemps que tu restes avec la pratique, tu ne reviendras pas en arrière. Mais

dès que tu relâches ta pratique, tu commences immédiatement à régresser. Tu seras en proie au doute, te demandant si le *Dhamma* est vrai ou non.

Tu dois continuellement observer l'esprit : la conscience elle-même. Ce n'est pas que l'esprit ne soit pas conscient, tu sais. Sa nature fondamentale est la conscience. Regarde-le simplement. Il est conscient de tout - conscient, mais il ne peut pas encore lâcher prise de ses perceptions, ou des conventions qu'il considère être vraies. Donc, tu dois focaliser ton investigation là-dessus. Focalise-toi dessus jusqu'à ce que l'esprit et ses objets se séparent l'un de l'autre. Continue simplement. Si tu persistes comme cela, sans relâche, tes doutes disparaîtront, disparaîtront graduellement, et en fin de compte tu atteindras ton refuge véritable en toi, la conscience fondamentale appelée *bouddha* qui voit clairement à travers tout. Ceci, c'est le Bouddha, le *Dhamma*, et le *Saṅgha* qui apparaissent en toi comme ton refuge ultime.

C'est alors que tu connaîtras ce qui est réellement à l'intérieur, ce qui est réellement à l'extérieur, ce qui est réellement un lieu de repos, et ce qui est réellement ton refuge. Tu pourras distinguer ces choses-là.

Les choses à l'extérieur sont simplement des lieux de repos. Comme le corps : c'est un endroit de repos. Pendant le bref moment où les éléments terre, eau, vent, et feu restent en équilibre ensemble, tu peux te reposer dans le corps. Mais en ce qui concerne ton refuge véritable, tu l'as déjà vu. C'est cette conscience fondamentale elle-même, à l'intérieur de l'esprit. Ta conscience de la respiration est un refuge à un niveau. Quand elle se sépare de la respiration, c'est un refuge à un autre niveau. Et en ce qui concerne ton refuge véritable - *bouddha* - c'est la conscience qui se trouve plus loin à l'intérieur. Une fois que tu réalises cela, c'est tout ce qu'il y a. C'est souverain en tant que tel. Cela connaît clairement et véritablement, complètement. Cela, c'est le refuge véritable en toi.

Quant aux choses à l'extérieur, elles ne sont que des soutiens temporaires, des choses sur lesquelles tu peux t'appuyer pendant un petit moment, comme avec une béquille. Aussi longtemps que la respiration est là pour les maintenir en vie, tu peux en faire usage. Quand il n'y a plus de respiration, le problème est terminé. Les éléments physiques se séparent et ne dépendent plus les uns des autres, et donc l'esprit retourne à son refuge propre, véritable. Et où est-ce que cela se trouve ? Où se trouve exactement cette conscience *bouddha* ? Quand

nous aurons entraîné l'esprit à être son propre refuge, il n'y aura à ce moment-là plus de peine dans le cœur qui médite.

La propre quête du Bouddha portait sur ce refuge. Il a enseigné à tous ses disciples de prendre refuge en eux-mêmes, car nous pouvons nous appuyer sur les autres seulement pendant une courte période. Les autres peuvent seulement nous montrer la voie. Mais si tu veux ce qui est vraiment vrai et bon dans la vie, il faut t'appuyer sur toi-même - t'enseigner à toi-même, t'entraîner toi-même, compter sur toi-même de façon complète. En fin de compte, tes souffrances viennent de toi. Ton bonheur, en fin de compte, de toi. C'est comme manger : si tu ne manges pas, comment seras-tu rassasié ? Si tu laisses les autres manger à ta place, il n'y a aucune chance que tu te rassasies. Si tu veux être rassasié, tu dois toi-même manger. C'est la même chose avec la pratique.

Tu ne peux pas te laisser t'attacher aux choses à l'extérieur de toi. Les choses à l'extérieur sont inconstantes. Impermanentes. Non fiables. Elles changent avec chaque inspiration et chaque expiration. Ceci est valable non seulement pour toi, mais pour tout le monde. Si on ne se sépare pas les uns des autres pendant que l'on est encore vivant, on se sépare quand on meurt. On se sépare des choses avec chaque inspiration et chaque expiration. Tu ne peux pas fonder la signification de ta vie sur ces choses-là - *et tu n'es pas obligé de le faire*. Tu peux simplement te dire que les choses sont ainsi partout dans le monde. Le monde n'offre rien qui dure. On ne veut pas que les choses soient ainsi, mais c'est ainsi qu'elles sont. Elles ne sont pas du tout sous le contrôle de qui que ce soit. Ceci est vrai non seulement des choses extérieures, mais aussi des choses à l'intérieur de nous. Tu veux que le corps reste vivant, tu ne veux pas qu'il meure, mais il va mourir. Tu ne veux pas qu'il change, mais il change, constamment.

C'est la raison pour laquelle tu dois entraîner ton esprit afin qu'il puisse prendre refuge en lui-même, en accord avec les principes de l'habileté que le Bouddha a enseignés. Et tu ne dois pas avoir de doutes à propos de la pratique, car toutes les qualités que tu as besoin de développer dans la pratique sont déjà présentes en toi. Toutes les formes de bien et de mal sont présentes en toi. Tu sais déjà quelle voie est la bonne voie, quelle voie est la mauvaise voie, et donc tout ce que tu dois faire, c'est entraîner ton cœur à s'accrocher à la bonne voie. Arrête-toi et regarde-toi immédiatement. Es-tu sur la bonne voie ? Ce qui est erroné, ne t'y accroche pas. Lâches-en prise. Passé, futur, quoi que ce soit, lâches en prise, laissant

seulement le présent. Garde l'esprit ouvert et à l'aise dans le présent tout le temps, et ensuite commence à investiguer.

Tu sais déjà que les choses à l'extérieur ne sont pas toi ou tiennes, mais à l'intérieur de toi, il y a de nombreux niveaux que tu dois examiner. De nombreux niveaux que tu dois examiner. Même l'esprit n'est pas vraiment tien. Il y a encore des choses inconstantes et stressantes en lui. Parfois il veut faire ceci, parfois faire cela, il n'est pas vraiment tien. Donc, ne t'y attache pas trop.

Les constructs de pensées sont le gros problème. Parfois, ils forment de bonnes pensées, parfois des pensées mauvaises, bien que tu le saches très bien. Tu ne veux pas penser à ces choses, et cependant, elles apparaissent continuellement dans l'esprit, en dépit de tes intentions. Donc, tu dois les considérer comme n'étant pas tiennes. Examine-les. Il n'y a rien de fiable en ce qui les concerne. Elles ne durent pas. Ce sont des événements impersonnels, donc abandonne-les en accord avec leur propre nature.

Et qu'est-ce qu'*il y a* là, qui dure, qui est ferme, qui est fiable, et qui est véridique ? Continue à regarder à l'intérieur. Focalise ton *sati* sur la respiration, et interroge-toi à cet endroit-même. En fin de compte, tu en viendras à voir clairement ce qui se passe en toi. Chaque fois que tu as des doutes ou des problèmes quelconques dans la pratique, focalise-toi sur la respiration et interroge l'esprit à cet endroit même, et la compréhension apparaîtra, pour relâcher tes vues erronées et t'aider à sortir de ton impasse.

Mais même cette compréhension est inconstante, stressante, et pas-soi. *Sabbe dhammā anattā* : tout ce qui apparaît, a dit le Bouddha, est inconstant et pas-soi. Même les compréhensions qui apparaissent dans l'esprit ne sont pas constantes. Parfois elles apparaissent, parfois elles n'apparaissent pas. Donc, ne t'y attache pas trop. Quand elles apparaissent, prends-en note, et ensuite laisse-les suivre leur propre cours. Fais en sorte que tes vues soient des Vues Justes : c'est-à-dire juste à point, sans aller trop loin. Si tu vas trop loin, tu t'y accroches étroitement, et ensuite elles se transforment en quelque chose d'erroné, car tu as perdu de vue ce que tu étais en train de faire.

Tout cela se résume au fait que plus tu as de *sati* dans ta pratique, mieux c'est. Lorsque ton *sati* devient de plus en plus mature, de plus en plus complet, il se transforme en quelque chose de transcendant. Le discernement transcendant que nous avons mentionné ci-dessus apparaît à partir de la force de ton *sati* lorsqu'il devient de plus en plus complet.

Donc, continue à entraîner ton *sati* jusqu'à ce que ce soit un Grand *Sati*. Essaie de le maintenir constant, persistant, et focalisé, jusqu'à ce que tu voies toutes les choses pour ce qu'elles sont. C'est de cette façon que tu progresseras dans les enseignements du Bouddha.

## L'affranchissement

§ « Notre pratique consiste à aller contre le courant, contre le flux. Et où allons-nous ? A la source du courant. Ceci, c'est l'aspect 'cause' de la pratique. L'aspect 'résultat' est que nous pouvons lâcher prise et être complètement à l'aise. »

§ « Les étapes de la pratique... En réalité, les différentes étapes ne disent pas ce qu'elles sont. Nous leur inventons simplement des noms. Aussi longtemps que vous restez coincé avec ces noms inventés, vous ne serez jamais libre. »

§ « Quand on enseigne à des gens, on doit leur enseigner en accord avec leur tempérament et leurs aptitudes, mais en fin de compte, ils en viennent tous au même point : lâcher prise. »

§ « Le *nibbāna* est subtil et il nécessite beaucoup de discernement. Ce n'est pas quelque chose que la force du désir peut atteindre. Si nous pouvions y arriver par la force du désir, tout le monde, en ce monde, l'aurait atteint maintenant. »

§ « Certaines personnes parlent du '*nibbāna* temporaire, *nibbāna* temporaire'. Mais comment le *nibbāna* peut-il être temporaire ? Si c'est le *nibbāna*, il doit être constant. S'il n'est pas constant, ce n'est pas le *nibbāna*. »

§ « Quand on dit que le *nibbāna* est vide, cela signifie qu'il est vide de souillures. »

§ « Là où il n'y a personne qui souffre, personne qui meurt. Ici même. C'est en chacun de nous. C'est comme si vous aviez la main paume vers le bas, et que vous la tourniez vers le haut - mais seules les personnes douées de discernement peuvent le faire. Si vous êtes obtus, vous ne le verrez pas, vous ne le saisirez pas, vous n'irez pas au-delà de la naissance et de la mort. »

§ « Quand il est affranchi, le cœur est comme l'élément feu dans l'air. Quand le feu s'éteint, il n'est pas annihilé partout. Il imprègne encore l'espace, c'est simplement qu'il ne s'attache pas à un combustible quelconque, et donc il n'apparaît pas. »

« Quand l'esprit 's'éteint' par rapport aux souillures, il est encore là, mais quand un combustible quelconque nouveau surgit, il ne prend pas feu, ne s'accroche pas - même pas à lui-même. C'est ce qu'on appelle l'affranchissement. »

## Glossaire

**Abhidhamma** : le troisième des trois ensembles qui forment le Canon pali, composé de traités systématiques fondés sur des listes de catégories tirées des enseignements du Bouddha.

**Ajaan** : maître, mentor.

**Apadana (Avadana)** : contes faisant partie d'une section tardive du Canon pali, déclarant que le Bouddha et ses disciples avaient commencé leur voie vers l'Eveil en faisant un cadeau à un Bouddha précédent et en dédiant le mérite du cadeau à un type d'Eveil particulier.

**Arahant** : « un de Ceux-qui-sont-dignes » ou « un de Ceux-qui-sont-purs », une personne dont l'esprit est libre des souillures et qui ainsi n'est plus destinée à une future renaissance. Un titre pour le Bouddha et ses Nobles disciples les plus élevés.

**Brahmā** : habitant des plans d'existence célestes supérieurs de la forme ou du sans-forme. Une position acquise - mais pas pour l'éternité - par la culture de la vertu et de l'absorption méditative (*jhāna*), ainsi que par les attitudes de bienveillance, de compassion, de joie empathique, et d'équanimité incommensurables.

**Buddho** : éveillé, une épithète pour le Bouddha.

**Chedi** : monument en forme de spire contenant des reliques du Bouddha ou de ses disciples, des objets liés à eux, ou des copies d'Écritures bouddhistes.

**Dhamma** : (1) événement, action ; (2) phénomène en tant que tel ; (3) qualité mentale ; (4) doctrine, enseignement ; (5) *nibbāna* (bien qu'il y ait des passages qui décrivent le *nibbāna* comme l'abandon de tous les *dhamma*). Forme sanscrite : *dharma*.

**Jātaka** : contes faisant partie du Canon bouddhiste, supposés traiter des vies précédentes du Bouddha.

**Jhāna** : absorption mentale, état de forte concentration focalisée sur une seule sensation ou notion mentale.

**Kamma** : (1) action intentionnelle ; (2) résultat des actions intentionnelles. Forme sanscrite : *karma*.

**Khandha** : agrégat ; les phénomènes physiques et mentaux tels qu'ils sont directement expérimentés ; le matériau brut pour un sens du soi : *rūpa*, la forme physique ; *vedanā*, les sensations de plaisir, de douleur, ou de ni-plaisir-ni-douleur ; *saññā*, la perception, l'étiquette mentale ; *saṅkhāra*, la fabrication, le construct de pensée ; et *viññāṇa*, la conscience sensorielle, l'acte de prendre note des données des sens et des idées à mesure qu'elles se produisent. Forme sanscrite : *skandha*.

**Nibbāna** : littéralement, le « déliement » de l'esprit de la passion, de l'aversion et de l'illusion, ainsi que de la ronde toute entière de la mort et de la renaissance. Ce terme désignant aussi l'extinction d'un feu, il véhicule des connotations de calme, de fraîcheur et de paix. Forme sanscrite : *nirvāna*.

**Pāli** : la plus ancienne recension du Canon bouddhiste ; la langue de cette recension.

**Pārami** : perfection. Dix qualités dont le développement conduit à L'Eveil : la générosité, la vertu, la renonciation, le discernement, la persistance, l'endurance, la véracité, la résolution, la bienveillance, et l'équanimité.

**Saṅgha** : 1) au niveau conventionnel (*sammati*), ce terme désigne les communautés de moines et de nonnes bouddhistes ; 2) au niveau idéal (*ariya*), il désigne les disciples du Bouddha, laïcs ou ordonnés, qui ont atteint au moins le niveau de l'entrée-dans-le-courant, le premier stade de l'Eveil.

**Sumeru** : une montagne mythique, immensément haute, censée se trouver au centre de l'univers, au nord de l'Himalaya.

**Than Phaw** : révérend père. Un terme de respect et d'affection utilisé pour les moines ayant beaucoup de séniorité dans le sud-est de la Thaïlande.

**Vessantara** : le Bouddha dans son avant-dernière vie, au cours de laquelle il perfectionna la vertu de la générosité en abandonnant son royaume, ainsi que les choses qu'il aimait le plus : ses enfants et sa femme.

**Wat** : monastère, temple.

## Annexe : les sept étapes

§ *Extrait de Conserver la respiration à l'esprit : méthode 2, Ajaan Lee Dhammadharo.*

Il y a sept étapes fondamentales.

1. Commencez avec trois ou sept longues inspirations et expirations, en pensant *bud* avec l'inspiration et *dho* avec l'expiration (maintenez la syllabe de méditation aussi longtemps que le souffle).
2. Distinguez bien le souffle qui entre de celui qui ressort.
3. Observez le souffle lorsqu'il pénètre et qu'il ressort, en remarquant ses caractéristiques, s'il est confortable ou inconfortable, large ou étroit, s'il est obstrué ou s'il s'écoule librement, s'il est rapide ou lent, court ou long, chaud ou frais. Si la respiration n'est pas confortable, ajustez-la jusqu'à ce qu'elle le soit. Par exemple, si inspirer et expirer longuement est inconfortable, changez la manière dont vous respirez, et adoptez plutôt des inspirations et des expirations courtes.

Dès que vous trouvez que votre respiration est confortable, laissez cette sensation respiratoire confortable se répandre dans les différentes parties du corps. Par exemple, prenez le souffle, faites-le passer par la nuque et laissez-le s'écouler tout le long de la colonne vertébrale. Ensuite, si vous êtes un homme, laissez le souffle se répandre à travers votre jambe droite, laissez-le descendre jusqu'au bout de vos orteils, et ressortir dans l'air.

Reprenez le souffle, faites-le passer par la nuque, laissez-le circuler dans votre colonne vertébrale, à travers votre jambe gauche, jusqu'au bout de vos orteils, et ressortir dans l'air. Ensuite, laissez le souffle se répandre à partir de la nuque à travers les deux épaules, les deux coudes et vos poignets, jusqu'à la pointe de vos doigts, et ressortir dans l'air. Ensuite, laissez le souffle se répandre à partir du fond de la gorge à travers les poumons, le foie, l'estomac, jusqu'à la vessie et le colon. Ensuite, respirez à pleins poumons, gardez le souffle au milieu de

la poitrine et laissez-le descendre jusqu'à votre intestin. Laissez tous ces souffles agréables se répandre à travers tout votre corps, et vous vous sentirez nettement mieux (si vous êtes une femme, commencez avec le côté gauche, parce que les systèmes nerveux masculins et féminins sont différents).

4. Apprenez quatre manières d'ajuster le souffle : a) inspiration longue et expiration longue, b) inspiration courte et expiration courte, c) inspiration courte et expiration longue, d) inspiration longue et expiration courte.

Respirez de la manière qui est la plus confortable pour vous. Ou, mieux encore, apprenez à respirer de façon confortable de ces quatre manières-là, parce que votre condition physique ainsi que votre manière de respirer peuvent naturellement changer à n'importe quel moment.

5. Apprenez à connaître les points de focalisation de l'esprit et choisissez celui qui vous semble le plus confortable. Ces points de focalisation de l'esprit, qui sont également les points d'appui du souffle sont : a) la pointe du nez, b) le milieu de la tête, c) le palais, d) le fond de la gorge, e) le plexus (la pointe du sternum), f) le nombril.

Si vous souffrez de maux de tête fréquents ou de problèmes nerveux, ne vous focalisez sur aucun des points situés au-dessus du fond de la gorge. Il ne faut contrôler ni l'esprit ni le souffle. Respirez librement et naturellement. Laissez l'esprit suivre confortablement le cours du souffle qui entre et qui ressort, mais ne le laissez pas s'échapper en dehors du rayon du souffle.

6. Apprenez à répandre votre esprit, autrement dit à élargir votre conscience à travers le corps tout entier.

7. Apprenez à coordonner tous les types de souffle et faites que votre esprit soit aussi vaste que possible afin de prendre connaissance des différentes composantes du souffle qui circule dans votre corps. Après cela, vous découvrirez de nombreux autres aspects du souffle.

Il y a naturellement plusieurs types de souffle : celui qui circule dans les nerfs, celui qui circule autour et à proximité des nerfs, celui qui se répand partout à partir des nerfs et qui s'infiltré dans chaque pore. Il y en a qui sont bénéfiques et d'autres qui sont nuisibles.

En résumé, on peut utiliser ces différents types de souffle pour :

a) améliorer la qualité de l'énergie qui existe déjà dans chaque partie de notre corps afin qu'elle puisse lutter contre les choses qui ne vont pas bien dans le corps, les maladies par exemple ;

b) clarifier la connaissance qui existe déjà en chacun de nous, et que cela puisse devenir un fondement pour les habiletés qui conduisent à l'affranchissement et à la pureté du cœur.

Vous devriez toujours conserver à l'esprit ces sept étapes de la pratique de *ānāpānasati*, parce qu'elles sont absolument fondamentales pour chaque aspect de la méditation sur la respiration.