

Bhikkhu Revata

Réveille-toi, Ô Monde !

Réveille-toi, Ô Monde !

Réveille-toi, Ô Monde !

*Réveille-toi,
Ô Monde*

Que font les hommes ?
et d'autres discours

Une vie de vraie sécurité
Trois paroles de devas
Donner quoi ?
Remémoration de la mort
Profond Dhamma
Ce que l'un veut faire

Bhikkhu Revata

Réveille-toi, Ô Monde !

Namo tassa bhagavato arahato
sammā sambuddhassa

Réveille-toi, Ô Monde

Publié par
des méditants étrangers de Pa-Auk

(Traduit de l'anglais au français par Idriss Genonceau en 2016)

Ce livre a été publié pour
une distribution libre et n'est pas à vendre

Le matériau de ce livre peut être reproduit
pour une distribution libre
sans la permission de l'auteur.

Septembre 2006

Réveille-toi, Ô Monde !

*Dédié à mes parents qui m'ont présenté ce monde
en premier et m'ont élevé.*

Réveille-toi, Ô Monde !

SABBADĀNAṂ DHAMMADĀNAṂ JINĀTI
Le don de la vérité excelle tous les autres dons.

Dhammadāna – Ne peut être vendu

SOMMAIRE

Reconnaissance	8
Introduction	9
1. Que font les hommes ?	13
2. Une vie de vraie sécurité	41
3. Trois paroles de devas	61
4. Donner quoi ?	81
5. Remémoration de la mort	101
6. Profond Dhamma	123
7. Ce que l'un veut faire	151
Bibliographie	177
Sponsors	179

Reconnaissance

J'aimerais exprimer en premier ma gratitude à mon précepteur le Très Vénérable Pa-Auk Tawya Sayadaw qui, en accord avec les textes pāli et leurs commentaires, nous guide dans la bonne direction qui mène à la cessation de la souffrance.

Deuxièmement, j'aimerais exprimer ma gratitude aux nombreux méditants de différents pays qui ont eu l'idée de compiler mes discours en un livre. La plupart de ces discours ont été donnés au Monastère de Forêt Pa-Auk en 2005. Certains ont été donnés à Singapour. Selon les souhaits de mes élèves, les discours ont été réarrangés, plus de textes pāli et de commentaires ont été ajoutés et les versions finales mises ensemble pour en faire ce livre.

J'aimerais exprimer ma gratitude à une bhikkhuni vietnamienne, qui a généreusement offert de taper et traduire le matériau original afin qu'il puisse être édité pour la publication.

J'aimerais aussi exprimer ma gratitude à Mr. Gary Chan à Sydney, au Vénérable Moneyya, au Vénérable Paññāgavesaka (Mr. Myo Tun) et au Vénérable Suññātagavesaka, au Monastère de Forêt Pa-Auk au Myanmar. Chacun d'eux a contribué à la fabrication de ce livre.

Une reconnaissance particulière revient au Vénérable Suññātagavesaka. Sans ses efforts ce livre n'aurait pas pu voir le jour.

J'aimerais leur exprimer ma gratitude et tous les remercier pour leurs efforts.

Bhikkhu Revata
Monastère de Forêt Pa-Auk
26 Août 2006

Introduction

"Réveille-toi, Ô Monde !"

Parce que l'auteur veut réveiller le monde qui dort profondément depuis si longtemps dans la chambre noire de l'ignorance, le titre de ce livre est "**Réveille-toi, Ô Monde !**"

Le début de ce samsāra n'est pas découvert. Un premier point est inconnu et impossible à connaître. Nous avons tous erré et vagabondé dans des cycles sans fin de naissance et de mort, entravés par l'ignorance et enchaînés par le désir. Nous sommes toujours en train d'errer et de vagabonder selon nos vieilles habitudes, et nous continuerons de le faire dans un futur infini inimaginable à moins que nous dissipions le nuage d'ignorance dans lequel nous vivons et mourrons.

Aveugle est ce monde à cause de l'ignorance. Ce sont les mots du Bouddha. Qu'est-ce que "l'ignorance" ? L'ignorance est ne pas connaître la vérité. Penser ce qui est faux comme juste et ce qui est juste comme faux est l'ignorance. C'est l'illusion. Il y a des choses que nous ne connaissons pas encore. Mais, simplement ne pas savoir des choses n'est pas ignorance. Cependant, connaître ce qui est juste comme juste et ce qui est faux comme faux – c'est la connaissance juste.

De la connaissance juste naît la pensée juste ; de la pensée juste naît les actions justes.

Sans la connaissance juste nous nous égarons du droit chemin. Nous poursuivons des mauvaises voies. Par conséquent, il est important de connaître ce qui est sain et ce qui ne l'est pas. De nombreux peuvent penser que c'est une tâche facile. Même une personne ordinaire pense connaître la différence entre sain et malsain. Cependant, quand vous lirez le discours "Que font les hommes ?" vous pourriez prendre conscience que la plupart des gens se trompent.

Afin de comprendre ce qui est sain et ce qui est malsain, un Bouddha doit apparaître dans le monde. Comme lorsque les ténèbres disparaissent avec le lever du soleil, l'ignorance disparaît avec l'apparition d'un

Bouddha. C'est seulement avec l'apparition d'un Bouddha que nous pouvons comprendre ce qui est sain et ce qui est malsain.

Le premier discours va vous réveiller de votre long sommeil dans la chambre de l'ignorance – c'est à dire ne pas savoir la différence entre ce qui est vraiment sain et ce qui est malsain. Il va aussi faire la lumière sur la difficulté de renaître en tant qu'être humain, après avoir vécu et décédé en tant qu'être humain. J'espère qu'il va vous aider à obtenir une connaissance juste et une compréhension juste de ce que vous faites et il pourrait aussi vous inspirer à vous enquêter profondément sur ce que vous avez besoin de faire d'autre. *Vous serez réveillés !*

Le second discours vous raconte ce qu'est **une vie de vraie sécurité** et comment développer une vie de vraie sécurité. *Vous serez réveillés !*

Parmi les rondes de renaissances nous sommes, à certains moments, nés en tant qu'hommes. À d'autres moments nous sommes nés comme animaux ou êtres célestes, et encore à d'autres moments nous sommes nés comme êtres des enfers ou fantômes. Même si nous savons des choses sur les hommes ou le monde des hommes, la plupart d'entre nous ne savent pas grand chose des êtres célestes ou de leur monde. Le troisième discours va vous présenter à quel point le monde céleste est merveilleux et à quel point les êtres célestes sont magnifiques. Il va vous rappeler que le statut d'être humain que nous vivons est une précieuse opportunité, et il vous montrera comment obtenir ce qui est bon à obtenir en tant qu'être humain. C'est un message de la part du monde céleste. *Vous serez réveillés !*

En tant qu'êtres humains, nous vivons. En tant qu'êtres humains, nous allons mourir. Entre la naissance et la mort nous faisons beaucoup de choses. À certains moments nous sommes donateurs, à d'autres nous sommes récepteurs. Nous offrons des dons aux uns et aux autres. Mais de nombreuses personnes ne savent pas quoi donner, comment donner ou à qui donner. Le quatrième discours aborde ce problème et fait la lumière sur ce que nous pouvons faire. De plus, il explique ce qu'est le plus grand cadeau que nous pouvons donner. *Vous serez réveillés !*

"Aveugle est le monde". Ce sont les mots du Bouddha. Le cinquième discours, qui est intitulé "**Remémoration de la mort**", va éclairer le sens qu'a voulu indiquer le Bouddha.

L'homme est mortel. Un jour nous mourrons tous. Le jour où nous

sommes nés, nous avons pleuré mais d'autres ont souri. Au jour de notre mort, les autres vont pleurer. Devrions-nous pleurer avec eux ? Nous ne devrions pas. Ce que nous devrions faire est expliqué dans ce discours. *Vous serez réveillés !*

"Profond Dhamma" est le titre du sixième discours. Il explique ce qu'est le vrai bonheur et comment chercher le vrai bonheur. Il montre que la plupart des gens cherchent le bonheur dans le monde sensuel. Mais le vrai bonheur n'est pas trouvé dans le monde externe. La vérité est que le vrai bonheur n'est pas familier à la plupart des gens. Le chercher obsessivement à travers les objets des sens ou les expériences est épuisant. Le vrai bonheur est calme. Il est paisible et inoffensif. Le vrai bonheur est trouvé à l'intérieur de soi. Nous atteignons le vrai bonheur par l'accomplissement intérieur. Nous l'atteignons à travers la pratique de la méditation. Nous devons savoir comment pratiquer la méditation étape par étape. Nous devons savoir comment pratiquer systématiquement. Cela est abordé dans le discours **"Profond Dhamma"**. *Vous serez réveillés !*

Savoir ce qui est sain et ce qui est malsain est la première étape et renforce nos connaissances. Le dernier discours nommé **"Ce que l'un veut faire"** traite de ce sujet. Vous verrez de nombreux sous-titres comme *"Les souhaits de l'esprit"*, *"Avoir l'opportunité de faire ce que l'un veut faire"*, *"Ceux qui osent abandonner leurs vies"*, et ainsi de suite. Une réflexion profonde est nécessaire lors de la lecture de chaque section. Seulement alors vous percevrez son sens profond et atteindrez la connaissance juste. Par la connaissance juste nous sommes guidés sur la bonne voie. Par la pratique, un jour nous réaliserons la perfection et atteindrons le vrai bonheur. Ce jour-là, nous nous éveillerons. Le sombre nuage d'ignorance se sera complètement dissipé. Une nouvelle personne sera là. Pour cette personne nous pouvons dire, "Ce qui devait être fait à été fait".

Réveille-toi, Oh Monde !

Réveille-toi, Ô Monde !

Bhikkhu Revata
Monastère de Forêt Pa-Auk
18 août 2006

Réveille-toi, Ô Monde !

Basé sur le discours

Que Font les Hommes ?

Édité par
~ Bhikkhu Suññātagavesaka

Réveille-toi, Ô Monde !

Réveille-toi, Ô Monde !

Basé sur le discours

Que Font les Hommes ?

Que font les hommes ?

Comment répondriez-vous à cette question ?

Pensez-y. C'est une question digne de réflexion. Nous sommes nés dans ce monde en tant qu'humains. Nous vivons pour une brève période en tant qu'humains. Puis un jour nous mourrons, nous débarrassant de notre forme humaine. Au mieux, notre passage de la naissance à la mort est bref. Le temps est limité. Donc, qu'est-ce exactement ce que nous humains font avec nos vies pendant ce bref voyage ?

Cette question est facile à poser, mais pas facile à répondre. Des gens de tout horizon s'efforcent pour la richesse, la célébrité, les louanges publiques, l'admiration, les honneurs et la position. Ils désirent ces buts conventionnels en grande partie car leur réalisation symbolise la réussite mondaine. Ceux qui ont gagné ou hérité de la richesse ou de la gloire sont considérés comme accomplis et influents. Ils sont admirés car leur mode de vie choisi est connu et acceptable. Partageant des buts ordinaires qui sont "validés par consensus", ils préservent l'ordre social mondain. La vie pour eux apparaît comme sans danger, sûre, et connue. Cependant, cette

façon de vivre ne fait que les lier au désir et à l'attachement et réenforce le status quo existant. Il y a ces autres, toutefois, qui s'efforcent diligemment de mettre fin au désir et à l'attachement. Nageant contre le courant de l'opinion populaire, ils sont ceux qui ne sont pas chaleureusement acceptés par le monde en général – ou parfois même par leurs propres familles. La société se demande pourquoi quiconque de sensé choisirait de nager contre le courant de l'opinion populaire.

Le changement menace le status quo. Cela peut se ressentir comme l'abandon de ceux "laissés derrière". Les proches ne veulent pas vraiment que leurs bien-aimés changent. Quand les gens pensent savoir à quoi s'attendre des uns et des autres, ils ressentent du confort. Ils veulent que les choses restent juste comme elles sont.

Pour ceux dont le niveau de compréhension est limité à ce qu'ils peuvent connaître et voir avec leurs sens physiques, il est difficile de reconnaître ou accepter une profonde transformation dans les autres. De telles personnes pensent que leurs amis ou bien-aimés ont perdu pied avec la raison. Pourquoi voudraient-ils abandonner leurs vieilles habitudes ? Le procédé complet les rend confus et les menace. Ce n'est pas dur d'imaginer leur détresse à ce propos.

Les êtres humains sont nés avec le désir, vivent avec le désir et la plupart d'entre nous meurent avec le désir. C'est pourquoi notre Bouddha dit : "Le désir mène le monde". Nous planifions nos activités et évoluons autour du désir. Nous promulguons et défendons le désir. Et, nombre d'entre nous essayons de notre mieux de dissuader les autres qui désirent mettre fin au désir de même essayer de le faire. Le désir est une prescription pour la souffrance.

Cela appelle à cette question : Que font les hommes ? Que faisons nous vraiment ? Parce que je voulais connaître la réponse à cette question, je lui ai donné une grande réflexion. La réponse juste, cependant, n'est pas évidente et n'est pas venue facilement.

Clairement, nous avons plus à faire dans la vie que simplement vivre. Aussi importants que sont la nourriture, les vêtements, les abris et l'argent pour la sécurité des hommes et leur bien-être, ils ne donnent pas en eux-mêmes un réel sens ou objectif dans nos vies.

J'ai réalisé que l'objectif de l'existence humaine n'était pas

l'accumulation de la richesse ou de la gloire. Ni ne vivons-nous seulement pour la simple acquisition de louange publique, admiration, position mondaine ou diplômes académiques avancés à nos noms. La raison nous dicte qu'il y a plus que cela dans la vie, beaucoup, beaucoup plus. Bien que je pensais avoir compris cela, quand j'y ai d'abord pensé je ne savais honnêtement pas quoi faire ou ce qui avait besoin d'être fait.

Éventuellement j'ai appris que quand nous savons finalement ce que nous faisons, nous commençons à savoir ce que nous avons besoin de faire.

Comme de nombreux autres, j'ai essayé en vain de trouver sens et réussite par le biais de l'éducation, bien que j'ai vite découvert ses limitations. Donc, finalement, cherchant la réponse que je désirait tant, je me suis tourné vers les enseignements du Bouddha Omniscient dont les connaissances sont illimitées. Lorsque je l'ai fait, j'en suis vraiment venu à connaître et voir ce que les hommes font et quoi d'autre nous devons faire.

Examinons deux questions importantes :

1. Que faisons-nous ?
2. Quoi d'autre devons-nous faire ?

Ces deux questions sont le sujet du discours de ce soir qui est basé sur des sélections du Saṃyutta Nikāya, de l'Āṅguttara Nikāya, du Dhammapada, de l'Abhidhammā et des commentaires.

Mon devoir en tant que moine est de transmettre, au mieux de mes compétences, le vrai Dhamma du Seigneur Bouddha qui est magnifique en son début, magnifique en son milieu et magnifique en sa fin. Avec cette intention, laissez-moi commencer avec la première question : "Que font les hommes ?" Quand je pose cette question à des gens différents j'obtiens des réponses différentes. Leurs réponses, bien sûr, dépend de leurs goûts personnels. Cependant, j'entend habituellement des variations sur le thème général d'être investi dans la réalisation du succès matériel, du statut et de la sécurité dans le monde. Ce désir profondément enraciné fixe le cours de leurs vies. Pour cette fin, la plupart des gens veulent suffisamment d'éducation ou d'entraînement pour les préparer à rivaliser pour de bons métiers. Avec de bons métiers ils espèrent gagner beaucoup d'argent,

agrandir leur richesse et améliorer leur position dans la communauté. ils pensent que c'est un moyen logique d'avancer dans le monde et croient que le bonheur est trouvé dans le succès mondain.

Je suis un être humain comme vous, un citoyen du monde humain. Je voulais vraiment savoir ce que nous faisons ici et, plus spécifiquement, ce que je devrais faire et pourquoi.

Ces questions simples sont profondes. Pour la réponse correcte à cette question un Bouddha a dû apparaître dans le monde. Et même si notre Bouddha a pris son Nibbāna final il y a longtemps, son enseignement a été préservé et transmis au long des derniers 2500 ans d'une génération de moines à l'autre – d'abord oralement, puis plus tard par écrit.

Heureusement, les enseignements du Bouddha restent inaltérés même à ce jour. Ils ont été méticuleusement notés et préservés et peuvent être étudiés en lisant les livres. Certains des suttas sont facilement compris. D'autres sont plus difficiles à comprendre. Dans de tels cas le rôle des bhikkhus, qui peuvent présenter les faits en reliant un sutta à un autre, devient visiblement important.

Ma première référence dans le discours de ce soir vient du Devatā Saṃyutta dans le Sagāthā Vagga Saṃyutta. Le titre du sutta est *Oghatarana*, ce qui veut dire traverser (*tarana*) – le torrent (*ogha*).

"À une occasion le Bienheureux demeurait à Sāvatti dans le Bois de Jeta, le Parc d'Anāthapiṇḍika. Alors, lorsque la nuit fut avancée, un certain devata d'une beauté époustouflante, illuminant le Bois de Jeta au complet, approcha le Bienheureux. Ayant approché, il rendit les hommages au Bienheureux, s'assit d'un côté, et lui dit :

"Comment, cher monsieur, avez-vous traversé le torrent ?"

"En ne s'arrêtant pas et en ne luttant pas, j'ai traversé le torrent difficile à traverser."

Examinons l'attitude du deva mentionné dans le commentaire. Cette pensée apparut dans l'esprit du deva : "Je sais que le Bouddha a traversé le torrent et ce que sont les torrents, mais je ne sais pas comment il a traversé. S'il me dit juste comment il a traversé, je comprendrais rapidement." Le deva était plutôt fier de lui.

Le Bouddha, Connaisseur de Tout, celui qui connaît le bon moment, la bonne personne, le bon endroit et la bonne façon de parler, pouvait voir l'orgueil chez le deva. Sachant cela, le Bouddha lui donna intentionnellement une réponse obscure, difficile à comprendre. Le Bouddha savait que la fierté du deva avait besoin d'être réduite, qu'il avait un orgueil tenace bien qu'il s'imaginait sage. Réalisant que le deva ne serait pas capable de pénétrer l'enseignement à moins qu'il n'ait d'abord changé son attitude, le Bouddha avait l'intention de le rendre confus afin de casser sa fierté. C'est du vrai amour et cela nous montre la profonde compassion du Bouddha. Lorsque le deva entendit la réponse du Bouddha il se sentit mal à l'aise, et, étant incapable de percevoir son sens, son orgueil se réduisit. Il posa ensuite au Bouddha une autre question.

"Mais comment se fait-il, cher monsieur, qu'en ne vous arrêtant pas et en ne luttant pas vous avez traversé le torrent difficile à traverser."

Le Bouddha répondit : "Quand j'étais à l'arrêt, je coulais. Quand je luttais, j'étais emporté. C'est de cette façon, ami, qu'en ne m'arrêtant pas et en ne luttant pas, j'ai traversé le torrent difficile à traverser."

En écoutant cette réponse le deva pénétra la signification du Bouddha et, à ce moment, il devint un Sotāpanna.

Bien que presque tous les suttas qui apparaissent dans le Devatā Saṃyutta du Sagāthā Vagga Saṃyutta sont brefs, les devas et brahmas dont les esprits sont aiguisés peuvent percevoir la vraie signification et expérimenter directement l'enseignement à la fin. Nous humains, cependant, avons toujours des difficultés à comprendre le sens profond de ces suttas – même après les avoir lus et étudiés. Ceux qui ont une connaissance de l'Abhidhammā savent ce que sont les torrents, mais les autres pas.

Quand j'ai commencé à lire ce sutta, je n'ai pas compris le sens. C'était seulement après avoir lu l'explication du commentaire que j'en suis venu à le comprendre, bien qu'il ne s'agissait seulement que d'une compréhension intellectuelle, pas une réalisation directe. Arriver à comprendre ce que le sutta dit est plutôt difficile, mais pénétrer directement son sens est une tout autre affaire.

Pour essayer de vous aider à savoir ce que nous les hommes font et ce que nous avons besoin de faire d'autre, j'aimerais partager avec vous le sens profond de ce sutta.

La première question du deva est : "Comment avez-vous traversé le torrent ?"

Ici nous avons besoin de savoir ce que sont les torrents. Il y a quatre torrents. Ces quatre apparaissent dans l'Abhidhammā. Ils sont :

- (i) le torrent de la sensualité (*kāmogha*)
- (ii) le torrent du devenir (*bhavogha*)
- (iii) le torrent des vues erronées (*ditthogha*)
- (iv) le torrent de l'ignorance (*avijjogha*)

Ogha veut dire torrent ;

Juste comme les grands torrents de la nature emportent les hommes et les animaux dans la mer, ainsi ces quatre torrents emportent les êtres dans le grand océan de la ronde des renaissances (*samsāra*).

Laissez-moi expliquer le premier :

(i) le torrent de la sensualité (*kāmogha*)

C'est le désir pour les cinq cordes des plaisirs sensuels : objets visibles, objets sonores, objets olfactifs, objets gustatifs, objets tangibles. À cause de ça, les êtres sont sujets à la renaissance dans les mondes sensuels : le monde humain, les mondes deva et les quatre mondes malheureux.

Les hommes poursuivent continuellement les plaisirs des sens, essayant de posséder les objets des sens. Nous sommes irrésistiblement attirés vers eux et sommes constamment occupés et préoccupés dans notre poursuite de beaux objets, sons, odeurs, saveurs et touchers. Notre désir pour eux est insatiable. Nous croyons que nous ne pouvons pas vivre sans eux. Pour nombre d'entre nous, satisfaire nos penchants sensuels devient l'objectif central de nos vies.

Au temps du Bouddha il y avait cinq rois avec le Roi Pasenadi du Kosala à leur tête. Ces cinq rois prenaient un plaisir absolu dans les cinq cordes des plaisirs sensuels quand une question se présenta à eux : "Quel est le chef de tous les plaisirs sensuels ?"

Certains d'entre eux dirent : "Les formes sont le chef des plaisirs sensuels". Certains dirent : "Le son est le chef". Certains dirent : "Les odeurs sont le chef". Certains dirent : "Les saveurs sont le chef". Et d'autres dirent : "Les objets tangibles sont le chef".

Puisque ces rois étaient incapables de se convaincre les uns et les autres, le Roi Pasenadi du Kosala leur dit : "Venez, cher messieurs, approchons le Bienheureux et questionnons-le à ce sujet. De la manière dont le Bienheureux nous répondra, ainsi nous devrions nous en souvenir."

"D'accord, cher monsieur", ces rois répondirent. Alors ces cinq rois, avec le Roi Pasenadi à leur tête, approchèrent le Bienheureux, lui rendirent hommage, et s'assirent d'un côté. Une fois qu'ils furent assis le Roi Pasenadi raconta leur entière discussion au Bienheureux, demandant : "Alors quel, Vénérable Monsieur, est le chef des plaisirs sensuels ?"

"Grand roi, je dis que ce qui est chef dans les cinq cordes des plaisirs sensuels est déterminé par ce qui est le plus agréable. Ces mêmes formes qui sont agréables à une personne, grand roi, sont désagréables à une autre. Quand l'un est content et complètement satisfait avec certaines formes, alors l'un n'aspire pour aucune autre forme plus haute ou plus sublime que ces formes. Pour lui ces formes sont alors suprêmes ; pour lui ces formes sont insurpassées".

Le Bouddha expliqua de la même manière pour les autres objets.

Nous pouvons imaginer que ces rois prenaient plaisir avec chaque sorte de plaisir sensuel, mais ce qu'ils voulaient vraiment savoir était quel plaisir sensuel était le chef de tous.

Des personnes de tout âge s'immergent dans les plaisirs sensuels. Pourquoi les gens veulent la richesse, la gloire, et le statut ? C'est à cause du désir pour la sensualité. Ils croient qu'avec la richesse et le pouvoir ils vont avoir des vies heureuses et sûres et être capables de satisfaire tous leurs désirs.

Du point de vue du monde, nous voyons la plupart des hommes vivre

et mourir dans les griffes de leurs désirs pour la sensualité. Ils sont emportés dans le torrent de la sensualité. Ils sombrent dedans. Il devient difficile pour eux de le traverser.

(ii) le torrent du devenir (bhavogha)

C'est le désir et la convoitise pour rūpa-brahma (devenir dans la sphère des formes) et arūpa-brahma (devenir dans la sphère sans forme) et c'est aussi l'attachement au jhāna (concentration d'absorption) qui peut mener à la renaissance dans les mondes brahma.

Ici au Monastère de Forêt Pa-Auk, de nombreux méditants développent la concentration par l'attention à la respiration. Lorsqu'il ont développé la concentration à travers l'attention à la respiration, ils peuvent éventuellement entrer dans la concentration d'absorption qui est très profonde. Les méditants qui ont atteint ce niveau de concentration expérimentent progressivement des étapes de plus en plus profondes de concentration connues comme premier, second, troisième et quatrième jhānas.

Selon le Bouddha, celui qui est concentré connaît et voit les choses comme elles le sont vraiment. Donc, après avoir développé cette puissante concentration d'absorption jusqu'au quatrième jhāna, des instructions sont données aux méditants pour la pratique de la méditation des quatre éléments, afin qu'ils puissent connaître et voir la matérialité ultime comme elle l'est vraiment.

Quand les méditants peuvent discerner systématiquement les quatre éléments qui composent le corps, la concentration s'améliore et le corps commence à émettre de la lumière. Avec une pratique continue, cette lumière (qui est souvent vue comme grise en premier lieu) commence à changer du gris au blanc. Éventuellement, elle devient de plus en plus lumineuse jusqu'à ce que le corps est vu comme un bloc de lumière brillante. En tant voulu cette perception se cassera en très infimes, minuscules particules, appelées rūpa-kalāpas. Avec une pratique continue les méditant voient 8, 9, et 10 types de matérialité à l'intérieur de chaque rūpa kalāpa. Ces 8, 9 et 10 types de matérialité sont la matérialité ultime du corps physique.

Une fois que les méditants sont capables de discerner les quatre éléments intérieurement jusqu'à leur réalité ultime, ils vont ensuite discerner les quatre éléments extérieurement. Ils voient tout objets externes animés et inanimés en tant que rūpa-kalāpas, apparaissant et disparaissant très rapidement. À ce stade, ils ne voient plus les hommes, femmes, arbres ou autres formes conventionnelles mais, plutôt, ils voient seulement les rūpa-kalāpas apparaître et disparaître rapidement. Ils voient donc la matérialité comme elle l'est vraiment, comme le Bouddha l'a enseigné.

Ensuite, les méditants vont vers l'analyse de la mentalité ultime. Avec cette pratique ils en viennent en fait à connaître et voir le procédé mental comme il apparaît et disparaît dans une série de moments cognitifs, avec la conscience et ses facteurs mentaux associés présents dans chaque moment. Cela se passe très rapidement.

Quand les méditants connaissent et voient la matérialité et la mentalité ultimes, comme ils sont vraiment, apparaissant et disparaissant rapidement, ils rapportent fréquemment que la vie est vraiment une souffrance. Ils disent, "Nous ne voulons plus d'autres existences". Parfois je leur demande, s'ils ne peuvent pas mettre fin à la souffrance dans leur vie présente, où veulent-ils renaître ? Ils répondent qu'ils veulent naître dans le monde brahma. Ils croient que la vie dans le monde brahma va leur éviter une grande masse de souffrance parce que rūpa-brahma (brahmas de la sphère des formes) ont seulement une sensibilité des yeux et des oreilles mais pas de sensibilité du nez, de sensibilité de la langue ou de sensibilité du corps. Cela veut dire qu'ils sont libérés du désir et de la convoitise pour les odeurs, les saveurs et les touchers. Contrastez cela avec quelle faim nous les hommes avons pour ces plaisirs sensuels.

Ces sages méditants qui ont un sens de l'urgence deviennent conscients des problèmes inhérents à avoir ces sensibilités. Supposons qu'un méditant ait pratiqué la maîtrise de la concentration du premier jhāna afin d'entrer dans le premier jhāna à volonté. S'il peut entrer dans le premier jhāna au moment juste avant la mort, il naîtra dans le monde brahma du premier jhāna.

Le torrent du devenir est l'attachement à la vie dans le monde brahma et à la concentration jhāna. À cause du désir et de la convoitise pour rūpa-

brahma (devenir de la sphère des formes) et arūpa-brahma (devenir de la sphère sans formes) et à cause de l'attachement au jhāna, les êtres sont emportés dans le courant du torrent du devenir. Ils sombrent dedans. Il devient difficile pour eux de traverser.

(iii) le torrent des vues erronées (ditthogha)

Il y a soixante-deux vues erronées (*voir le Sutta Brahmajāla, Dīgha Nikāya*) ; parmi elles la plus importante que nous avons besoin d'abandonner est la vue erronée de l'identité propre. Dû à cette vue erronée, nous souffrons et risquons de tomber dans l'un des quatre plans malheureux. Donc, une pratique supplémentaire est nécessaire, afin de supprimer cette vue erronée de l'identité.

Après que les méditants peuvent discerner directement la matérialité et la mentalité ultimes, ils passent à la pratique de "l'Origine Conditionnée" (*paticcasamupāda*). Avec cette pratique vient la connaissance directe de la cause à effet. Une fois qu'ils ont discerné directement la cause à effet, ils continuent avec la méditation vipassanā. C'est à l'étape de la méditation vipassanā qu'ils examinent les trois caractéristiques d'impermanence, de souffrance et de non-soi dans le complexe matière-esprit. Quand la sagacité d'un méditant mûrit, la Connaissance de la Voie apparaît. À ce moment, il ou elle voit Nibbāna. Matérialité et mentalité cessent d'être.

Quand la Connaissance de la Voie apparaît les souillures sont éradiquées étape par étape. Avec la réalisation de la première Voie vient l'Entrée dans le Courant, le premier fruit de l'illumination. L'un devient un Sotāpanna. Au moment de cette profonde réalisation, les souillures de l'identité propre, du doute et de l'attachement aux rites et rituels sont éradiquées une fois pour toute. Celui qui a atteint l'Entrée dans le Courant connaît et voit les fabrications de ses souillures clairement. Il comprend "les vues erronées" comme un attachement grossier ou subtil à une croyance au concept de "je", "moi" ou "mien". Il ne voit plus l'avidité comme "mon" avidité ou la haine comme "ma" haine. Et, ils ne se fait plus de mal à lui-même par des actions physiques ou verbales conscientes ou volontaires qui peuvent mener à une renaissance dans l'un des quatre mondes malheureux.

Pour la plupart des gens, cependant, le torrent des vues erronées est écrasant. Comme des robots programmés, nous continuons à nous laisser aller dans les actes malsains malgré nos meilleures intentions de ne pas le faire. Nous ne voulons pas vraiment changer ni ne comprenons la vérité du pourquoi nous avons besoin de changer. Cela conduit à des rondes sans fin de souffrance dans les quatre mondes malheureux.

Dû à cette vue fausse, des êtres innombrables sont emportés dans le torrent des vues erronées. Ils sombrent dedans. Il devient difficile pour eux de le traverser.

(iv) le torrent de l'ignorance (avijjogha)

C'est ne pas connaître les Quatre Nobles Vérités : *la souffrance, l'origine de la souffrance, la cessation de la souffrance et la voie menant à la cessation de la souffrance.*

Discerner la matérialité et la mentalité ultimes est connaître et voir directement la Première Noble Vérité, la vérité de la souffrance.

Discerner la cause à effet est connaître et voir directement la Deuxième Noble Vérité, l'origine de la souffrance.

Réaliser le Sans-Mort, Nibbāna, est connaître et voir directement la Troisième Noble Vérité, la cessation de la souffrance.

Afin de connaître et voir directement la Première, Deuxième et Troisième Nobles Vérités, il est nécessaire d'entreprendre l'entraînement de la moralité, l'entraînement de la concentration et l'entraînement de la méditation vipassanā. La Quatrième Noble Vérité est pratiquer la voie menant à la cessation de la souffrance.

Selon le Bouddha,

Conventionnellement nous voyons des hommes, des femmes, des chiens, des devas et ainsi de suite. Mais du point de vue ultime il n'y a personne. Il y a seulement la matérialité et la mentalité ultimes.

Ceux qui ont pénétré la matérialité et la mentalité ultimes connaissent et voient les choses comme elles le sont vraiment. Ils sont d'accord avec le Bouddha. Ils vénèrent le Dhamma. Ils considèrent le Sangha avec respect. La vue juste illumine leurs vies.

Vous êtes-vous déjà demandés pourquoi nous sommes nés en tant qu'homme ou femme ? Tout autour de nous nous voyons des hommes et des femmes, des chiens, des poules et des oiseaux. Pourquoi sommes-nous nés en êtres humains et ces autres créatures nées en chiens ou poules ou oiseaux ? La cause est l'ignorance. Pour rendre cela plus compréhensible, je vais vous raconter la pratique d'une méditante qui a pénétré les causes passées responsables des résultats présents dans sa vie.

C'est une femme cultivée qui vit dans une grande ville.

Quand elle discerna directement les cause de sa vie présente, elle vit un incident qui se passa au moment juste avant la mort lors de sa vie précédente. C'était un acte sain. Elle offrait des fruits à un moine bouddhiste. Dans cette vie, elle était une pauvre femme de village inéduquée qui se sentait contrariée et insatisfaite avec les conditions de sa vie.

Pendant qu'elle faisait l'offrande au moine, elle fit le vœu de devenir une femme éduquée. L'image de cet incident (offrir des fruits à un moine tout en faisant le vœu de devenir une femme éduquée) lui apparut lors du moment juste avant la mort comme si elle le revivait. C'était ce vœu, l'objet de son moment juste avant la mort qui créa le résultat désiré dans sa vie présente. Dans son cas spécifique, il y a cinq causes qui ont généré les effets présents.

Elles sont :

1. *Avijjā* (ignorance) : Sa pensée teintée d'illusion créa la croyance qu'une femme éduquée vivant dans une grande ville existe vraiment.
2. *Taṇhā* (désir) : Son envie de vivre la vie d'une femme éduquée créa un grand désir.
3. *Upādāna* (attachement) : S'accrocher à l'idée de vivre la vie d'une femme éduquée créa un fort attachement.
4. *Kusala sankhāra* (formations volitionnelles) : Son intention saine d'offrir des fruits à un moine bouddhiste créa la formation volitionnelle.
5. *Kamma* : Ses actions précédentes (soit dans cette vie ou les vies passées) sont réapparues au moment juste avant sa mort, comme si elle les

revivait. Techniquement, c'est le kamma.

Nous pouvons voir, dans cet exemple, la relation entre le torrent de l'ignorance, le torrent des vues erronées et le torrent de la sensualité. Ne pas connaître la vérité, ce qui est ignorance, cause l'attachement au désir d'apparaître – dans le cas de cette femme, son désir de vivre la vie d'une femme éduquée. À cause de notre ignorance, nous les hommes sommes exposés à de nombreux dangers inattendus. Pour plus de clarté je vais vous raconter une histoire.

Un jour un mari et son épouse voyagèrent à travers le désert. Leurs provisions étaient limitées et, parce qu'ils manquaient de nourritures et de boissons suffisantes pour leur voyage, ils se sentirent vite fatigués et épuisés. Heureusement, ils vinrent à un village où un homme compatissant leur offrit gentiment des nourritures préparées avec soin. Le mari avait si faim qu'il mangea sans faire attention à la quantité. Au même moment le villageois nourrit son chien, donnant au chien la même nourriture qu'il offrit au mari et à son épouse affamés.

Voyant cela, une pensée apparue dans l'esprit du mari qui souffrit tant dans son voyage à travers le désert et était contrarié avec les conditions de sa vie : "Oh, c'est mieux d'être un chien".

Avec cette pensée à l'esprit, il continua de manger jusqu'à ce qu'il se rende malade et mouru ici même. Dans sa prochaine vie, il prit renaissance en tant que chien.

À cause d'*avijjā* (ignorance) l'homme teinté d'illusion croyait que le chien existait vraiment et *taṇhā* (désir) apparut.

À cause de *taṇhā* (désir) *upādāna* (attachement) apparut.

À cause d'*upādāna* (attachement) *akusala sankhāra* (formation volitionnelle malhabile) apparut.

À cause d'*akusala sankhāra* (formation volitionnelle malhabile) *kamma* apparut.

À cause de tout cela l'homme renaquit en tant que chien.

C'est pourquoi j'ai dit, "les hommes sont exposés à de nombreux

dangers inattendus par le fait de ne pas connaître la vérité".

Supposons qu'il y ai un prisonnier dans une petite salle avec une très petite fenêtre. Parce que sa vie est extrêmement déplaisante, lorsqu'il voit un oiseau voler en dehors de sa cellule, la pensée pourrait apparaître en lui, "C'est mieux d'être un oiseau". Si ce kamma devient son objet au moment juste avant la mort, il naîtra en tant qu'oiseau dans sa prochaine vie.

Parce que nous ne connaissons pas la vérité, nous sommes attachés à la fois au bon et au mauvais, au supérieur et à l'inférieur, à la beauté et à la laideur.

Dû à l'ignorance, nous désirons l'existence pour l'existence quoi qu'il en soit. Cela n'a pas d'importance pour la plupart d'entre nous si c'est une existence dans le monde humain, les mondes deva ou les mondes brahma. Notre désir pour l'existence est en fait si fort que nous croyons même que l'existence dans l'un des mondes malheureux est mieux que de ne pas exister du tout.

C'est vrai que le torrent de la sensualité (*kāmogha*), le torrent du devenir (*bhavogha*), le torrent des vues erronées (*ditthogha*) et le torrent de l'ignorance (*avijogha*) sont des torrents difficiles à traverser.

L'un conditionne l'autre, *i.e.*, l'un réenforce et influence un autre et le rend plus fort. L'un souille un autre, ou l'un supporte un autre. Ce sont les relations entre les quatre torrents.

Nous voyons les mots "s'arrêter" et "lutter" dans la réponse du Bouddha au deva. Maintenant que nous savons tous ce que les torrents sont, est-ce que vous comprenez ce que le Bouddha a voulu dire ?

La signification de "s'arrêter" est performer des actions malsaines qui mènent aux quatre mondes malheureux.

La signification de "lutter" est de performer des actions saines qui ramènent aux mondes humain, deva ou brahma.

Pour vous aider à y voir clair, regardons à la façon dont la plupart des êtres humains vivent. Que font-ils ?

Est-ce qu'ils effectuent principalement des actes "sains" ou "malsains" ? Malsains ! N'est-ce pas ? Laissez-moi vous poser une autre question :

Est-ce que les gens savent vraiment la différence entre "sain" et "malsain" ? Beaucoup diraient oui, bien sûr – même les gens ordinaires savent la différence entre "sain" et "malsain". Êtes-vous d'accord ?

Laissez-moi citer quelques mots du Bouddha. À un moment le Bouddha a été questionné, pourquoi alors que tout le monde souhaitait être heureux, la plupart des gens n'étaient pas heureux ? Le Bouddha répondit que cela était dû à la jalousie et l'avarice.

Dû à ces souillures, de nombreuses personnes cherchent le bonheur pour eux-même mais ils ignorent le bien-être des autres, même jusqu'à causer du tort aux autres. Chercher le bonheur d'une mauvaise façon apporte peu de joie et beaucoup de souffrance. Le pire dans tout cela est que de telles personnes sont généralement inconscientes qu'elles ont tort, car elles ne peuvent pas faire la différence entre ce qui est "sain" et ce qui est "malsain". Vous pourriez ne pas être d'accord. Dans ce cas, laissez-moi vous posez quelques questions de plus.

Le matin lorsque vous lisez les journaux, qu'est-ce que les nouvelles du matin vous apprennent ? Le soir lorsque vous vous asseyez pour regarder la télévision, qu'est-ce que la télévision vous apprend ? Ce n'est pas personnel. Les médias nous apprennent comment attiser notre avidité. Ils nous bombardent avec le message sans fin que lorsque nous cultivons et satisfaisons les plaisirs sensuels, nous trouvons le bonheur. Ils promouvoient et glorifient aussi la violence. Dans la poursuite de la satisfaction sensuelle, la violence a souvent lieu. Pour faire court, le contenu des journaux et des télévisions est rempli d'enseignements qui généralement accroissent notre avidité, notre colère et notre illusion. Sous leur puissante influence, de nombreuses personnes sont détournées de la bonne voie et vont sur la mauvaise.

Mais la faute repose-t-elle vraiment sur ce que les médias de masse nous nourrissent ? Après tout, ils fournissent juste les gens avec ce qu'ils veulent et pensent est bon. Mais ce qui est bon ou pas bon ne dépend pas toujours de ce que nous pensons. Le Bouddha a montré cela dans de nombreux suttas.

Une fois un acteur et gérant de scène célèbre nommé Tālāputa alla voir le Bouddha. Il dit au Bouddha que son professeur dit que parce que les acteurs font rire les gens avec de fausses histoires, après la mort, ils

renaîtraient dans la compagnie des *devas rieurs*. Il demanda au Bouddha son opinion sur le sujet. Le Bouddha lui dit de ne pas poser cette question. Cependant, le gérant de scène insista et lui posa la même question trois fois. Alors le Bouddha lui dit que, si ce kamma mûrit, il renaîtrait dans *l'enfer rieur*. La raison est qu'il amena un bonheur souillé ou taché à de nombreuses personnes, et augmenta leur avidité, colère et illusion.

Ainsi, l'un des bénéfiques que le bouddhisme fournit pour l'humanité est la connaissance de ce qui est sain et ce qui est malsain. Cette sorte de "vue juste" est un facteur très important pour notre bien-être individuel, aussi bien que pour celui des autres. C'est seulement avec une "vue juste" que nous pouvons savoir comment marcher sur la bonne voie. Par exemple, après avoir écouté le Bouddha, le gérant de scène abandonna sa carrière d'acteur et devint un bhikkhu et pratiqua la méditation. Peu de temps après, il atteignit le statut d'Arahant.

Sans vue juste, l'un agit souvent par ignorance, poursuivant les plaisirs sensuels, convoitant nom et gloire, buvant et pariant. De telles indulgences irréfrenées mènent à la souffrance. D'autre part, une personne avec la vue juste s'engage dans les actes sains, comme offrir *dāna*, pratiquer la conduite vertueuse, cultiver la bienveillance et la compassion, et purifier son esprit par la méditation. Cela mène au bonheur.

Dans le Dhammapada vers 316 et 317, le Bouddha dit :

"Ceux qui ont honte de ce qui n'est pas honteux, et n'ont pas honte de ce qui est honteux, de tels êtres, adoptant les vues erronées, vont vers l'état malheureux."

"Ceux qui voient la peur dans ce qui n'est pas effrayant, et qui ne voient pas la peur dans ce qui est effrayant, de tels êtres, adoptant les vues erronées, vont vers l'état malheureux."

Ces mots du Bouddha sont une réflexion de notre âge moderne. Par exemple, de nombreuses personnes pauvres ont honte de leur pauvreté et de nombreuses personnes riches sont fières de leur richesse ; les personnes laides ont honte de leur laideur et les personnes belles sont fières de leur beauté. Mais l'argent et la beauté sont-ils un critère de ce qui est honteux et

de ce qui n'est pas honteux ? Ils ne le sont certainement pas. Dans chaque cas, si une personne est vertueuse, alors il n'y a pas à avoir honte, mais si la personne est immorale, alors même si elle est très riche et séduisante il n'y a pas de raison à être fier. Sachant cela vous devriez toujours examiner si ce que vous êtes sur le point de faire est sain ou malsain.

J'espère que cela vous aide à voir comment les gens ne voient pas vraiment la différence entre ce qui est sain et malsain. Généralement, ce qu'ils aiment, ils pensent que c'est juste (sain). Ce qu'ils n'aiment pas, ils pensent que ce n'est pas juste (malsain). Mais sain et malsain ne peuvent pas être connus par les goûts personnels. Vrai ne peut pas être faux ; faux ne peut pas être vrai. Sain est sain ; malsain est malsain. La préférence personnelle ne peut pas les changer.

Retournant au sutta, la seconde question du deva est :

"Comment cela se fait-il, cher monsieur, qu'en ne vous arrêtant pas et en ne luttant pas vous avez traversé le torrent difficile à traverser ?"

Le Bouddha répond à cette question en disant : "Quand je m'arrêtais, je sombrais ; mais quand je luttais, alors j'étais emporté. C'est de cette façon, ami, qu'en ne m'arrêtant pas et en ne luttant pas j'ai traversé le torrent difficile à traverser."

"Quand je m'arrêtais, je sombrais" signifie que s'il effectuait des actions malsaines, il tombait dans les quatre mondes malheureux. "Mais quand je luttais, alors j'étais emporté" signifie que s'il effectuait des actions saines, il renaissait tout de même en tant qu'homme ou deva ou brahma. C'est de cette façon qu'en ne s'arrêtant pas et en ne luttant pas il traversa le torrent.

Selon le Bouddha : l'esprit lui-même est pur en origine mais, parce qu'il est associé avec des facteurs mentaux malsains comme l'avidité, la haine, l'illusion, la fierté, la jalousie et l'avarice, il devient souillé. Il incline vers les actions malsaines presque tout le temps. Parmi les facteurs mentaux malsains associés, l'avidité, qui est le désir, mène le monde. C'est pourquoi nous voyons des gens à travers le monde marcher dans les rues demandant ce qu'ils désirent. Certains cherchent une meilleure paie, d'autre

la revanche, quelque punition cruelle et inhabituelle, d'autres supportent le meurtre autorisé ou des changements politiques, certains veulent des changements au système d'éducation. Certains demandent même le droit de choisir ou d'effectuer des avortements. Toutes ces revendications sont enracinées dans la faim pour les désirs sensuels et le vœu d'avoir nos vues et nos opinions personnelles validées. C'est manifestement impossible de satisfaire toutes ces demandes. Pourtant lorsque les gens n'ont pas ce qu'ils veulent ils réagissent avec colère et deviennent amers. La haine apparaît dans leurs esprits. Inversement, quand ils ont ce qu'ils veulent ils sont heureux et fiers d'eux-même. Si quelqu'un d'autre a du succès, par contre, la jalousie apparaît souvent chez eux. Mais, s'ils ont eux-même du succès, que font-ils ? Ils tendent à avoir la grosse tête. Du matin au soir les gens passent heure après heure engagés dans les actes malsains du corps, de la parole et du mental. Faut-il se demander pourquoi nous souffrons tous autant ?

Entre la naissance et la mort nous vivons surtout dans les demeures d'avidité, de haine, d'illusion, de fierté, de jalousie et d'avarice. Ce sont des demeures qui sont très mauvaises pour nous. Bien que nous vivons dans des maisons physiques que nous appelons le foyer, pour la plupart d'entre nous notre vraie maison est la demeure d'avidité, de haine, d'illusion, de fierté, de jalousie et d'avarice. Ces souillures primaires nous suivent à la naissance, et nous troublent tout au long de nos vies. La plupart d'entre nous, malheureusement, sont pris dans leurs griffes. Ils deviennent en effet notre vraie maison.

Le commentaire du Dhammapada dit :

Pour le négligent, les quatre états malheureux sont comme leur demeure permanente.

Comme nous le savons tous, nous ne restons pas souvent longtemps là où nous sommes visiteurs. Il est naturel pour nous de retourner vers notre demeure.

De la même façon, les mondes humain et deva sont des endroits que nous visitons temporairement seulement quand le temps est voulu. Tôt ou tard, avec nos souillures, nous devons retourner vers notre vraie demeure

quelque part dans les quatre plans malheureux.

La chance de naître dans un monde heureux ou malheureux est clairement déclaré par le Seigneur Bouddha. Le Mahāvagga Saṃyutta dit :

À une occasion, le Bienheureux prit un petit peu de terre sur le bout de son ongle et s'adressa aux bhikkhus ainsi :

"Que pensez-vous, bhikkhus, lequel est le plus : le peu de terre sur le bout de mon ongle ou la grande terre ?"

"Vénérable Monsieur, la grande terre est plus. Le peu de terre que le Bienheureux a prit sur le bout de son ongle est insignifiant. Comparé à la grande terre, le peu de terre que le Bienheureux a prit sur le bout de son ongle n'est pas comparable, n'équivaut même pas à une fraction."

"De même, bhikkhus, ces êtres sont peu qui, lorsqu'il décèdent en tant qu'êtres humains, renaissent parmi les êtres humains. Mais ces êtres sont plus nombreux qui, lorsqu'ils décèdent en tant qu'êtres humains, renaissent en enfer.

Pourquoi ? Parce que, bhikkhus, ils n'ont pas vu les Quatre Nobles Vérités. Quelles quatre ? La Noble Vérité de la Souffrance, la Noble Vérité de l'Origine de la Souffrance, la Noble Vérité de la Cessation de la Souffrance et la Noble Vérité de la Voie menant à la Cessation de la Souffrance.

"Par conséquent, bhikkhus, un effort devrait être fait pour comprendre : "C'est la souffrance". Un effort devrait être fait pour comprendre : "C'est l'origine de la souffrance". Un effort devrait être fait pour comprendre : "C'est la cessation de la souffrance". Un effort devrait être fait pour comprendre : "C'est la voie menant à la cessation de la souffrance."

Le Bouddha ensuite continua : "De même, bhikkhus, ces êtres sont peu qui, lorsqu'ils décèdent en tant qu'êtres humains, renaissent parmi les êtres humains ou les devas. Mais ces êtres sont nombreux qui, lorsqu'ils décèdent en tant qu'êtres humains, renaissent en enfer, dans le royaume animal, dans la sphère des fantômes."

"De même, bhikkhus, ces êtres sont peu qui, lorsqu'ils décèdent en tant que devas, renaissent parmi les devas ou les êtres humains. Mais ces êtres sont plus nombreux qui, lorsqu'ils décèdent en tant que devas, renaissent en enfer, dans le royaume animal, dans la sphère des fantômes."

"De même, bhikkhus, ces êtres sont peu qui, lorsqu'ils décèdent dans les enfers, renaissent parmi les êtres humains ou les devas. Mais ces êtres sont nombreux qui, lorsqu'ils décèdent dans les enfers, renaissent en enfer, dans le royaume animal, dans la sphère des fantômes."

"De même, bhikkhus, ces êtres sont peu qui, lorsqu'ils décèdent dans le royaume animal, renaissent parmi les êtres humains ou les devas. Mais ces êtres sont nombreux qui, lorsqu'ils décèdent dans le royaume animal, renaissent en enfer, dans le royaume animal, dans la sphère des fantômes."

"De même, bhikkhus, ceux êtres sont peu qui, lorsqu'ils décèdent dans la sphère des fantômes, renaissent parmi les êtres humains ou les devas. Mais ces êtres sont nombreux qui, lorsqu'ils décèdent dans la sphère des fantômes, renaissent en enfer, dans le royaume animal, dans la sphère des fantômes."

Pourquoi ? Parce qu'ils n'ont pas vu les Quatre Noble Vérités ! Parce qu'en ne connaissant pas les Quatre Noble Vérités, nous vivons surtout dans les demeures d'avidité, de haine, d'illusion, de fierté, de jalousie et d'avarice. C'est la raison pour laquelle peu renaissent parmi les êtres humains et les devas, mais bien plus naissent en enfer, dans le royaume animal, ou dans la sphère des fantômes.

Selon le Bouddha : "Ces êtres sont peu qui s'abstiennent de vins, de liqueurs et d'intoxicants qui sont la base de la négligence. Mais ces êtres sont nombreux qui ne s'abstiennent pas de vins, de liqueurs et d'intoxicants qui sont la base de la négligence."

"De même, bhikkhus, ces êtres sont peu qui honorent mère et père. Mais ces êtres sont plus nombreux qui ne les honorent pas."

"De même, bhikkhus, ces êtres sont peu qui honorent les reclus. Mais ces êtres sont plus nombreux qui ne les honorent pas."

"De même, bhikkhus, ces êtres sont peu qui respectent les anciens de la famille. Mais ces êtres sont plus nombreux qui ne respectent pas les anciens de la famille."

"De même, bhikkhus, ces êtres sont peu qui s'abstiennent de la destruction de la vie. Mais ces êtres sont plus nombreux qui ne s'abstiennent pas de la destruction de la vie."

"De même, bhikkhus, ces êtres sont peu qui s'abstiennent de prendre

ce qui n'est pas donné. Mais ces êtres sont plus nombreux qui ne s'abstiennent pas de prendre ce qui n'est pas donné."

"De même, bhikkhus, ces êtres sont peu qui s'abstiennent de la méconduite sexuelle. Mais ces êtres sont plus nombreux qui ne s'abstiennent pas de la méconduite sexuelle."

"De même, bhikkhus, ces êtres sont peu qui s'abstiennent de paroles fausses et de paroles qui sèment la discorde. Mais ces êtres sont plus nombreux qui ne s'abstiennent pas de paroles fausses et de paroles qui sèment la discorde."

"De même, bhikkhus, ces êtres sont peu qui s'abstiennent de paroles rudes et de paroles futiles. Mais ces êtres sont plus nombreux qui ne s'abstiennent pas de paroles rudes et de paroles futiles."

Il y a très peu de gens qui effectuent des actions saines. À la place, les grandes masses de l'humanité s'engagent dans les actions malsaines. Comme le Bouddha l'a montré, ceux qui effectuent des actions saines sont comme le peu de terre sur le bout de l'ongle et ces autres qui s'engagent dans des actions malsaines sont comme la grande terre. Peu peuvent renaître parmi les êtres humains ou les devas. La plupart des gens sur cette grande terre renaîtrons en enfer, dans le royaume animal, ou dans la sphère des fantômes. Pourquoi ? Les portes de ces états malheureux sont ouvertes à cause des actions malsaines que nous faisons dans cette vie.

Qu'arrive-t-il si nous tombons dans les quatre mondes malheureux ? C'est expliqué dans le sutta nommé "Yoke with a Hole". Il vient du Mahāvagga Saṃyutta. Dans ce sutta le Bouddha dit :

"Bhikkhus, supposons qu'un homme jetterait un joug avec un seul trou dans le grand océan et que dans celui-ci il y a une tortue aveugle qui vient à la surface une fois tous les cent ans. Que pensez-vous, bhikkhus, cette tortue aveugle arriverait-elle, venant à la surface une fois tous les cent ans, à insérer son cou dans ce joug avec un seul trou ?"

"Si elle y arriverait un jour, Vénérable Monsieur, cela serait seulement après une très longue période."

"Plus tôt, je dis, cette tortue aveugle arriverait, venant à la surface une fois tous les cent ans, à insérer son cou dans ce joug avec un seul trou que le sot qui est parti pour le monde inférieur regagnerait l'état humain.

Pourquoi ? Parce que dans le monde inférieur il n'y a pas de conduite guidée par le Dhamma, pas de conduite juste, pas d'activité saine, pas d'activité méritoire. Les plus puissants mangent les plus faibles. Ils se tuent et se mangent les uns et les autres."

C'est pourquoi si nous tombons dans les quatre mondes malheureux il est si difficile de renaître parmi les êtres humains ou les devas. Cela n'a pas d'importance à quel point riche ou pauvre nous sommes, beau ou laid nous sommes ou haut ou bas notre niveau de vie est. Pour éviter la renaissance en enfer, dans le royaume animal ou dans la sphère des fantômes, on a besoin de faire le bien.

Bien qu'il est mieux de renaître parmi les hommes ou les devas que dans les mondes inférieurs, avec l'existence il y a toujours la naissance, la vieillesse, la mort, la tristesse, la lamentation, la douleur, le déplaisir et le désespoir. Nous ne sommes pas libre de cette grande masse de souffrance.

Bien que nous savons que, "l'homme est mortel", quand nous attendons notre dernière heure, nous craignons la mort ; nous avons peur de la mort. Nous avons du chagrin, nous nous lamentons et sommes déconcertés. Pour clarifier cela, laissez-moi citer un sutta de l'Āṅguttara Nikāya. Le titre de ce sutta est Sutta Abhaya, sans peur. Dedans notre Bouddha dit :

"Il y a en effet, brahmane, un tel mortel qui a peur de la mort, qui craint la mort. Qui est celui qui a peur de la mort ?"

"Il y a, brahmane, une personne qui n'est pas libre de la convoitise pour les plaisirs sensuels, pas libre du désir et de l'affection pour eux, pas libre de la soif et de la fièvre pour eux, pas libre du grand besoin pour eux. Il arrive ensuite qu'une maladie grave tombe sur lui. Ainsi affligé d'une maladie grave, il pense : "Oh, ces plaisirs sensuels bien-aimés vont me quitter, et je vais devoir les quitter !" Sur ce il se chagrine, gémit, se lamente, pleure, battant sa poitrine et devient déconcerté. Ce mortel est un qui a peur de la mort, qui craint la mort."

Comment pouvons-nous renaître dans les états heureux si nous mourrons de cette façon ?

"De plus, brahmane, une personne qui n'est pas libre de la convoitise pour le corps, pas libre du désir et de l'affection pour lui, pas libre de la soif et de la fièvre pour lui, pas libre du grand besoin pour le corps. Il arrive ensuite qu'une maladie grave tombe sur lui. Ainsi affligé d'une maladie grave, il pense : "Oh, ce corps bien-aimé va me quitter, et je vais devoir le quitter !" Sur ce il se chagrine, gémit, se lamente, pleure, battant sa poitrine et devient déconcerté. Ce mortel est un qui a peur de la mort, qui craint la mort."

Comment pouvons-nous renaître dans les états heureux si nous mourrons de cette façon ?

"De plus, brahmane, il y a une personne qui n'a rien fait de bon et de sain, qui ne s'est pas fait un abri ; mais il a fait ce qui est malveillant, cruel et méchant. Il arrive ensuite qu'une maladie grave tombe sur lui. Ainsi affligé d'une maladie grave, il pense : "Oh, je n'ai rien fait de bon et de sain, je ne me suis pas fait un abri, mais j'ai fait ce qui est malveillant, cruel et méchant. J'irais plus tard vers le destin de ceux qui font de tels actes" Sur ce il se chagrine, gémit, se lamente, pleure, battant sa poitrine et devient déconcerté. Ce mortel est un qui a peur de la mort, qui craint la mort."

"De plus, brahmane, il y a une personne qui a des doutes et de la perplexité sur le bon Dhamma et n'est pas parvenu à sa certitude. Il arrive ensuite qu'une maladie grave tombe sur lui. Ainsi affligé d'une maladie grave, il pense : "Oh, je suis rempli de doutes et de perplexité sur le bon Dhamma et je ne suis pas parvenu à sa certitude. J'irais plus tard vers le destin de ceux qui font de tels actes." Sur ce il se chagrine, gémit, se lamente, pleure, battant sa poitrine et devient déconcerté. Ce mortel est un qui a peur de la mort, qui craint la mort."

"Ceux-ci, brahmane, sont les quatre mortels qui ont peur de la mort et qui craignent la mort."

Pensez-vous qu'il serait bon d'être inclut dans ces quatre types de mortels qui ont peur de la mort, sont fiers d'eux-même, et sont négligents lorsqu'il s'agit de faire ce qu'ils ont besoin de faire ? Nous devrions donner à cela une considération attentive. Toute souffrance apparaît dû au devenir.

Alors, le devenir n'est pas digne de louanges !

C'est pourquoi le Bouddha dit :

"Bhikkhus, juste comme un minuscule morceau d'excrément a une mauvaise odeur, de même je ne favorise pas le "devenir" même pour un temps minuscule, pas même la durée d'un claquement de doigt."

Donc maintenant nous savons ce que nous faisons. Nous "sombros" et sommes "emportés". Nous sombros dans les quatre plans malheureux en nous arrêtant et nous sommes emportés encore et encore en luttant et en renaissant comme hommes ou devas.

Laissez-moi vous poser une question de plus : Quoi d'autre devons-nous faire ?

Dans le Sutta Oghatarana le Bouddha répondit :

"Quand je m'arrêtais, alors je sombrais ; mais quand je luttais, alors j'étais emporté, c'est de cette façon, ami, qu'en ne m'arrétant pas et en ne luttant pas j'ai traversé le torrent difficile à traverser."

Quel est la signification de "en ne m'arrétant pas et en ne luttant pas j'ai traversé le torrent difficile à traverser" ? Dans le commentaire "ne pas s'arrêter et ne pas lutter" veut dire suivre la Voie du Milieu. La Voie du Milieu veut dire la voie menant à Nibbāna qui est le Noble Sentier Octuple.

En ayant entendu cela le deva devint un Sotāpanna.

Si grand était son respect pour le Bouddha que le deva, qui vit le Vrai Dhamma, récita ce stanza :

"Après si longtemps enfin je vois
Un brahmane (un Bouddha) pleinement satisfait,
Qui en ne s'arrétant pas, ne luttant pas,
A dépassé l'attachement au monde."

Réveille-toi, Ô Monde !

Notre Bodhisatta et de nombreuses personnes de son époque (et même certains de nos jours) ont traversé le torrent en ne s'arrêtant pas et en ne luttant pas. Ces personnes ont suivi la Voie du Milieu. Ils ont réalisé Nibbāna.

Puissions-nous tous être capables de suivre cette Voie.

Puissions-nous tous être capables de traverser le torrent qui est difficile à traverser.

Puissiez-vous tous atteindre le Nibbāna final.

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

Le discours donné un *Dimanche*,
le 10 Octobre 2005 à Pa-Auk Tawya au *Myanmar*
et
en Novembre 2005 au Monastère Shuang Lin & Tisarana à *Singapour*

Réveille-toi, Ô Monde !

Réveille-toi, Ô Monde !

Basé sur le discours

Une Vie de Vraie Sécurité

Édité par

- ~ Bhikkhu Moneyya
- ~ Bhikkhu Suññātagavesaka
- ~ Gary Chan à Sydney

Réveille-toi, Ô Monde !

Réveille-toi, Ô Monde !

Basé sur le discours

Une Vie de Vraie Sécurité

Depuis des temps immémoriaux, nous les hommes avons cherché une protection contre les dangers innombrables qui menacent de nous engloutir nous et nos bien-aimés, ainsi que des nations entières et la société en général. Nous pouvons voir certains dangers, ils nous touchent et nous blessent à travers nos organes physiques ; d'autres apparaissent mystérieusement et imperceptiblement pour nous tourmenter comme des fantômes et des gobelins dans la nuit. L'homme les contre avec des rites et rituels variés. Certains d'entre eux sont excentriques et élaborés ; certains semblent même produire leur effet désiré. Mais, sans connaître leurs effets à long terme ou lorsque les circonstances de notre vie changent, même le plus puissant des rituels ne peut pas nous protéger des résultats de notre kamma passé.

Aussi élaborée est la protection et la sécurité que nous construisons autour de nous pour contrer les dangers et menaces physiques. Assurance santé, assurance vie, police, vaccinations, contrôles médicaux, vitamines, nourriture organique, régimes à bas cholestérol, abris nucléaires et gilets pare-balle sont juste quelque unes des mesures que nous employons pour nous protéger contre les dangers de l'inconnu. Combien de fois voyons-nous des cercles de gardes du corps entourant d'importantes personnes ou

des systèmes de sécurité et des chiens de garde pour protéger les maisons des riches ? Les nations, elles aussi, stockent des arsenaux gigantesques d'armes ; certaines veulent même envoyer leurs armes dans l'espace.

Quand les gens voient une personne entourée par les signes et les symboles de sécurité extérieure, comme des gardes armés et des experts de kung-fu, ils sont presque toujours impressionnés. Certains désirent même une telle démonstration de sécurité. Ils croient à tort que cela va les aider à leur apporter la sécurité qu'ils désirent.

Posons-nous maintenant deux questions importantes :

- Qu'est-ce qu'une vie de vraie sécurité ?
- Comment une vie de vraie sécurité est-elle développée ?

Ces deux questions sont le sujet de mon discours ce soir. Je base ce discours sur des sélections du Saṃyutta Nikāya, l'Aṅguttara Nikāya et le Dhammapada. Ainsi, la fondation de mon discours ce soir est le Dhamma de notre Seigneur Bouddha. Une fois que j'aurai présenté les faits, vous pourrez en tirer vos propres conclusions.

Commençons avec la première question : "Qu'est-ce qu'une vie de vraie sécurité ?"

Afin de donner une réponse correcte à cette question, un Bouddha doit apparaître dans le monde. Pourquoi ? Tout comme les ténèbres disparaissent avec le lever du soleil, l'ignorance disparaît avec l'apparition d'un Bouddha. C'est seulement avec l'apparition d'un Bouddha que nous pouvons comprendre ce qui est sain et ce qui est malsain. Quand nous mettons cette compréhension en pratique nous pouvons dissiper notre propre ignorance. Alors seulement pouvons-nous voir vraiment la différence entre réalité et illusion, sain et malsain, saṃsāra et Nibbāna.

Référons-nous maintenant aux enseignements du Seigneur Bouddha.

Ma première référence vient du Kosala Saṃyutta dans le Sagāthā Vagga Saṃyutta. Le titre de ce sutta est *Attarakkhita*, ce qui signifie *auto*

(atta = soi) -protégé (rakkhita).

"Une fois, lorsque notre Seigneur Bouddha demeurait à Sāvatti, le Roi Pasenadi du Kosala visita le Seigneur. Ayant rendu hommage au Seigneur et assis d'un côté, le Roi s'adressa au Seigneur :

"Vénérable Monsieur. Pendant que j'étais seul, retiré dans l'isolement, cette question apparut dans mon esprit, "Qui se protège, et qui se laisse sans protection ?"

"Alors il me survint, "ceux qui s'engagent dans la méconduite avec le corps, la méconduite avec la parole et la méconduite avec l'esprit se laissent sans protection. Même si une compagnie de troupes d'éléphants les protègent ; ou une compagnie de soldats qui combattent à dos de cheval ; ou une compagnie de soldats qui combattent sur chariots ; ou une compagnie de soldats qui combattent à pied les protègent, ils se laissent quand même sans protection".

"Pour quelle raison ? La raison est que cette protection est externe, pas interne. Par conséquent, ils se laissent sans protection. Par contre, ceux qui s'engagent dans la bonne conduite avec le corps, la bonne conduite avec la parole et la bonne conduite avec l'esprit se protègent même s'ils n'ont aucune compagnie de soldats spéciaux pour les protéger."

"Pour quelle raison ? La raison est que cette protection est interne, pas externe. Par conséquent, ils se protègent."

Le Bouddha fut d'accord avec le Roi, disant, "Ainsi il en est, grand Roi, ainsi il en est", puis répétant la précédente déclaration du Roi Pasenadi en entier, le Seigneur Bouddha récita ensuite cette strophe :

"Bonne est la retenue avec le corps,
La retenue avec la parole est bonne aussi ;
Bonne est la retenue avec l'esprit,
La retenue partout est bonne.
Consciencieux, partout retenu,
L'un est dit d'être protégé."

En lisant ce sutta, nous pouvons savoir jusqu'à un certain point qui est protégé et qui n'est pas protégé. Cependant, afin de vraiment savoir comment gagner une "vraie sécurité" pour nous-mêmes, nous avons besoin

de réfléchir profondément.

Quand nous comprenons complètement la nature de la sécurité, alors même si nous n'avons pas de protection externe, nous n'avons pas besoin d'avoir peur. Pourquoi ? Vous souvenez-vous de la strophe récitée par le Bouddha au Roi Pasenadi ?

"Bonne est la retenue avec le corps,
La retenue avec la parole est bonne aussi ;
Bonne est la retenue avec l'esprit,
La retenue partout est bonne.
Consciencieux, partout retenu,
L'un est dit d'être protégé."

La signification de ce vers est que la bonne (saine) conduite corporelle, verbale et mentale est la fondation de l'auto-protection et est efficace même si nous n'avons pas de protection externe. En fait lorsque nous nous protégeons intérieurement, le besoin d'une protection externe est réduit substantiellement.

Par ailleurs, nous devrions considérer cela : Ceux qui ont une protection supérieure ou étendue deviennent souvent fiers, arrogants et trop confiants. Quand ils considèrent à tort la protection externe pour une vraie protection, ils deviennent négligents dans leur comportement envers les autres. Ils parlent ou agissent négligemment et ont peu de considération pour le bonheur et le bien-être des autres. Leur seule préoccupation est celle de leur propre bonheur et bien-être. Avec une telle mauvaise conduite, ils se laissent sans protection. Ce n'est pas une vie de vraie sécurité.

D'autre part, comme le Bouddha l'explique dans le *Sutta Attarakkhita*, ceux qui veulent se protéger et veulent une vraie sécurité devraient effectuer des actions corporelles, verbales et mentales saines.

S'il-vous-plaît gardez à l'esprit les deux points importants suivants :

1. Le Dhamma enseigné par le Bouddha n'est pas un enseignement qui ne peut pas être compris et pratiqué. Au contraire, le Dhamma est l'un qui peut être compris et pratiqué.

2. Le Dhamma est entièrement enseigné pour le bénéfice des hommes et des devas qui reconnaissent son bénéfice et le recherchent, à la fois pour eux et les autres.

Afin de vivre une vie de vraie sécurité, le Bouddha enseigna que les actions corporelles, verbales et mentales saines nous protègent de l'affliction, de l'inquiétude, de la peur et du danger, et aussi des souffrances qui apparaissent après la renaissance dans l'un des quatre états malheureux. Les actions corporelles, verbales et mentales malsaines, d'autre part, sont la cause de l'affliction, l'inquiétude, la peur, le danger et la renaissance dans les états inférieurs.

Pourquoi cela ? Pour comprendre les bonnes et les mauvaises actions corporelles, verbales et mentales, nous devons analyser leurs causes. Quand nous connaissons leurs causes, nous pouvons commencer à nous entraîner à supprimer, réduire ou même les éradiquer.

Laissez-moi vous poser quelques questions simples :

Pouvez-vous trouver de l'avidité dans votre esprit en ce moment ?
Pouvez-vous trouver de la colère dans votre esprit en ce moment ?
Vous allez probablement répondre "Non".

Même si après avoir cherché dans votre esprit en entier vous ne pouvez pas trouver une seule qualité malsaine, cela ne veut pas dire que les qualités malsaines n'existent pas. Elles existent – mais à ce moment elles existent seulement en tant que souillures latentes (*anusaya kilesā*) reposant à l'état dormant à la base du continuum mental. Jusqu'à ce que nous éradiquions ces souillures avec la Connaissance de la Voie, elles nous accompagnent de renaissance en renaissance et nous attachent à la roue de l'existence.

Laissez-moi l'illustrer :

Immédiatement après la conscience de la mort, la conscience de la renaissance apparaît. "*Anusaya kilesā*", les souillures latentes dont nous parlons, reposent à l'état dormant au moment de la conscience de la mort et

au moment de la conscience de la renaissance suivant immédiatement. Ainsi, à l'apparition de chaque conscience de renaissance, les souillures de l'avidité, de la haine et de l'illusion apparaissent aussi, mais seulement en tant que "*anusaya kilesā*". Ils existent inaperçus, dans un état de potentialité, tout comme dans chaque graine le potentiel existe de générer une plante et dans chaque plante de produire son fruit correspondant. Nous savons que ces souillures latentes existent car elles apparaissent lorsque les conditions appropriées sont présentes, tout comme la plante apparaît hors de la graine en présence d'humidité, et le fruit apparaît grâce à la plante en présence de soleil.

Les souillures peuvent être classées en trois étapes :

1. L'Étape de l'État Dormant (*Anusaya*), lorsque la souillure repose inactive et latente à la base du continuum mental.
2. L'Étape de l'Obsession (*Pariyuṭṭhāna*), lorsque l'esprit se fixe sur la souillure. C'est à ce point crucial que la souillure apparaît à la surface de l'esprit, elle transite de l'état dormant à l'activité lorsqu'elle prend contact avec les conditions appropriées.
3. L'Étape de la Transgression (*Vītikkama*), lorsque les mauvaises actions corporelles, verbales et mentales sont effectuées.

Puisque nous avons déjà regardé à la première étape, l'Étape de l'État Dormant, regardons maintenant à l'étape deux, l'Étape de l'Obsession. Quand nous voyons un objet attrayant, un désir pour cet objet apparaît souvent dans l'esprit. Les souillures transitent de l'état dormant à l'activité dans le sens où l'un est maintenant prêt à agir, *i.e.*, effectuer des actions corporelles et verbales malsaines. Le même schéma basique survient avec les souillures enracinées dans la haine et l'illusion. Quand nous voyons un objet que nous n'aimons pas, l'aversion apparaît. De même, quand nous voyons un objet sans savoir que sa nature fondamentale est impermanence, souffrance et non-soi, l'illusion apparaît.

À cette Étape de l'Obsession, si nous gardons notre attention, la souillure peut être supprimée. De cette façon, nous pouvons empêcher les actions malsaines d'être effectuées. Cependant, lorsqu'il y a un manque d'attention, notre "obsession" donne rapidement et invariablement

naissance au mauvais acte. C'est l'Étape de la Transgression.

Laissez-moi approfondir :

Il y a six portes des sens, sur lesquelles les objets visibles, les objets sonores, les objets olfactifs, les objets gustatifs, les objets tangibles et les objets mentaux peuvent entrer en contact. Dû à l'imprudence l'avidité apparaît lors du contact avec un objet désirable. De la même façon, dû à l'imprudence la haine apparaît lors du contact avec un objet indésirable. À chaque fois que l'avidité ou la haine apparaissent l'illusion suit.

La nature de l'avidité est vouloir ou désirer. Sa fonction est de coller comme de la glue. Quand le désir pour un objet apparaît, l'avidité colle à l'objet. Ainsi, l'avidité fait seulement son travail. La haine et l'illusion ont aussi leur travail à faire.

Le problème vient de l'identité propre, qui assure que l'avidité, la haine et l'illusion ne peuvent pas être séparés de "je", "moi" et "mien".

Dû à l'identité propre, les souillures (comme l'avidité, la haine et l'illusion) et le "je" ne peuvent pas être séparés. Ainsi, lorsque l'avidité, la haine et l'illusion apparaissent, nous les prenons comme "mon" avidité, "ma" haine et "mon" illusion. La même chose s'applique pour la fierté, la jalousie, l'envie et ainsi de suite.

Dû à la vue erronée, *i.e.*, voir les choses comme "je", "moi" et "mien", nous effectuons des actions malsaines. Si nous examinons ces mauvaises actions, nous voyons que les mauvaises actions corporelles et verbales sont le résultat des mauvaises actions mentales. Si les actions mentales sont saines, les actions résultantes corporelles et verbales sont saines elles aussi. Si les actions mentales sont malsaines, les actions résultantes corporelles et verbales sont malsaines elles aussi. Manquant d'attention, nous ne sommes pas conscients de nos souillures lors de leur progrès de l'Étape de l'État Dormant à l'Étape de l'Obsession et puis finalement à l'Étape de la Transgression. Quand cela se produit il est trop tard pour arrêter le procédé et nous n'avons pas d'autre choix que d'en souffrir les conséquences.

En décrivant l'Effort Juste, le Seigneur Bouddha nous conseille de supprimer les états mentaux malsains et de développer les états mentaux

sains. Ce conseil est donné dans le *Sutta Sacitta* (*sutta de l'Auto-Examination*) de l'*Āṅguttara Nikāya*, *Chapitre des Dix (X.51)*. Dans ce sutta, le Bouddha déclare :

"Bhikkhus, si un bhikkhu n'est pas habile dans l'habitude des pensées des autres, il devrait s'entraîner à être habile dans l'habitude de son propre esprit."

Cela veut dire que si nous ne sommes pas habiles à lire les pensées et les habitudes des esprits des autres, nous devrions nous entraîner à être habile à connaître les pensées et les habitudes de notre propre esprit.

Le Bouddha continue :

"Tout comme un homme ou une femme amateur d'embellissement, examinant l'image de son propre visage dans un miroir clair ou un bol d'eau clair ; alors, si il ou elle voit de la saleté ou des défauts sur le visage, il ou elle essaiera de les retirer. Si il ou elle ne voit pas de saleté ou de défaut, il ou elle sera contente, pensant, "Qu'est-ce que je suis propre. Quelle chance j'ai !"

"De la même façon, bhikkhus, l'auto-examination est pour le développement des qualités habiles (*kusala dhamma*). Un bhikkhu devrait s'examiner, se demandant, "Mon esprit est-il entravé par un fort désir d'obtenir les possessions des autres ? Est-il entravé par des pensées de malveillance ? Par la paresse et la torpeur ? Par l'agitation ? Souvent par des doutes ? Par une forte colère ? Par des pensées sensuelles ? Par des pensées d'épuisement ? Par de la fainéantise ? Par des distractions ?"

Pour faire court, mon esprit est-il entravé par les trois souillures de l'avidité, la haine et l'illusion ?

C'est seulement par cette auto-examination constante, que nous pouvons savoir si nos esprits sont entravés par les souillures ou libérés d'elles. Être attentif de cette manière va nous encourager à mettre un plus gros effort dans l'abandon du malsain (*qualités malhabiles*). Ce conseil, donné par le Seigneur Bouddha, est aussi valide aujourd'hui qu'il l'était il y

a 2500 ans.

De nos jours les gens partout dans le monde aiment la beauté physique. Ils regardent constamment leurs visages dans des miroirs pour y détecter la saleté et les défauts, vérifiant si leurs cheveux sont en place, cherchant différents moyens d'améliorer leur image physique. Tant de temps est dépensé comme ça ! Mais combien de personnes prennent le temps d'examiner l'avidité, la colère, l'illusion, la jalousie, l'envie, l'avarice, la fierté, etc., lorsque ces souillures apparaissent à la surface de l'esprit ? Je pense que très peu en effet.

Qu'est-ce qu'il est rare de trouver un individu qui peut reconnaître l'apparition des souillures et ensuite les supprimer volontairement. Le reste d'entre nous donne carte blanche à nos souillures et leurs autorisent de sévir dans nos esprits. Comme si cela ne suffisait pas nos souillures sont encouragées et soutenues par les médias pour s'assurer que nous devenons tous accros à eux.

À ce stade, laissez-moi vous poser une autre question. Qu'est-ce qui est plus beau : un visage magnifique ou un esprit magnifique ? La réponse ne devrait-elle pas être un esprit magnifique ? Ce n'est pas par l'embellissement de nos visages que nous renaissent en tant qu'êtres humains. C'est par l'embellissement et la purification de nos esprits.

Ceci étant, ne devrions-nous pas inverser "le quota temps-et-effort" ? Ne serait-il pas mieux si nous dépensions plus de temps à faire des efforts pour cultiver les qualités saines et éradiquer les qualités malsaines et moins de temps et d'effort sur la beauté physique et l'amour propre ? Si nous ne le faisons pas comment allons-nous être protégés ? Vous souvenez-vous de ce que le Bouddha a dit dans le *Sutta Attarakkhita* ?

"La retenue partout est bonne.
Consciencieux, partout retenu,
L'un est dit d'être protégé."

Afin de continuer à illustrer comment les souillures latentes mènent aux mauvaises actions corporelles et verbales, laissez-moi maintenant me référer à l'*Histoire de Vidūdabha* qui se trouve dans le *Dhammapada*, Livre IV, Fleur, *Puppha Vagga*. Cette histoire démontre dramatiquement l'importance de supprimer et réduire les qualités malsaines aux premières

étapes du procédé mental.

Un jour le Roi Pasenadi aperçu des milliers de bhikkhus passant à travers les rues, allant aux maisons d'Anāthapiṇḍika, Cūḷa Anāthapiṇḍika, Visākhā et Suppavāsā pour leurs repas. Désirant effectuer de tels actes méritoires lui aussi, le Roi fit connaître son intention d'inviter le Bouddha et un millier de bhikkhus à prendre le repas eux-aussi à son palais. Il fut accordé l'opportunité de le faire pour sept jours consécutifs. Il le fit diligemment et gracieusement.

Au septième jour, il invita le Bouddha à continuer de prendre ses repas régulièrement au palais royal. Cependant, il n'est pas dans l'habitude des Bouddhas d'accepter de la nourriture d'une même personne régulièrement, puisque les Bouddhas apparaissent pour le bénéfice de beaucoup. Alors le Seigneur demanda au Vénérable Ānanda et cinq cent autres bhikkhus de le faire à sa place. Pour sept jours le Roi servit le Vénérable Ānanda et le Sangha attentivement.

Cependant, le jour d'après, le huitième jour, le Roi était si occupé avec ses devoirs royaux qu'il oublia de servir le Sangha. Le Neuvième jour cela arriva encore. Le dixième jour, quand le moment où le début du repas commence passa, tous les bhikkhus quittèrent le palais laissant seulement le Vénérable Ānanda derrière. En fait, la nourriture fut préparée mais le Roi avait oublié d'ordonner ses serviteurs de servir les repas en son absence. Sans l'ordre du Roi, personne n'osa le faire. Lorsque le Roi découvrit plus tard que le Sangha partit sans prendre la nourriture préparée, il se sentit offensé. Il vint voir le Bouddha pour se plaindre.

Le Bouddha dispensa les bhikkhus de blâme et dit honnêtement au Roi que les bhikkhus manquaient de confiance en lui. Pour cette raison ils partirent. Réalisant et acceptant sa faute, le Roi Pasenadi eut pour dessein de regagner la confiance du Bouddha et de son Sangha. Il pensa que le meilleur moyen était d'établir une relation solide entre lui et le Bouddha. Un mariage avec une femme Sakiya, de parenté avec le Bouddha était considéré une façon appropriée. Il envoya alors un ambassadeur aux Sakiyas demandant une fille Sakiyan en mariage.

Les Sakiyas étaient inquiets des problèmes potentiels s'ils n'envoyaient pas une femme pour se marier avec le Roi. Kosala était un état bien plus grand et plus fort que Sakiya. Le Roi Mahā Nāma des

Sakiyas décida d'envoyer Vāsabhakhattiyā, la magnifique fille du Roi Mahā Nāma par une femme esclave. Le Roi Pasenadi l'épousa et rapidement elle devint la mère d'un fils, Vidūdabha.

À partir de l'âge de sept ans, le Prince Vidūdabha demanda constamment des informations sur la famille de sa mère. À seize ans, le Prince Vidūdabha demanda avec persistance la visite de son grand-père maternel, le Roi Mahā Nāma. Finalement, sa mère, Vāsabhakhattiyā, accepta de le laisser partir. Comme elle était consciente de sa propre lignée, et donc anticipa les problèmes potentiels, elle envoya une lettre aux Sakiyas déclarant qu'elle était heureuse où elle était. Elle demanda que pour le bonheur et la paix de tous ceux concernés, les Sakiyas feraient bien de ne pas se comporter avec fierté envers son fils.

Le Prince Vidūdabha alla à la capitale Sakiyan, Kapilavathu avec une large escorte. Ses proches Sakiyan l'accueillirent très bien et lui donnèrent de nombreux cadeaux. Au cours de la visite, le Prince remarqua quelque chose d'étrange. Aucun proche ne lui rendit hommage. Il rendit lui-même hommage à tous les proches qui lui étaient aînés. Quand il se renseigna, il découvrit que tous les princes plus jeune que lui n'étaient pas là. (Lorsque les proches du Bouddha surent son arrivée, ils décidèrent de ne pas lui rendre hommage, puisqu'il était le fils d'une femme esclave. Ils firent alors partir tous les princes qui étaient plus jeune que lui.)

Quoi qu'il en soit, il y resta pour trois jours avant de retourner au Kosala. Après qu'il fut parti, l'un de ses serviteurs réalisa qu'il oublia quelque chose à Kapilavathu. Alors il retourna le collecter. Ici il vu une femme esclave lavant le siège que le Prince Vidūdabha utilisa avec du lait. Curieux, le serviteur demanda à l'esclave pourquoi elle lavait le siège avec du lait. Elle répondit que le siège fut utilisé par le fils d'une femme esclave, Prince Vidūdabha.

En peu de temps, cet incident devint une rumeur commune. Elle vint bientôt aux oreilles du Prince. Piqué dans son orgueil et profondément affecté par ces nouvelles, une forte haine apparut dans son esprit. La haine vint à la surface de son esprit.

Sur ce, il jura le vœu suivant,

"Comme ils lavent mon siège avec du lait, lorsque je deviendrais roi ainsi je le laverais avec leur sang !"

Comme ça, par la mauvaise action verbale, il se lia fermement à ses proches Sakiyan avec une forte haine et un fort ressentiment. Ici, j'aimerais rappeler à chacun de vous de réfléchir attentivement sur la nature des êtres humains. Tout le monde, qu'il soit de haut ou bas statut, supérieur ou inférieur, riche ou pauvre, intelligent ou stupide, sage ou ignorant, a une haute opinion de lui-même. La plupart des gens pensent seulement à leur propre importance. Si quelqu'un les traite pauvrement, les considérant comme sans valeur ou bas et se comportant irrespectueusement envers eux, cela peut causer de la douleur, du ressentiment et de la colère. Un désir de répliquer peut apparaître à l'esprit.

De retour au sutta. Quand le Prince Vidūdabha devint Roi, il se souvint de l'insulte dont il souffrit et le vœu qu'il jura envers les Sakiyas. Il rassembla rapidement une large force pour se venger et se dirigea vers Kapilavathu. Le Bouddha, conscient de la destruction imminente de ses proches par le Roi Vidūdabha, s'assit à l'ombre d'un petit arbre sur le côté Sakiyan de la frontière avec Kosala.

Sur la route vers Kapilavathu, le Roi Vidūdabha vit le Bouddha à l'ombre du petit arbre et il demanda au Bouddha pourquoi il choisit un petit arbre quand il y en avait des arbres plus grands et aux plus longues ombres sur le côté Kosalan de la frontière. Le Bouddha répondit,

"De toutes les ombres du monde, l'ombre de la parenté est la plus fraîche et la meilleure."

Réalisant que le Bouddha voulait protéger ses proches, le Roi retourna ses forces. À deux autres occasions, la même chose arriva. Cependant, à la quatrième occasion, réalisant la futilité d'essayer de stopper l'invasion, le Bouddha annula sa tentative de protéger ses proches. Le Roi Vidūdabha chargea et tua ses proches Sakiyan violemment. Il tua tout le monde excepté les princes et princesses qui étaient avec son grand-père, le Roi Mahā Nāma. Les ayant détruits, il lava son siège avec leur sang comme il l'avait juré.

Nous voyons maintenant que l'Étape de l'Obsession (*pariyutṭhāna*) a changé vers l'Étape de la Transgression (*vītikkama*) qui implique la mauvaise action corporelle, dans ce cas, le meurtre.

Quand les gens entendirent parler de cette terrible vengeance meurtrière, ils proférèrent avec chagrin et désarroi,

"Le kamma que les proches du Bouddha ont accumulé lorsque Vidūdabha avait seize ans était juste mineur. Ce que le Roi a fait est très horrible et excessif. Cela ne devrait pas être ainsi."

Lorsque ces paroles vinrent aux oreilles du Bouddha, le Seigneur expliqua que,

"Le kamma que mes proches firent dans cette vie présente est très mineure mais ce n'est pas à cause de ce présent kamma qu'ils ont été détruits. Dans une existence précédente, ils jetèrent du poison dans de l'eau pour y détruire des créatures aquatiques. Cet acte malsain fit maintenant apparaître quelqu'un pour effectuer l'acte de les tuer. Ce massacre présent est le résultat de ce kamma passé."

Ce kamma ouvrit la porte pour donner ses résultats.

Dans un autre vers du Dhammapada, le Bouddha explique :

"Le mal qu'il a fait lui-même, né de lui et produit par lui, le broie comme un diamant broie une gemme dure." (*Dhammapada. 161*)

Basé sur cette compréhension est-il vraiment nécessaire de se plaindre que les autres nous ont fait du mal, insulté ou trouvé des fautes chez nous ? Selon le Bouddha, à qui la faute ? Ne devrions-nous pas nous blâmer nous-mêmes pour avoir effectué le kamma qui résulte en douleur mentale et physique ? Dans ce cas là, cessons de répondre imprudemment à quiconque dans notre vie présente – peu importe à quel point cette personne essaie de nous faire du mal. Si nous laissons juste le kamma mûrir lorsqu'il mûrit et acceptons en conséquence ses résultats, notre charge kammique sera allégée et notre future en sera bien plus brillante. Accueillons avec un sourire, par conséquent, les résultats de notre kamma

passé.

Si nous répondons avec de mauvaises actions corporelles et verbales, de telles actions vont seulement s'ajouter à notre dette kammique – une dette que nous pourrions très bien avoir à payer dans le futur. En conséquent, réfléchissons attentivement et entièrement avant de prendre la moindre action. Effectuer des actions saines va améliorer notre existence future. Effectuer des actions malsaines va sûrement nous mener vers plus de souffrance. Ceux avec sagesse et discrimination sauront quel type d'action choisir.

Retournons maintenant au Sutta Sacitta :

"Si, sur examination, un bhikkhu sait que son esprit est habituellement sans beaucoup de désir pour les affaires des autres ; est sans trop de pensées de malveillance ; est habituellement libre de paresse et de torpeur ; est libre d'agitation ; est libre de doute ; est sans trop de colère ; est avec très peu de pensées malsaines ; n'est pas épuisé avec le corps ; n'est pas fainéant ou n'est pas déconcentré, le bhikkhu ne devrait pas être satisfait. Il devrait s'efforcer d'établir ces mêmes qualités habiles à un plus haut degré pour l'éventuelle fin de toute souillure."

Comment pouvons-nous établir ces qualités habiles à un plus haut degré ? Premièrement, nous gardons *sīla* et nous nous abstenons des actes malavisés de tuer, voler, commettre la méconduite sexuelle, dire des mensonges et consommer des drogues et de l'alcool. De cette façon, nous purifions nos actions corporelles et verbales, et nous nous protégeons des résultats de ces actions malsaines. Tels sont les bénéfices de *sīla*.

Deuxièmement, nous avons besoin de purifier notre action mentale. Cela est accompli par la pratique de la méditation samatha, dans laquelle une concentration profonde est développée. Pour de nombreux pratiquants, ici au Monastère de Forêt Pa-Auk, cela inclut la culture et la pratique du *jhāna* (*concentration d'absorption*). Dans cet état d'absorption, qui peut durer pour une, deux, trois heures ou plus, le méditant se concentre seulement sur l'objet de méditation. Pour résultat, les souillures latentes sont incapables d'apparaître à la surface de l'esprit – elles restent à l'Étape de l'État Dormant. Puisqu'elles n'atteignent pas l'Étape de l'Obsession, elles

sont incapables de progresser vers l'Étape de la Transgression. Ainsi, l'esprit est temporairement purifié des actions mentales malsaines.

Laissez-moi résumer les deux premiers entraînements :

En gardant *sīla* nous nous protégeons d'effectuer de mauvaises actions corporelles et verbales. En pratiquant la concentration d'absorption, nous nous protégeons d'effectuer de mauvaises actions du mental. Cependant, reposant à la base de notre continuum mental, il y a toujours des souillures dans l'Étape de l'État Dormant. Sous les conditions appropriées, ces souillures latentes apparaissent rapidement à la surface de l'esprit à moins qu'elles n'aient été éradiquées.

Pensez à l'exemple de Vidūbadha après qu'il apprit les nouvelles concernant le lavage de son siège. Ses souillures à l'état dormant de colère et de haine apparurent rapidement comme obsessions, et se tournèrent ensuite rapidement en transgressions. Cela mena et résulta dans le violent massacre de ses proches qui à son tour généra un nouveau kamma souillé qu'il paya aussi vite. Alors qu'il retournait à Kosala après le massacre, lui et beaucoup de ses hommes périrent dans une grande inondation, campés sur la berge de la rivière *Aciravatī*.

Selon le Bouddha, "*Deux flèches suivent tous les êtres : l'une est saine et l'autre est malsaine.*" Ce sont les flèches du passé. Ainsi, lorsque nous effectuons des actes malsains dans la vie présente, de tels actes malsains peuvent causer les résultats de nos kamma malsains passés, à mûrir – donc, pour une transgression mineure (*qui est seulement une cause support*), nous pourrions en payer le prix fort. Inversement, quand nous effectuons des actions saines dans la vie présente, de tels actes sains peuvent causer les résultats de nos kamma sains passés, à mûrir – donc pour une seule bonne action, nous pourrions en tirer de grands bénéfices.

Revenons à notre histoire : Si Vidūbadha fut consciencieux et pratiqua l'attention, il aurait été capable d'empêcher les souillures de colère et de haine d'apparaître à la surface de son esprit, et il n'aurait pas été massacrer ses proches. De plus, lui et nombre de ses hommes n'auraient pas été noyés.

Maintenant nous savons comment les souillures latentes apparaissent à la surface de l'esprit et deviennent des transgressions et comment nous protéger de ces transgressions. Cependant, je n'ai pas encore expliqué comment éradiquer les souillures latentes. Si nous voulons éradiquer ces souillures nous devons poursuivre vers le troisième entraînement, la pratique de la méditation de la sagacité.

Il y a deux manières basiques d'approcher la méditation vipassanā. L'une est de développer la concentration grâce à l'attention à la respiration ou un autre sujet de méditation samatha et ensuite continuer avec la méditation des quatre éléments pour la méditation vipassanā. L'autre approche, pour ceux qui veulent prendre une route plus directe vers la pratique de vipassanā est de commencer avec la méditation des quatre éléments. Dans cette approche, nous analysons les éléments qui composent le corps physique. Lorsque la concentration s'améliore, le corps commence à émettre de la lumière. Avec une pratique continue cette lumière passe du gris au blanc. Éventuellement, elle devient de plus en plus brillante jusqu'à ce que nous voyons le corps entier comme un bloc de lumière brillante. Quand nous continuons à observer les quatre éléments dans ce bloc de lumière, il finit par se casser en très petites particules, appelées *rūpa-kalāpas*. Avec une pratique continue, nous allons voir 8, 9 ou 10 types de matérialité à l'intérieur de chaque *rūpa-kalāpa*. Ces 8, 9 ou 10 types de matérialité sont la réalité ultime du corps physique.

Ayant discerné les quatre éléments intérieurement jusqu'à leur réalité ultime, nous allons ensuite discerner les quatre éléments extérieurement, et voir tout objets externes animés et inanimés en tant que *rūpa-kalāpas*, apparaissant et disparaissant rapidement. À ce stade, nous ne voyons plus des hommes, des femmes, des arbres et autres formes conventionnelles mais seulement des *rūpa-kalāpas* apparaissant et disparaissant rapidement. Nous voyons maintenant les choses comme elles le sont vraiment, juste comme nous avons été enseigné de le faire par le Bouddha.

La prochaine étape est d'analyser la mentalité ultime. Quand nous réussissons dans cette pratique nous pouvons connaître et voir le procédé mental, apparaissant en une série de moments cognitifs, avec la conscience et ses facteurs mentaux associés présents à chaque moment.

Après avoir connu et vu la matérialité et la mentalité ultimes, nous poursuivons vers la pratique de "l'Origine Conditionnée" (*paticcasamupāda*) afin de connaître la cause à effet. Une fois que nous avons discerné la cause à effet, nous poursuivons avec la méditation vipassanā en examinant les trois caractéristiques d'impermanence, de souffrance et de non-soi dans le complexe esprit-matière. Quand notre sagesse mûrit, la Connaissance de la Voie apparaît. Nous voyons Nibbāna. Ici la matérialité et la mentalité cessent.

Avec l'apparition de la Connaissance de la Voie, les souillures sont éradiquées étape par étape. Avec la première Voie, nous atteignons le premier fruit de l'illumination en tant que Sotāpanna. Avec cette réalisation, les souillures de l'identité propre, du doute et de l'attachement aux rites et rituels sont éradiquées. Nous savons et voyons maintenant le fonctionnement des souillures clairement. Nous voyons clairement la vue erronée comme "je", "moi" ou "mien". Nous ne voyons plus l'avidité comme "mon" avidité ou la haine comme "ma" haine. Nous ne nous faisons plus de mal en effectuant consciemment des mauvaises actions physiques ou verbales qui mènent à la renaissance dans les quatre plans malheureux.

Conclusion

Si nous voulons une vie de vraie sécurité, nous devons pratiquer les trois entraînements de *sīla* (vertu), *samādhi* (concentration) et *paññā* (sagesse). Quand notre sagesse mûrit, la première Voie et Fruit apparaîtra. Avec cette réalisation, nous nous protégeons d'effectuer de mauvaises actions physiques ou verbales innombrables.

Maintenant j'aimerais vous poser une dernière question, "Combien d'efforts êtes-vous décidés à mettre dans la pratique ?"

Selon le Bouddha,

"Tout comme une personne dont la tête est en feu mettra une détermination, un effort, une diligence, etc., particulière pour éteindre le feu sur sa tête ; alors, aussi, un bhikkhu devrait mettre une détermination,

Réveille-toi, Ô Monde !

un effort, etc., particulier pour abandonner les qualités malsaines, malhabiles dans l'esprit."

Ici, le Bouddha décrit l'Effort Juste. Sans l'Effort Juste, comment pouvons-nous nous attendre à atteindre le but ? Si nous échouons à atteindre notre objectif dans cette vie, alors nous pourrions un jour regretter profondément de ne pas y avoir mis l'effort quand nous en avons l'opportunité. Puisse chacun d'entre nous mettre l'effort nécessaire et puissions-nous trouver l'énergie pour mettre fin à la souffrance. Quand la Voie et le Fruit de l'Arahant apparaît, toutes nos souillures sont détruites sans résidu et la renaissance arrive à sa fin. Il y aura la paix. Alors seulement notre vie devient "une vie de vraie sécurité".

Puissions-nous tous transformer nos vies en vies de vraie sécurité.

Puissent chacun de nous atteindre Nibbāna.

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

Le discours donné un *Dimanche*,
le 16 Octobre 2005 à Pa-Auk Tawya au *Myanmar*
et
en Novembre 2005 au Monastère Shuang Lin à *Singapour*

Réveille-toi, Ô Monde !

Basé sur le discours

Trois Paroles de Devas

Édité par
~ Bhikkhu Suññātagavesaka

Réveille-toi, Ô Monde !

Réveille-toi, Ô Monde !

Basé sur le discours

Trois Paroles de Devas

Rien n'arrive sans cause. Chaque effet a sa cause.

Ceux renés parmi les hommes et les devas prennent naissance dans ces mondes grâce aux actes sains passés. Les actes sains, comme offrir *dāna*, garder la vertu et pratiquer la méditation causent les conditions de naissance dans le monde des hommes ou des devas. Les actes malsains, d'un autre côté, causent les conditions d'existence dans les mondes malheureux parmi les êtres des enfers, les animaux ou les fantômes affamés.

Les actes sains produisent des résultats sains.

Les actes malsains produisent des résultats malsains.

C'est pourquoi le Bouddha dit : "Ce n'est pas vrai que les actions bonnes ou mauvaises produisent les même résultats. Les bonnes actions mènent aux bons mondes ; les mauvaises actions mènent aux mauvais mondes."

Les actions que nous effectuons maintenant créent ou causent les conditions dont nous entrerons en contact avec dans le futur. Les conséquences de ces actions déterminent notre futur. Alors que nous pourrions espérer de bons résultats tels que la naissance dans les mondes humain ou devas, ce sont nos actions, pas nos espoirs, qui déterminent les résultats.

En tant qu'hommes, nous connaissons le monde humain. Cependant, nous ne connaissons pas beaucoup de choses sur le monde deva. Étudions leurs différences en comparant ces deux mondes.

Contrairement aux êtres humains, les devas n'ont pas besoin de passer par une période de gestation de 9 à 10 mois dans l'utérus d'une mère. Au moment de leur apparence dans le monde deva, ils naissent complètement formés, avec des corps d'adulte.

Les devas, comme les hommes, sont les bénéficiaires de leurs propres actes sains passés. Cependant, ils jouissent de plaisirs sensuels qui sont si vastement supérieurs à ce que les hommes expérimentent qu'il est impossible de faire une comparaison. Les plus hauts et plus magnifiques beautés, sons, odeurs, saveurs et touchers que nous expérimentons dans le monde humain ne sont qu'un aperçu de la beauté et de la sensualité sublime expérimentée dans les mondes deva.

Afin de mieux apprécier cette description des mondes deva, je cite le Sutta Māgandiya du Majjima Nikāya. Dedans le Bouddha dit :

"Supposez, Māgandiya, qu'un maître de maison ou le fils d'un maître de maison soit riche, avec grande fortune et propriété et, étant pourvu et doué des cinq cordes du plaisir sensuel, il pourrait jouir des formes connaissables par l'œil qui sont souhaitées, désirées, agréables et plaisantes, connectées avec le désir sensuel et provoquant le désir. Il pourrait jouir des sons connaissables par l'oreille... des odeurs connaissables par le nez... des saveurs connaissables par la langue... des touchers connaissables par le corps qui sont souhaités, désirés, agréables et plaisants, connectés avec le désir sensuel et provoquant le désir. S'étant bien conduit en corps, en parole et en esprit, à la dissolution du corps, après la mort, il pourrait réapparaître dans une destination heureuse, dans

le monde paradisiaque en la compagnie des dieux des Trente-trois, et là, entouré par un groupe de nymphes dans le Bois Nandana, il prendrait du plaisir, pourvu et doué des cinq cordes du plaisir sensuel divin. Supposez qu'il vit un maître de maison ou un fils de maître de maison prendre du plaisir, pourvu et doué des cinq cordes du plaisir sensuel humain. Que pensez-vous, Māgandiya ? Ce jeune dieu entouré par le groupe de nymphes dans le Bois Nandana, prenant du plaisir, pourvu et doué des cinq cordes du plaisir sensuel divin, envierait-il le maître de maison ou le fils de maître de maison pour les cinq cordes du plaisir sensuel humain ou serait-il attiré par le plaisir sensuel humain ?"

"Non, Maître Gotama. Pourquoi pas ? Parce que les plaisirs sensuels paradisiaques sont plus excellents et sublimes que les plaisirs sensuels humains."

Maintenant nous pouvons comprendre que même les plus sublimes des plaisirs sensuels humains ne sont rien de plus que mondains et ordinaires en comparaison aux plaisirs sensuels dont les êtres paradisiaques se délectent.

De plus, l'espérance de vie humaine est courte lorsque comparée à l'espérance de vie des devas.

Selon le Bouddha :

"Bhikkhus, chaque cinquante ans d'humanité n'est qu'un jour et une nuit pour les hôtes des devas des Quatre Royaumes ; leur mois a trente de ces nuits, leur année douze mois.

Bhikkhus, chaque siècle d'humanité n'est qu'un jour et une nuit pour les devas des Trente ; leur mois a trente de ces nuits, leur année douze mois."

Qu'est-ce que l'espérance de vie des hommes est courte ! Comparée à l'espérance de vie des devas, notre espérance de vie n'est guère plus qu'une fraction. Cependant, même si leur espérance de vie est extrêmement longue, eux aussi doivent mourir un jour.

Les devas meurent à cause de quatre causes.

1. L'expiration de leur espérance de vie.
2. L'expiration de leurs actes méritoires précédents.
3. Parce qu'ils oublient de manger. Et,
4. L'apparition de conscience enracinée dans l'aversion.

Bien que les deux premières causes de mort sont facile à comprendre, les deux dernières ne le sont pas. Laissez-moi essayer de l'expliquer : Parce que les plaisirs sensuels paradisiaques sont si sublimes, les devas oublient parfois de manger. Lorsque cela arrive, leurs corps deviennent appauvris et épuisés. Sans nourriture, même les devas meurent. C'est le troisième type de mort – la mort qui est attribuable à simplement oublier de manger.

Le quatrième type de mort est causé par l'apparition de conscience enracinée dans l'aversion. Parfois l'insatisfaction apparaît quand l'un voit le succès de quelqu'un d'autre. Cette insatisfaction peut avoir les caractéristiques de jalousie, ressentiment, aversion et envie – de ne pas prendre plaisir dans la prospérité des autres. Sa fonction est de ne pas être ravi de la bonne fortune et du bonheur des autres.

La jalousie et l'envie peuvent seulement apparaître avec une conscience enracinée dans l'aversion. L'aversion, la jalousie et l'envie rendent l'esprit chaud, fatigué et épuisé. Lorsque incontrôlé, un tel comportement peut amener la mort d'une personne.

Par la jalousie, l'insatisfaction et le fait ne pas se ravir de la prospérité et du succès des autres, certains devas meurent.

Nous connaissons maintenant les quatre causes qui résultent dans la mort des devas. Mais qu'est-ce qui arrive à un deva lorsqu'il ou elle est sur le point de mourir ?

Regardons encore à l'enseignement du Bouddha. Celui-ci vient du chapitre trois de l'Itivuttaka. Dedans le Bouddha dit :

"Bhikkhus, quand un deva est sur le point de mourir et de quitter une compagnie de devas, cinq signes avant-coureur apparaissent : Sa guirlande de fleurs se fane, ses vêtements se salissent, de la sueur sort de ses aisselles, sa radiance corporelle diminue, et le deva ne se ravit pas de son throne paradisiaque."

La magnifique guirlande de fleurs qu'un deva met sur lui à la naissance est hautement parfumée. Ces fleurs paradisiaques restent fraîches et continuent de fleurir tout au long de la longue vie du deva. C'est seulement près du moment où un deva est sur le point de mourir que sa guirlande se fane.

De même, les vêtements d'un deva sont toujours magnifiques et propres. Il n'y a jamais besoin de les laver. Cependant, quand un deva est sur le point de mourir, ses vêtements deviennent sales.

Nous les hommes souffrons de la chaleur et du froid, mais pas les devas. Nous les hommes avons besoin de travailler mais les devas n'ont pas besoin de travailler. Les hommes suent, les devas ne suent jamais. C'est seulement quand un deva est sur le point de mourir que de la sueur sort de son corps.

Les actes sains précédents d'un deva créent les causes qui déterminent les conditions de leur vie présente dans les mondes deva. Plus grand le nombre d'actes sains qu'ils ont effectué dans leur passé, et plus longue leur espérance de vie, plus somptueuse leur beauté, plus grand leur bonheur, et plus répandus et supérieurs leur gloire et pouvoir. C'est uniquement à cause de kamma sain passé que les êtres naissent dans les mondes deva avec une large compagnie de compagnons.

Quand un deva souhaite manger, une délicieuse nourriture apparaît simplement. Comme les hommes, les devas consomment de la nourriture, mais contrairement aux hommes leur procédé digestif ne produit pas d'excrément. Il n'y a de toilettes nulle part dans les mondes deva. Qu'est-ce que leur monde est merveilleux ! Qu'est-ce qu'il doit être magnifique et propre ! Leurs corps, aussi, sont radieux, émettant une lumière brillante. Cependant, quand ils sont sur le point de mourir, leur radiance corporelle diminue et disparaît.

Même si le monde des deva est dans un monde céleste dont il ou elle se délecte, quand un deva est sur le point de mourir, il n'y a plus de plaisir à être trouvé ici.

Est-ce que ces signes avant-coureur apparaissent toujours chez tous les devas quand ils sont sur le point de mourir ?

C'est expliqué dans le commentaire du Majjima Nikāya :

"Parmi les devas, certains sont d'un grand mérite ; d'autres non. Quand les premiers sont sur le point de mourir, cinq signes avant-coureur apparaissent. Mais pour les derniers, ces signes n'apparaissent pas. C'est la différence entre eux."

Quand un deva de plus petit mérite meurt, son corps disparaît comme la flamme d'une lampe et il renaît dans n'importe lequel des mondes sensuels.

Retournons au sutta : Au moment où les devas discernent les signes avant-coureur de l'approche de la mort, ils s'encouragent l'un et l'autre de trois façon avec les mots :

"Va d'ici, ami, vers une bonne destination. Étant parti vers une bonne destination, gagne le gain qui est bon à gagner. Ayant gagné le gain qui est bon à gagner, devient bien établi dedans."

Quand ceci fut dit, un certain bhikkhu demanda au Seigneur : "Vénérable Monsieur, quelle est la signification des devas d'aller vers une bonne destination ? Quelle est leur signification de gagner ce qui est bon à gagner ? Quelle est leur signification de devenir bien établi ?"

"L'état humain, bhikkhus, est la signification des devas d'aller vers une bonne destination."

Pourquoi est l'état humain une bonne destination ?

Parce que, dans l'état humain, il y a beaucoup d'opportunités de faire des actes sains comme offrir *dāna*, cultiver *sīla* et pratiquer les méditations *samatha* et *vipassanā*. Pour ces raisons il est dit que le monde humain est une bonne destination.

Il est facile d'effectuer *dāna* ici. Pourquoi ? Il doit y avoir trois conditions appropriées : Des choses à offrir, la volonté d'offrir ces choses et quelqu'un pour recevoir les offrandes.

Dans le monde humain ces trois conditions sont facile à trouver. Avec salaire et revenus les gens ont les moyens d'offrir des choses. Ils peuvent

offrir plus ou moins, bon ou mauvais, dépendant de leurs circonstances individuelles. La volonté d'offrir des choses peut aussi être cultivée facilement et raffinée. Et, finalement, nous avons seulement à regarder autour de nous pour voir que le monde est rempli de ceux qui ont besoin et méritent de recevoir ce qui est offert. Donc, nous voyons que le monde humain est une bonne destination.

Les devas sont des recepteurs nés. Dû à leur kamma chaque objet sensuel imaginable et désirable est déjà disponible et les attend. C'est le fruit de leurs actes sains précédents qui a mûri et est maintenant présent pour les servir dans les mondes deva.

Ils n'ont pas besoin de s'inquiéter pour la nourriture, les vêtements ou un endroit pour vivre. Ils n'ont pas besoin de travailler. Ils n'ont pas besoin de gagner de l'argent. Ils n'ont pas besoin de cuisiner. Ils n'ont pas besoin de laver leurs vêtements. Ils n'ont pas besoin de voir des docteurs. La maladie et la vieillesse ne sont pas évidents dans les mondes deva. Imaginez l'excellence d'être ici !

Les devas féminins sont inconcevablement belles et on dirait qu'elles ont seize ans leur vie entière. On dirait que les devas masculins ont vingt ans. Ils passent des vies complètes à se délecter des plaisirs sensuels les plus sublimes. Leur monde est complètement plaisant. Il est rempli de beauté au-delà des mots, de même pour les sons, les saveurs, les odeurs et les sensations tactiles ; tant est qu'ils peuvent oublier facilement de faire des actes sains. Ils vivent ici à cause de leur propre kamma. Ils n'ont besoin de personne pour leur offrir quoi que ce soit. Il est difficile de trouver une opportunité de donner *dāna* dans le monde des deva. Mais, juste parce qu'il est difficile ne veut pas dire que les devas ne peuvent pas faire *dāna*. Ils peuvent faire *dāna*. Par exemple : Quand le Bouddha apparut dans le monde, les devas étaient capables d'offrir *dāna* en infusant de l'essence nutritive dans la nourriture *dāna* offerte au Bouddha chaque jour par les hommes. Il y a aussi d'autres façon où ils parvinrent à offrir *dāna*.

Quand à *sīla*, il y a 227 préceptes de bhikkhus, ainsi que dix préceptes, neuf préceptes, huit préceptes et cinq préceptes dont les êtres humains sont encouragés à garder.

Le Bouddha permit seulement aux êtres humains d'ordonner en tant

que bhikkhus, pas aux devas. Ainsi les 227 préceptes de bhikkhus deviennent pour le bien-être, le bonheur et le bénéfice des bhikkhus humains. Ils sont pour ceux qui sont ordonnés bhikkhu et obéissent et respectent les règles et qui aiment les garder. Ils ne sont pas pour ceux qui ne le font pas. C'est seulement lorsqu'un Bouddha apparaît dans le monde que les 227 préceptes de bhikkhus sont offerts aux êtres humains. C'est la rare opportunité que les hommes obtiennent.

Les hommes peuvent créer facilement les circonstances pour garder les autres préceptes. Mais, à cause de la sensualité sublime trouvée dans les mondes deva, il est généralement plus difficile pour les devas de les garder.

Cependant, il y a quelque chose que de nombreuses personnes ne savent pas : Après l'Illumination du Bouddha, il donna son premier discours à cinq ascètes, mais seulement un d'entre eux réalisa le vrai Dhamma, alors que les devas et brahmas qui réalisèrent le vrai Dhamma furent nombreux. Ainsi il y a de nombreux devas éveillés avec une *sīla* parfaite et qui vivent maintenant dans les mondes deva.

Il est plus facile pour les êtres humains qu'il l'est pour les devas d'abandonner leurs attachements aux objets visibles, aux objets sonores, aux objets olfactifs, aux objets gustatifs et aux objets tangibles dont nous venons au contact dans nos vies quotidiennes. Si nous le voulons, nous trouverons d'amples opportunités pour pratiquer et garder les préceptes.

Mais les devas, qui vivent dans la splendeur céleste avec de magnifiques objets sensuels pour les dérouter, trouvent cela bien plus difficile de se modérer, sans mentionner abandonner leur attachement à l'intensité des ravissements sensuels de leur monde.

Les êtres humains, d'autre part, expérimentent généralement des difficultés et de la souffrance dans leurs vies. À cause de cela, ils se souviennent de la valeur de faire des actes sains. Mais les devas, qui vivent des vies remplies de plaisirs sensuels, deviennent négligents lorsqu'il s'agit de cultiver les actes sains.

Les devas féminins sont incroyablement belles.

Leur toucher physique est si fin que les devas masculins sont attirés

par elles et ont du mal à rester loin d'elles. Pour vous donner une idée d'à quel point elles sont belles, je vais vous citer une des histoires du Dhammapada, Livre 1, Histoire 9.

Vous pourriez connaître le Prince Nanda ? Il est le jeune frère du Bouddha. Le Prince Nanda épousa une femme très belle nommée Janapada-Kalyānī. Le jour de leur mariage notre Bouddha entra dans leur maison pour la collecte de nourriture. Après que la cérémonie de mariage fut finie, le Bouddha plaça son bol dans les mains du Prince Nanda. Ensuite, se levant de son siège, il partit sans reprendre le bol des mains du Prince. Par respect pour le Bouddha, le Prince Nanda n'osa pas attirer l'attention sur le fait qu'il avait toujours le bol du Bouddha. Il pensa, "Il prendra son bol en haut des escaliers". Mais même quand le Bouddha arriva au haut des escaliers, il ne prit pas son bol. Nanda pensa, "Il le prendra au pied des escaliers". Mais le Bouddha ne prit pas son bol, même ici. Nanda pensa, "Il prendra son bol à la plate-forme du palais". Mais le Bouddha ne prit pas son bol, même ici.

Même si le Prince Nanda désirait fortement retourner auprès de sa femme, si grand était son respect pour le Bouddha qu'il n'osa pas parler afin que le Bouddha reprenne son bol. À la place, contre sa propre volonté, il suivit le Bouddha pensant tout au long "Le Bouddha prendra son bol ici ! Le Bouddha prendra son bol là ! Il prendra son bol par-là !"

À cet instant, sa femme, Janapada-Kalyānī, la belle du pays reçut le mot : "Demoiselle, l'Exalté a prit le Prince Nanda avec lui". À l'écoute de ces nouvelles Janapada-Kalyānī, les larmes coulant sur son visage et les cheveux à moitié coiffés, courut après le Prince Nanda aussi vite qu'elle le pût et lui dit "Monsieur, s'il-vous-plaît revenez immédiatement". Ses mots causèrent un tremblement dans le cœur de Nanda. Malgré que le Bouddha, toujours sans prendre son bol, amena Nanda à son monastère où il lui dit, "Nanda, aimerais-tu devenir un moine ?" Si grand était le respect du Prince Nanda pour le Bouddha qu'il n'osa pas dire, "Je ne souhaite pas devenir un bhikkhu". Alors il dit à la place, "Oui, j'aimerais devenir un bhikkhu". Alors le Bouddha l'ordonna en tant que bhikkhu.

Nanda se sentait si mécontent qu'il parla de ses problèmes à une large compagnie de bhikkhus, disant "Vénérable Sangha, je suis insatisfait. Je vis maintenant la Vie Religieuse mais je ne peux plus continuer de vivre la

Vie Religieuse. J'ai l'intention d'abandonner les hauts préceptes et de retourner à la vie inférieure, la vie de laïc."

Le Bouddha, apprenant cet incident, lui dit, "Nanda, est-ce vrai que vous avez dit à une large compagnie de bhikkhus, "Vénérable Sangha, je suis insatisfait. Je vis maintenant la Vie Religieuse mais je ne peux plus continuer de vivre la Vie Religieuse. J'ai l'intention d'abandonner les hauts préceptes et de retourner à la vie inférieure, la vie de laïc ?" "C'est bien vrai, Vénérable Monsieur." Le Bouddha ensuite dit à Nanda, "Pourquoi êtes-vous insatisfait avec la Vie Religieuse que vous vivez maintenant ? Pourquoi ne pouvez-vous pas continuer de vivre la Vie Religieuse plus longtemps ? Pourquoi avez-vous l'intention d'abandonner les hauts préceptes et de retourner à la vie inférieure, la vie de laïc ?"

"Vénérable Monsieur, lorsque j'ai quitté mon palais, ma femme, Janapada-Kalyānī, avec ses cheveux à moitié coiffés, me quitta, disant, "Monsieur, s'il-vous-plaît revenez immédiatement". Vénérable Monsieur, c'est parce que je continue de me souvenir d'elle que je suis insatisfait. Je vis maintenant la Vie Religieuse, mais je ne peux pas continuer de vivre la Vie Religieuse plus longtemps. J'ai l'intention d'abandonner les hauts préceptes et de retourner à la vie inférieure, la vie de laïc."

Alors le Bouddha prit bhikkhu Nanda par le bras, et avec ses pouvoirs psychiques le guida au monde des devas. Sur la route le Bouddha montra au Vénérable Nanda une guenon moche et avide qui avait perdu ses oreilles, son nez et sa queue dans un feu. La guenon était assise sur une souche brûlée.

Lorsqu'ils arrivèrent au monde des devas le Bouddha montra cinq cent devas féminins incroyablement belles qui vinrent pour attendre Sakka, le roi des devas.

Après que le Bouddha eut montré à bhikkhu Nanda ces deux visions, il lui posa cette question, "Nanda, que considères-tu comme étant le plus beau, ta femme Janapada-Kalyānī ou ces cinq cent devas féminins ?"

"Vénérable Monsieur, comparée à ces cinq cent devas féminins incroyablement belles, ma femme Janapada-Kalyānī ressemble à la guenon moche et avide qui a perdu ses oreilles, son nez et sa queue dans un feu. En comparaison avec ces devas féminins, ma femme n'équivaut même pas à une fraction. Ces cinq cent devas féminins sont infiniment plus belles."

Qu'est-ce que c'est surprenant ! Comparée aux devas féminins, même Janapada-Kalyānī, la belle du pays, ressemble à une guenon moche.

Maintenant tournons nous vers la pratique de la méditation samatha et vipassanā.

La concentration peut seulement être développée quand nous sommes libres des plaisirs sensuels et des obstacles. Comme vous l'avez entendu, il y a cinq cent devas féminins très belles à la gauche et à la droite de chaque deva masculin. Les plaisirs sensuels paradisiaques sont si fins qu'il est difficile pour les devas ordinaires de cultiver les actes sains. Par conséquent les devas déclarent que le statut humain est une bonne destination.

La raison pour laquelle notre Bodhisatta a choisi de ne pas passer son espérance de vie complète dans les mondes deva, quand il y naissait, était parce qu'il ne pouvait pas y réaliser les perfections. À la place, en tant que Bodhisatta, il était capable de prendre la détermination (*adhithāna*) de retourner au monde humain où cela est plus facile. Donc quand nous sommes des êtres humains, nous avons vraiment besoin de pratiquer la méditation pour pénétrer le Dhamma comme il l'est vraiment. J'ai maintenant expliqué pourquoi les devas disent "le statut humain est une bonne destination".

Cependant, pour ceux qui ont pratiqué *sīla*, *samādhi* et *vipassanā* systématiquement et profondément quand ils étaient humains, renaître parmi les devas accélère leur réalisation. Pourquoi ? Selon le Bouddha, il y a de nombreux amis du Dhamma dans le monde deva. Lorsqu'ils vous y voient, ils vous reconnaissent et vous rappellent de pratiquer la méditation et quand cela arrive vous pouvez pénétrer le Dhamma très rapidement.

La réponse à la deuxième question est :

"Étant devenu un être humain, acquérir de la foi dans le Dhamma et la Discipline enseignés par le Tathāgata est la signification des devas du "gain qui est bon à gagner"."

Pour partager l'importance d'acquérir de la foi dans le Dhamma et la Discipline, laissez-moi citer les mots du Bouddha dans le Saṃyutta

Nikāya. Notre Bouddha dit :

"La foi est le compagnon d'une personne ;
Si un manque de foi ne persiste pas,
La gloire et la réputation ainsi viennent à lui,
Et il va au paradis en quittant le corps."

Les gens ont différentes sortes de compagnons : professeurs, amis, femmes, maris, enfants, protecteurs et ainsi de suite. Ils ne sont pas nos vrais compagnons. Ils sont seulement avec nous temporairement, pas de façon permanente. De tels compagnons ne peuvent pas nous suivre quand nous mourrons. Ce qui nous suit quand nous quittons ce corps est un compagnon appelé "Foi". C'est à cause de la foi que nous effectuons des actes sains comme offrir *dāna*, garder les préceptes et s'engager dans la pratique de la méditation. Ainsi, la gloire et la réputation viennent à nous, et quand nous quittons le corps, nous allons vers une bonne destination.

"La foi est le meilleur trésor de l'homme", dit le Bouddha.

Toute la richesse accumulée comme de l'or, l'argent, les bijoux et n'importe quelle personne ou chose qu'un homme considère comme ayant de la valeur est défini comme "trésor". Mais les choses vivantes et non vivantes ne sont pas vraiment le meilleur trésor de l'homme. Quand nous mourrons nous devons tous les laisser derrière. Avec la foi dans le Bouddha, le Dhamma, le Sangha et dans le kamma et ses résultats, nous faisons des actes sains comme offrir *dāna*, garder les préceptes et pratiquer la méditation. Sachant le bénéfice qui résulte de telles actions, nous savons que c'est le meilleur trésor de l'homme. Donc, le sage s'investit dans le sol fertile appelé le Bouddha, le Dhamma et le Sangha. En faisant ça, les bons résultats nous suivent comme notre ombre, et nous pouvons les prendre avec nous quand nous quittons ce corps. C'est la raison pour laquelle notre Bouddha dit "La foi est le meilleur trésor de l'homme".

"La foi assure les provisions d'un voyage."

Quand nous commençons un voyage nous avons besoin de diverses

provisions : de la nourriture, de l'eau, des véhicules, de l'argent pour les dépenses de voyage, etc. Plus long est notre voyage, plus de provisions nous avons besoin d'emporter. Si nous manquons l'une de ces provisions et que ce manque persiste, notre voyage devient long et difficile. De la même façon, quand nous commençons le voyage vers Nibbāna, où toute souffrance cesse, nous avons besoin des bonnes provisions. La façon dont nous les portons avec nous est par l'accumulation des actes sains. Tout actes sains ont leurs racines dans la "Foi" : foi dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha, et foi dans le kamma et ses résultats. Si un manque de foi dans l'un d'eux persiste, nous manquerons des provisions nécessaires pour le voyage vers Nibbāna.

Regardons cela d'une autre perspective.

Quand nous enseignons la méditation de l'attention à la respiration, nous voyons qu'il y a certains yogis qui s'améliorent vite, certains lentement et d'autres qui ne peuvent pas s'améliorer. Nous savons qu'à cause de la pratique passée, les rapides s'améliorent vite. Quand ils perçoivent "l'origine conditionnée", qui est le discernement des causes et des effets, ils réalisent qu'ils ont pratiqué la méditation de l'attention à la respiration dans leurs existences passées. Ils viennent à connaître qu'ils ont déjà cultivé les provisions qui leurs permettent de développer la concentration rapidement dans cette vie.

De la même manière, quand certains yogis commencent la pratique de connaître et voir la matérialité et la mentalité ultimes, cela se passe tranquillement pour eux ; d'autres rencontrent des difficultés. C'est aussi à cause de leur pratique passée. Ce qu'ils ont accumulé par la foi dans leur passé est le trésor qu'ils portent maintenant avec eux, comme provisions pour le voyage vers Nibbāna. Grâce à ça ils connaissent et voient le Dhamma comme il l'est vraiment.

Il y en a qui ont pratiqué la méditation vipassanā profondément dans leurs existences passées. Ces méditants ont un progrès rapide. Ils peuvent voir Nibbāna rapidement dans cette vie présente, en pratiquant la méditation de sérénité et de sagacité.

Toutes les actions saines que nous avons effectué, à cause de la "Foi", se collectent comme nos justes provisions. Dû à cela, notre Bouddha

déclara, "La foi assure les provisions d'un voyage".

"La foi est la graine."

Nous récoltons ce que nous semons. Si nous plantons des graines saines comme offrir *dāna*, garder les préceptes et pratiquer la méditation avec la foi dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha, elles nous apporteront les fruits désirables de la longue vie, de la beauté, de la richesse, du bonheur, de la gloire et du pouvoir quand nous renaîtrons une fois encore parmi les hommes et les devas. Elles nous aideront à connaître et voir Nibbāna. Par conséquent, la graine de la foi dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha doit être plantée afin de porter le fruit appelé Nibbāna.

"Avec la foi l'un traverse le torrent."

C'est difficile de traverser le torrent du saṃsāra. Même si nous savons qu'il est impossible de traverser le torrent appelé la ronde des renaissances dans un bateau, avec la foi l'un peut traverser ce torrent si difficile à traverser. Si la foi s'est bien établie, le monde humain est en effet une bonne destination. C'est ici que nous pouvons le plus facilement "gagner le gain qui est bon à gagner". Si nous ne le pouvons pas, nous sommes arrivés à une bonne destination en vain.

Quand la foi est ferme, bien enracinée, établie et forte, incapable d'être détruite par les reclus ou brahmanes ou devas ou Māra ou brahmas ou par n'importe qui d'autre dans le monde : c'est ce que les devas veulent dire par devenir "bien établi".

Quand une personne a réalisé Nibbāna avec la première Connaissance de la Voie et du Fruit, personne au monde ne peut détruire sa foi ; personne n'a plus le pouvoir de lui prendre cette connaissance ou de le faire changer. Avec la première Connaissance de la Voie et du Fruit, sa foi dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha devient inébranlable. Il est dit de sa foi qu'elle est "bien établie".

Il y a une histoire là-dessus. À l'époque du Bouddha, il y avait un homme appelé Surambatṭha. Quand il apprit les enseignements

directement du Tathāgata, Surambatṭha devint un Sotāpanna. Ensuite, le Bouddha partit.

Après un moment, Māra décida de tester la foi de Surambatṭha dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha. Pour cette raison il prit l'apparence du Bouddha et vint voir Surambatṭha.

Quand Surambatṭha vit que le Bouddha revint, il lui rendit hommage et attendit que le Bouddha dise quelque chose. Māra, ressemblant au Bouddha, dit, "Surambatṭha, je t'ai dit que les cinq agrégats ont la nature de l'impermanence, de la souffrance et du non-soi. Maintenant note qu'il y a aussi certains dhammas qui sont permanents, plaisants et soi."

Surambatṭha ne fut pas dupé. Connaissant la nature du Bouddha, il savait que le Bouddha ne dit jamais rien qui est trompeur ou faux. De plus, il pénétra lui-même le Dhamma comme il l'est vraiment. Même Māra ne pouvait pas le faire changer. Quand Surambatṭha demanda, "Êtes-vous Māra ?", Māra confessa qu'il l'était. Surambatṭha lui dit ensuite, "Ma foi est inébranlable. Elle s'est enracinée et s'est bien établie en moi. Māra, si tu apparus en centaines ou milliers en nombre, tu ne pourrais toujours pas me changer. Quitte ici."

Nous devrions ici considérer comment Surambatṭha, en tant que Sotāpanna, établit une foi inébranlable dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha. S'il était une personne ordinaire, il aurait pu croire Māra.

Il y a de grandes différences entre un Sotāpanna et une personne ordinaire. Cela a été déclaré par le Bouddha dans le Saccasaṃyutta du Mahāvagga Saṃyutta. Le titre du sutta est "The Fingernail". Dedans il est dit :

"À une occasion, le Bienheureux prit un petit peu de terre sur le bout de son ongle et s'adressa aux bhikkhus ainsi :

"Que pensez-vous, bhikkhus, qui est le plus : le peu de terre sur le bout de mon ongle ou la grande terre ?"

"Vénérable Monsieur, la grande terre est plus. Le peu de terre que le Bienheureux a prit sur le bout de son ongle est insignifiant. Comparé à la grande terre, le peu de terre que le Bienheureux a prit sur le bout de son ongle n'est pas comparable, n'équivaut même pas à une fraction."

De même, bhikkhus, pour un noble disciple, une personne accomplie

en vue et qui a percé, la souffrance qui a été détruite et éliminée est plus, alors que ce qui reste est insignifiant. Comparé à la précédente masse de souffrance qui a été détruite et éliminée, ce dernier n'est pas comparable, n'équivaut même pas à une fraction, puisqu'il y a un maximum de sept vies de plus. Il est l'un qui comprend comme c'est vraiment : C'est la souffrance, c'est l'origine de la souffrance, c'est la cessation de la souffrance et c'est la voie menant à la cessation de la souffrance."

La première personne noble, le Sotāpanna, est complètement libre de la souffrance dans les quatre états malheureux. Les gens ordinaires y sont toujours sujets à la souffrance.

À cause de l'ignorance des Quatre Nobles Vérités, les gens ordinaires sont sujets à de nombreux dangers. L'un des dangers est de ne pas reconnaître le bon enseignant à suivre. C'est pourquoi le commentaire explique que *les gens ordinaires sont ceux qui cherchent de nombreux enseignants différents*. Cependant, si vous avez accumulé suffisamment d'actions saines dans votre passé pour différencier le bon enseignant du mauvais enseignant, cela veut dire que vous avez appris le bon enseignement de la part de quelqu'un dans votre passé. Vous êtes dirigés par la force de vos bonnes actions passées. C'est pourquoi je vous encourage d'apprendre le vrai enseignement du Bouddha dans cette vie présente. Soyez concerné si oui ou non quelqu'un enseigne en accord avec le vrai enseignement du Bouddha. Savez-vous que personne ne peut enseigner la voie menant à Nibbāna lui-même ? Gardez à l'esprit que le Bouddha enseigna la voie menant à Nibbāna. C'est son enseignement. Il nous vient directement de lui.

Entre la naissance et la mort, réfléchissez s'il-vous-plaît à ces questions : Combien d'enseignants avez-vous cherché, attendant quelque chose d'eux ? Avez-vous été satisfaits d'eux ou pas ? Espérez-vous trouver d'autres enseignants ? Oui ? Vous devriez savoir qu'aucuns enseignants ordinaires ne peuvent vous faire sentir satisfait et content. Pourquoi ? Parce qu'à la fois vous et eux êtes dirigés dans une certaine direction, par des souillures telles que l'avidité, la haine, l'illusion, la fierté, la jalousie et l'avarice. Nous sommes tous des esclaves des souillures, pas les maîtres. Elles nous mènent vers la mauvaise voie. Habituellement les gens agissent avec l'intention de satisfaire leurs désirs et convoitises ordinaires. Le désir,

qui est presque toujours la faim pour quelque chose, est une souillure. Par exemple, nous approchons quelqu'un pour quelque chose que nous voulons et ils nous accueillent à cause de quelque chose qu'ils veulent. Ce type de relation n'encourage pas la vérité. Il n'éradique pas les souillures. À cause de ces souillures, nous ne serons pas vraiment satisfaits de qui nous sommes ni seront-ils satisfaits de qui ils sont. Les gens décident souvent que quelque chose ou quelqu'un est bon ou mauvais, basé sur la perspective de la réciprocité ou du bénéfice. Cette façon de penser est sujet à leurs goûts changeants et est égoïste et fondamentalement malhonnête.

Vous pourriez lire des livres écrits par différents enseignants sur la pratique de la méditation qui font apparaître de nombreux doutes en vous. Vous pourriez trouver difficile de décider qui parmi eux a raison ou tort. Comment pouvez-vous le savoir ? Une fois que vous avez vu les Quatre Nobles Vérités, vous pouvez discerner facilement lesquels de ces livres ont raison et lesquels ont tort.

C'est seulement quand vous rencontrez quelqu'un qui vous enseigne comment éradiquer les souillures afin de voir Nibbāna, et après avoir vu Nibbāna, que votre esprit sera finalement accompli. Une fois que vous avez vu les Quatre Nobles Vérités, vous voyez le Bouddha. Vous n'aurez plus besoin de chercher d'autres enseignants. C'est pourquoi notre Bouddha a dit :

"Celui qui voit le Dhamma, me voit."

Celui qui a vu Nibbāna ne va pas chercher d'autres enseignants. Il n'a alors qu'un enseignant, le Bouddha. Parce que sa foi est enracinée et bien établie dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha, il peut être dit que sa foi est inébranlable.

Puissiez-vous être tous capables d'établir une foi inébranlable dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha.

Puissiez-vous tous atteindre Nibbāna, la Paix.

Réveille-toi, Ô Monde !

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

Le discours donné un *Dimanche*,
le 20 Octobre 2005 à Pa-Auk Tawya au *Myanmar* et
en Novembre 2005 à VMC & Mingalāvihāra à *Singapour*

Réveille-toi, Ô Monde !

Basé sur le discours

Donner Quoi ?

Édité par
~ Bhikkhu Suññātagavesaka

Réveille-toi, Ô Monde !

Réveille-toi, Ô Monde !

Basé sur le discours

Donner Quoi ?

Il y a deux types d'actions effectuées par les gens ordinaires : Les bonnes actions et les mauvaises actions. Les bonnes actions donnent de bons résultats alors que les mauvaises actions donnent de mauvais résultats. Bonnes ou mauvaises, un jour toutes les actions produisent leurs résultats. Nous devrions, en conséquent, considérer attentivement les résultats possibles de nos actions avant d'agir.

Quand nous regardons autour de nous nous voyons de la disparité. Certaines personnes sont riches ; certaines sont pauvres. Certaines sont belles ; d'autres sont laides. Certaines vivent longtemps, mais d'autres meurent jeune. Certaines sont célèbres ; la plupart sont ordinaires. Certaines sont puissantes ; d'autres sont faibles. Ces inégalités n'apparaissent pas par chance. Ce n'est pas la chance de quelqu'un s'il est en bonne santé, ou la malchance de quelqu'un s'il est en mauvaise santé. Toutes ces inégalités parmi les êtres humains résultent de nos intentions et actions. Chaque personne récolte le fruit de ses propres actions.

À une occasion, le Bouddha fut demandé, "Quelles sont les causes et conditions par lesquelles les êtres humains sont vus comme inférieurs et supérieurs ? Les gens sont vus comme ayant une vie courte et

une longue vie, malades et en bonne santé, laids et beaux, sans influence et influents, pauvres et riches, de bas statut et de haut statut, stupides et sages. Quelles sont les causes et conditions, Maître Gotama, par lesquelles les êtres humains sont vus comme inférieurs et supérieurs ?"

Le Bouddha répondit, "Les êtres sont les propriétaires de leurs actions, les héritiers de leurs actions, ils ont leurs actions pour origine, sont liés à leurs actions, ont leurs actions pour refuge. Ce sont les actions qui distinguent les êtres comme inférieurs et supérieurs."

Le Bouddha expliqua la signification.

Celui qui tue les êtres vivants mènera lui-même une vie courte ; celui qui s'abstient de tuer les êtres vivants mènera lui-même une vie longue.

Celui qui frappe les êtres vivants sera une personne malade, alors que celui qui s'abstient de frapper les êtres vivants mènera une vie en bonne santé.

Démontrer de la colère, de la haine et du ressentiment mènera à la laideur ; l'absence de telles émotions négatives sera récompensé par la beauté.

Celui qui est envieux des gains, de l'honneur, du respect et de la vénération reçus par les autres sera privé de compagnons ; celui qui se réjouit de l'estime et de l'honneur accordée aux autres bénéficiera d'une multitude de compagnons.

Ne pas donner de nourriture, de vêtements, de transport, de guirlandes, d'encens, de lits, de logement et de lampes aux reclus ou brahmanes mène à la pauvreté ; leur donner de telles nécessités mène à la richesse.

Celui qui n'honore pas ceux dignes d'honneur seront de bas statut, alors que celui qui honore ceux dignes d'honneur seront de haut statut.

Ne pas visiter un reclus ou brahmane et poser des questions telles que, "Vénérable monsieur, qu'est-ce qui est sain ? Qu'est-ce qui est malsain ? Qu'est-ce qui est blâmable ? Qu'est-ce qui est sans blâme ? Qu'est-ce qui devrait être cultivé ? Qu'est-ce qui ne devrait pas être cultivé ? Quel genre d'actions mènent à mon tort et à ma souffrance pour longtemps ? Quel genre d'actions mènent à mon bien-être et à mon bonheur pour longtemps ? Ne pas visiter et poser de telles questions mène à la stupidité ; visiter un

reclus ou brahmane et poser de telles questions mène à la sagesse.

Chaque résultat a sa propre cause. Des causes différentes génèrent des résultats différents. Elles sont expérimentés dans notre alentour, et sont les résultats de nos actions précédentes. Les êtres extérieurs ne sont pas responsables pour les conditions de notre vie. Ce sont nos propres actes passés qui conditionnent nos vies.

C'est par nos propres intentions et actions que nous moulons nos vie. Ce que nous faisons aujourd'hui portera ses fruits demain, pas seulement dans cette vie mais aussi dans les vies futures.

Juste comme un artiste talentueux a la capacité de produire un chef-d'œuvre, de la même façon, une personne habile a la capacité d'agir de façon à donner vie dans le futur à une "vie chef-d'œuvre". En revanche, les actions malhabiles causent l'effet opposé.

Nous avons besoin de la bonne connaissance et de compétence pour produire un chef-d'œuvre.

Cette connaissance peut être gagnée en apprenant l'enseignement du Seigneur Bouddha. L'Itivuttaka dit :

"Il y a ces trois fondement de l'activité méritoire. Quels trois ? Le fondement de l'activité méritoire faite de don, le fondement de l'activité méritoire faite de vertu et le fondement de l'activité méritoire faite de développement [méditation]. Ce sont les trois fondements de l'activité méritoire."

Parmi les trois, donnons ce soir la priorité pour l'exploration du fondement de l'activité méritoire faite de don. Par l'acte de donner, les gens créent un meilleur moule pour une meilleure vie.

Le Bouddha dit :

"Si les êtres savaient, comme je le sais, les résultats du don et du partage, ils ne mangeraient pas sans avoir donné, et la tache de l'égoïsme ne dominerait pas leurs esprits. Même si c'était leur dernier morceau, leur dernière bouchée, ils ne mangeraient pas sans avoir partagé, s'il y avait

quelqu'un pour recevoir leur don. Mais parce que les êtres ne savent pas, comme je le sais, les résultats du don et du partage, ils mangent sans avoir donné. La tache de l'égoïsme domine leurs esprits."

En ne connaissant pas les résultats du don et du partage comme le Bouddha le sait, l'avarice domine nos esprits. C'est pourquoi le Bouddha dit :

"Donner ressemble à une bataille.
Par l'avarice et la négligence
Un don n'est pas donné."

Je vais vous parler ce soir du bénéfice de donner et partager.

Ce discours est basé sur un sutta du Devatā Saṃyutta dans le Sagātha Vagga Saṃyutta qui montre l'importance de savoir quoi donner. Le titre de ce sutta est *Kiṇḍada* ce qui veut dire "**Donner quoi ?**".

Avant que je commence, laissez-moi d'abord expliquer la différence entre l'expérience résultante de ceux qui donnent l'aumône de nourriture – en contraste avec ceux qui ne le font pas, en citant un sutta appelé "**the Benefits of Alms-giving**". Il est de l'Āṅguttara Nikāya, chapitre cinq. Dedans nous lisons :

À une occasion, le Bienheureux demeurait à Sāvatti dans le Bois de Jeta, au monastère d'Anāthapiṇḍika. À ce moment la Princesse Sumana, avec une suite de cinq cent demoiselles de cour installées dans cinq cent chariots, vint voir le Bienheureux. Étant arrivé, elle rendit hommage au Bienheureux, s'assit d'un côté, et dit :

"Bouddha, supposons qu'il y ait deux disciples du Bouddha qui sont égaux en foi, égaux en vertu et égaux en sagesse. Mais l'un est un donateur d'aumônes de nourriture et l'autre ne l'est pas. Alors ces deux-là, après la mort, renaîtraient dans un état heureux, dans un monde paradisiaque. Étant ainsi devenu des devas, Bouddha, y aurait-il une distinction ou différence entre eux ?"

"Il y en aurait, Sumana", dit le Bienheureux. "Celui qui a donné les

aumônes de nourriture, étant devenu un deva, surpassera le non-donateur de cinq façons : dans la durée de vie divine, la beauté divine, le bonheur divin, la gloire divine et le pouvoir divin."

"Mais si ces deux-là, Bouddha, meurent de là et reviennent à ce monde-ci, y aurait-il encore une distinction ou différence entre eux lorsqu'ils deviennent des hommes à nouveau ?"

"Il y en aurait, Sumana", dit le Bienheureux. "Celui qui a donné les aumônes de nourriture, étant devenu un être humain, surpassera le non-donateur de cinq façons : dans la durée de vie humaine, la beauté humaine, le bonheur humain, la gloire humaine et le pouvoir humain."

"Mais si ces deux-là, Bouddha, iraient de la vie de maison à la vie sans foyer de la communauté des moines, y aura-t-il une distinction ou différence entre eux lorsqu'ils sont moines ?"

"Il y en aurait, Sumana", dit le Bienheureux. "Celui qui a donné les aumônes de nourriture, étant devenu un moine, surpassera le non-donateur de cinq façons : il est souvent demandé d'accepter des robes, et il est rare qu'on ne lui demande pas ; il est souvent demandé d'accepter des aumônes de nourriture, et il est rare qu'on ne lui demande pas ; il est souvent demandé d'accepter un logement, et il est rare qu'on ne lui demande pas ; il est souvent demandé d'accepter des médicaments, et il est rare qu'on ne lui demande pas. De plus, ses compagnons moines sont habituellement amicaux envers lui en actes, mots et pensées ; il est rare qu'ils soient inamicaux. Les cadeaux qu'ils lui apportent sont surtout plaisants, et il est rare qu'ils ne le soient pas."

"Mais, Bouddha, si tous les deux atteignent le stade d'Arahant, y aurait-il encore une distinction ou différence entre eux ?"

"Dans ce cas, Sumana, je déclare, qu'il n'y aurait pas de différence entre une libération et l'autre."

"C'est merveilleux, Bouddha, c'est formidable ! L'un a, en effet, de bonnes raisons de donner des aumônes de nourriture, de bonnes raisons de faire des actes méritoires, s'ils seront d'une aide à l'un en tant que deva, d'une aide en tant qu'homme, d'une aide en tant que moine."

De plus, l'Aṅguttara Nikāya dit :

"Moines, en donnant un repas, un donateur donne cinq choses à un

recepteur. Quels cinq ?

Il donne la vie, la beauté, le confort, la force et la sagesse ; mais en donnant cela il devient bénéficiaire dans chacune de ces qualités, au paradis et parmi les hommes."

Notre corps est composé de quatre types de matérialité : ils sont matérialité produite par le kamma, matérialité produite par la conscience, matérialité produite par le nutriment et matérialité produite par la température.

Le kamma passé a conditionné sa matérialité ; la conscience et la température conditionnent aussi leurs matérialités respectives alors que la nourriture que nous mangeons conditionne la matérialité produite par le nutriment. La nourriture est l'une des quatre causes qui maintiennent nos vies. Nous ne pouvons pas vivre sans elle.

C'est pourquoi donner des aumônes de nourriture est, en vérité, donner la vie.

La nourriture est une nécessité essentielle pour notre survie et notre bien-être. Santé et beauté humaine dépendent de notre alimentation en nourriture. Si nous ne nous nourrissons pas pendant quelques jours seulement, nous commençons à nous sentir faible, notre force décline et nous manquons rapidement d'énergie pour faire même les plus simples activités de tout les jours. Nous découvrons que notre réponse contemplative diminue et notre faculté rationnelle est réduite. Cela est dû à la relation active entre le corps et l'esprit.

Quand nous avons faim nous souffrons. Si nous avons longtemps faim, nous souffrons beaucoup. Nous savons tous que c'est un fait de la vie. Par contre, une fois que nous avons mangé nous nous sentons à l'aise et éprouvons une sensation de bien-être immédiat. Avec le retour de notre force et énergie, nous sommes capables de dévouer à nouveau nos vies à plus que notre simple survie.

Le Bouddha a dit :

"Bhikkhus, il y a ces cinq dons opportuns. Quels cinq ?

"L'un donne à l'hôte ; au voyageur ; au malade ; lorsque la nourriture

est difficile à trouver ; et les premiers fruits du champ, il les présente au vertueux."

"Bhikkhus, il y a ces cinq dons opportuns."

Si nous avons besoin d'une meilleure vie, nous devons donner les cinq dons opportuns. Pourquoi ?

Réfléchissons à notre propre expérience de la vie.

Nous avons besoin de nourriture pour manger, de vêtements à porter, d'endroits pour vivre et de médicaments pour prévenir et guérir les maladies. Pouvons-nous les avoir quand nous en avons besoin ?

Il pourrait y en avoir beaucoup qui vivent sans. C'est à cause de ne pas avoir donné les cinq dons opportuns.

C'est pourquoi le Seigneur Bouddha enseigna plus loin :

"Bhikkhus, n'ayez pas peur des actes méritoires [offrir *dāna*, garder les préceptes, pratiquer la méditation]. C'est une expression dénotant le bonheur, ce qui est désirable, souhaité, cher et agréable, c'est à dire, les "actes méritoires". Car je sais très bien, bhikkhus, que pour une longue période j'ai expérimenté des résultats désirables, souhaités, chers et agréables en ayant effectué des actes méritoires."

Comment pouvons-nous expérimenter des résultats désirables en accumulant des actes méritoires ?

Pour considérer cette question, nous devons investir le vrai sens du don méritoire. Commençons par chercher une direction dans le sutta nommé "**Donner Quoi ?**"

"À une occasion, le Bienheureux demeurait à Sāvatti dans le Bois de Jeta, au monastère d'Anāthapiṇḍika. Alors, quand la nuit fut avancée, un certain devata d'une beauté époustouflante, illuminant le Monastère de Jeta en entier, approcha le Bienheureux. S'étant approché, il rendit hommage au Bienheureux, s'assit d'un côté, et lui dit :

"En donnant quoi l'un donne la force ?

Réveille-toi, Ô Monde !

En donnant quoi l'un donne la beauté ?
En donnant quoi l'un donne le confort ?
En donnant quoi l'un donne la vue ?
Qui est le donateur de tous ?
Étant questionné, s'il-vous-plaît expliquez moi."

Le Bienheureux statua :

"En donnant de la nourriture, l'un donne la force ;
En donnant des vêtements, l'un donne la beauté ;
En donnant un véhicule, l'un donne le confort ;
En donnant une lampe, l'un donne la vue.
Celui qui donne une résidence
Est le donateur de tous.
Mais celui qui enseigne le Dhamma
Est le donateur du Sans-Mort."

La première question est :

Bouddha, "En donnant quoi l'un donne la force ?"

Notre Bouddha répond, "En donnant de la nourriture, l'un donne la force."

Le commentaire explique :

Que se passerait-il si une personne robuste ne mangerait pas pour deux ou trois jours ? Même elle trouverait difficile de rester debout. Par contre, si une personne faible est nourrie avec des repas, elle recouvre vite ses forces. Ainsi le Bouddha dit, "En donnant de la nourriture, l'un donne la force."

La deuxième question est :

Bouddha, "En donnant quoi, l'un donne la beauté ?"

Le Bouddha répond, "En donnant des vêtements, l'un donne la beauté."

Tout le monde veut être beau. De nos jours, dans les pays développés tout autour du monde, hommes et femmes subissent des chirurgies esthétiques régulièrement. Ils espèrent tous qu'ils vont se réveiller après leurs chirurgies avec des visages nouveaux et beaux. Naivement, ils croient que la chirurgie esthétique va les rendre heureux. En fait, ce qu'ils trouvent vraiment n'est pas le bonheur mais plutôt des problèmes et inquiétudes imprévus. Même le plus talentueux des chirurgiens plastique ne peut pas stopper le procédé naturel du vieillissement. Ils deviennent dépendants de lotions et crèmes coûteuses. Même ainsi, tôt ou tard leurs liftings ont besoin d'être refaits et ils reviennent au bureau du chirurgien esthétique encore et encore. Ils deviennent des esclaves de leur propre vanité stupide. Au final, c'est futile et mène seulement à *dukkha*.

Le Bouddha met en garde que la haine est pour la laideur ; la non-haine est pour la beauté et que ceux qui veulent la beauté ne devraient jamais se mettre en colère. Donc, ne vous mettez jamais en colère avec qui que ce soit – alors vous n'aurez pas besoin de chirurgien esthétique.

Quelles actions marquent la colère ? Les paroles dures, les regards furieux, se disputer, les critiques inappropriées, l'insatisfaction, la plainte, montrer du doigt et la malveillance sont quelque unes des marques de la colère. Si nous, nous-mêmes, voulons être beau, nous devons éviter de succomber à la colère et aux causes de la colère.

Ce sont de mauvaises actions corporelles et de mauvaises actions verbales. Afin d'éviter de faire ces mauvaises actions, nous devons être habiles en lisant les habitudes de notre propre esprit. Souvenez-vous s'il-vous-plaît des mots du Bouddha dont je me suis référé dans mon deuxième discours "**Une Vie de Vraie Sécurité**".

"Bhikkhus, si vous n'êtes pas habiles dans la lecture de l'habitude des esprits des autres, soyez habiles dans la lecture de l'habitude de votre propre esprit."

Il y a un récit dans les Histoires Jātaka à propos de ça. Dans cette histoire nous rencontrons une femme qui manquait d'habileté dans la

lecture des habitudes de son propre esprit. Un jour alors qu'elle était irritée, elle fixa un Éveillé Non-déclaré (*paccekabuddha*) avec un regard furieux et lui parla en utilisant des paroles dures. Cette action la rendit extrêmement laide.

Il était une fois, dans cette histoire, un roi de Bénarès, au nom de Baka, gouvernait son pays justement. À cette époque, un certain homme pauvre qui vivait aux portes est de Bénarès avait une fille nommée Pañcapapa.

Il est dit que dans une existence passée, en tant que fille d'homme pauvre, cette femme pétrissait de l'argile et plâtrait un mur.

À ce moment un *paccekabuddha* pensa, "Où vais-je trouver de l'argile pour rendre cette cave de montagne propre et soignée ?" Il savait qu'il pouvait en trouver à Bénarès. Alors, ajustant ses robes et avec son bol en mains il partit pour la ville et s'immobilisa non loin de cette femme. Lorsque cela arriva, elle était en colère, et quand elle regarda le *paccekabuddha* elle pensa, "Dans son cœur mauvais il mendie pour de l'argile aussi bien que des aumônes de nourriture." Le *paccekabuddha* resta immobile. Finalement, quand elle vit qu'il restait sans mouvement elle changea d'avis et, le regardant une fois de plus elle dit "Moine, vous n'avez pas d'argile". Après ça elle prit un gros bloc d'argile et le mit dans son bol, et avec cette argile il fut capable de rendre les choses propres dans la cave de montagne.

Dans sa vie suivant, pour résultat d'avoir donné au *paccekabuddha* le bloc d'argile, son corps était doux au toucher. Cependant, à cause de son regard furieux ses mains, ses pieds, sa bouche, ses yeux et son nez étaient extrêmement laids. Dans cette vie, elle était connue par le nom de *Pañcapapa* (Les Cinq Défauts).

Une femme est-elle belle quand elle est en colère ? Comme nous le savons tous, quand une femme est en colère elle est laide, et quand ce kamma mûrit elle sera laide. Si nous souhaitons la beauté et d'autres bonnes récompenses, nous devons éviter la colère et être intelligents et habiles avec nos pensées, mots et actes. Les kammassont nous donnons vie font apparaître différents résultats. Certaines actions ont des résultats sérieux alors que l'issue d'autres est petite et insignifiante.

Si nous en arrivions à blesser, nuire ou détruire de petits êtres, en général, les résultats de cette action (kamma) seront relativement mineurs. Mais, par contre, si nous blessons, nuisons à ou détruisons des êtres larges, les résultats seront l'extrême opposé.

De la même manière, si nous nuisons à ou détruisons ou insultons un homme de vertu, les résultats seront différents par rapport à si nous nuisons à ou détruisons ou insultons un homme sans vertu. Quand nous sommes avec le vertueux, nous devons être conscients et attentifs à tout instant et être particulièrement sur nos gardes afin de ne pas faire de choses malsaines.

Une personne comme un *paccekabuddha* est un Suprême. Même si l'action dirigée vers lui est relativement faible ou mineure, les résultats kammiques s'avéreront lourds.

Si nous faisons pousser un arbre à fruits sucrés dans un sol fertile, il portera des fruits qui sont sucrés et délicieux. Si nous semons une graine amère dans le même sol fertile, le goût de ce fruit sera amer. Nous devons toujours être habiles quand nous effectuons des actions corporelles et verbales. C'est par elles que nous construisons les conditions qui influencent et moulent nos vies.

Retournant au sutta, la troisième question du deva est : "En donnant quoi l'un donne le confort ?"

Le Bouddha répond, "En donnant un véhicule, l'un donne le confort (un don de bien-être)."

Il est expliqué dans le commentaire qu'un véhicule veut dire quoi que ce soit qui rend le voyage possible, pratique ou confortable. Cela pourrait être un cheval ou un éléphant, etc. Les bhikkhus, cependant, ne sont pas permis d'accepter des véhicules comme des chevaux ou des éléphants. Il n'est pas approprié d'offrir de telles choses aux bhikkhus. Mais par contre, les parapluies, les sandales, les cannes, les accessoires de voyage et d'autres types de véhicules qui ne sont pas tirés par l'homme ou les animaux sont des exemples de véhicules admissibles par les bhikkhus. Ils peuvent être offerts. Donner ceux-là est aussi appelé donner des véhicules. De la même manière, une personne offre un véhicule (*i.e.*, n'importe quoi

qui rend le voyage possible, pratique ou confortable) lorsqu'il répare les routes, construit des escaliers et des ponts, ou arrange des tickets de voiture, bus, bateau ou d'avion pour le voyage. Donc, nous voyons qu'en donnant un véhicule l'un donne le confort.

La quatrième question du deva est : "En donnant quoi l'un donne la vue ?"

Le Bouddha répond, "En donnant une lampe, l'un donne la vue."

Même ceux avec de bons yeux ne peuvent pas voir dans le noir. Par contre, quand une lampe est donnée pour éclairer l'obscurité, l'un peut voir les choses comme elles sont. Donc le Bouddha dit qu'en donnant une lampe, l'un donne la vue à ceux qui ont besoin de vision. Par conséquent, en donnant des bougies, des lampes torches, de la lumière électrique et d'autres lumières qui rendent les choses visibles pour ceux qui ont besoin de lumière, l'un donne la vue.

La cinquième question du deva est : "Qui est le donateur de tous ?"

Notre Bouddha répondit : "Celui qui donne une résidence est le donateur de tous."

Pourquoi ? Parce qu'après être parti pour la collecte de nourriture, l'un se sent fatigué et faible. Mais quand ils reviennent, boivent de l'eau, prennent une douche et entrent dans un bâtiment où ils peuvent se reposer, ils se sentent en sécurité, et aussi frais et fort. Donc, en donnant une résidence, l'un donne la force.

"*Rupatīti Rūpan*", ce sont les mots du *Visuddhimagga*. Ils veulent dire que notre corps est toujours changeant à cause de la chaleur et du froid. Par exemple, quand nous allons dehors nous sommes exposés aux éléments. Notre apparence peut être ternie par les rayons du soleil ou par le climat poussiéreux, venteux. Après être revenu à l'intérieur, par contre, nous pouvons nous nettoyer, nous reposer et regagner rapidement notre apparence et notre teint. Donc, en donnant une résidence, l'un donne aussi la beauté.

De plus, pour ceux d'entre nous qui se baladent dehors ou pour quiconque qui marche dehors, les morsures de serpents, les piqûres de moustiques, de scorpions, de centipèdes et d'autres insectes dangereux sont une menace omniprésente. Nous courons le risque d'attraper la malaria ou d'autres maladies douloureuses si nous sommes piqués. Nous faisons aussi face au problème constant de se protéger les pieds contre les épines qui poussent sur les routes et les chemins que nous empruntons. En demeurant dans des bâtiments ou résidences, par contre, nous sommes libérés de tous ces types de danger différents. Nous sommes en sécurité et à l'aise et avons un endroit pour étudier, apprendre ou enseigner sans avoir à s'inquiéter d'un endroit où vivre. Donc nous pouvons voir qu'en donnant une résidence, l'un donne vraiment un don de confort et de bien-être.

Pareillement, quand nous voyageons ou allons quelque part et que l'extérieur est chaud et poussiéreux, nous ressentons souvent de la fatigue ou de l'irritation des yeux ce qui est une sensation très inconfortable. Mais en entrant et en se reposant dans la protection d'une demeure, nos yeux reviennent bientôt à l'état normal et notre vue s'éclaircit. Donc, en donnant une résidence, nous voyons aussi comment l'un donne le don de vue.

De plus, lors de la pratique des méditations de sérénité et de sagacité, assis en sécurité à l'intérieur des bâtiments et des résidences, les méditants peuvent pénétrer les dhammas comme ils le sont vraiment et voir Nibbāna. Donc, par l'acte de donner une résidence, l'un pourvoit un environnement sûr et propre dans lequel pratiquer les méditations de sérénité et de sagacité, afin de connaître et voir les dhammas comme ils le sont vraiment et voir Nibbāna.

Avant de conclure mon discours, je vais citer le Sutta Velāma de l'Āṅguttara Nikāya, chapitre neuf.

À une occasion, le Bienheureux demeurait à Sāvatti dans le Bois de Jeta, au monastère d'Anāthapiṇḍika. À ce moment-là Anāthapiṇḍika vint voir le Bienheureux. Étant arrivé, il rendit hommage au Bienheureux, s'assit d'un côté, et le Bienheureux lui demanda ainsi :

"Les aumônes de nourriture sont-elles données dans votre famille, maître de maison ?" "Oui, Bouddha, elles sont données dans ma famille. Mais elles consistent à un fouillis grossier de grains de riz cassés mixé

avec une bouillie aigre."

"Maître de maison, que l'un donne des aumônes de nourriture grossières ou de choix, si l'un donne avec nonchalance, sans pensée ou intérêt, pas de ses propres mains, mais donne comme s'il jetait et sans vue à propos du kamma et de son résultat dans le futur ; alors quand ce don porte ses fruits, l'esprit de celui qui donne les aumônes de nourriture ne se tournera pas vers la jouissance d'excellente nourriture, de vêtements raffinés, de riches transports, ou du ravissement des cinq sens ; et les fils de l'un et les filles de l'un, les esclaves de l'un, les servants et les travailleurs n'auront pas le désir d'écouter l'un, pas le désir de tendre une oreille, ni d'essayer de comprendre ce que l'un dit. Et pour quelle raison ? Tel est le résultat, maître de maison, des actes faits avec nonchalance."

Maintenant nous voyons la cause de prendre peu de plaisir dans l'excellente nourriture et les vêtements raffinés. Nous voyons aussi pourquoi les fils, les filles, les servants et les autres refusent d'être obéissants. C'est le kamma et son résultat.

Le Bouddha continua :

"Mais que l'un donne des aumônes de nourriture grossières ou de choix, maître de maison, si l'un donne respectueusement et avec considération, après avoir pensé, avec ses propres mains, ne donne pas comme s'il jetait et avec une vue à propos du kamma et de son résultat dans le futur ; alors quand ce don porte ses fruits, l'esprit de celui qui donne les aumônes de nourriture se tournera vers la jouissance d'excellente nourriture, de vêtements raffinés, de transports de valeur, vers le ravissement de l'excellence des cinq sens ; et les fils de l'un et les filles de l'un, les esclaves de l'un, les serviteurs et les travailleurs auront le désir d'écouter l'un, de tendre une oreille et d'essayer de comprendre ce que l'un dit. Et pour quelle raison ? Tel est le résultat, maître de maison, des actes faits respectueusement et avec considération."

Pour encore plus de clarté concernant les façons bénéfiques de donner, le Bouddha statua :

"Il y a longtemps, vivait un brahmane appelé Velāma. Il donna de très riches cadeaux, comme ceux-ci : Il donna quatre-vingt-quatre mille bols en or remplis d'argent ; il donna quatre-vingt-quatre mille bols en argent remplis d'or ; il donna quatre-vingt-quatre mille bols en cuivre remplis de trésors, et de nombreuses autres choses de valeur.

Peut-être, maître de maison, que vous pourriez penser ainsi : "Peut-être que Velāma, le brahmane, qui fit ce très riche cadeau, était quelqu'un d'autre." Mais ne le pense pas, car c'était moi, qui à cette époque était Velāma, le brahmane. C'était moi qui fit ce très riche cadeau.

Mais quand le cadeau fut donné, maître de maison, il n'y avait personne de méritant pour recevoir le cadeau ; il n'y avait personne pour sanctifier le cadeau. Car, bien que le brahmane Velāma donna ce très riche cadeau, plus grand aurait été le fruit de cela, eut-il nourri une personne avec la vue juste, un Entré-dans-le-courant (*Sotāpanna*).

Bien qu'il donna ce très riche cadeau, ou bien qu'il eut nourri cent personnes avec la vue juste, des Entrés-dans-le-courant, plus grand aurait été le fruit de cela, eut-il nourri un Qui-ne-revient-qu'une-fois (*Saghāthāgāmi*).

Bien qu'il donna ce très riche cadeau, ou bien qu'il eut nourri cent Qui-ne-reviennent-qu'une-fois, plus grand aurait été le fruit de cela, eut-il nourri un Qui-ne-revient-pas (*Anāgāmi*).

Bien qu'il donna ce très riche cadeau, ou bien qu'il eut nourri cent Qui-ne-reviennent-pas, plus grand aurait été le fruit de cela, eut-il nourri un Arahant.

Bien qu'il donna ce très riche cadeau, ou bien qu'il eut nourri cent Arahants, plus grand aurait été le fruit de cela, eut-il nourri un Éveillé Non-déclaré (*paccekabuddha*).

Bien qu'il donna ce très riche cadeau, ou bien qu'il eut nourri cent *Paccekabuddhas*, plus grand aurait été le fruit de cela, eut-il nourri un *Tathāgata*, un Arahant, Complètement Éveillé."

Nous savons maintenant l'importance de comment donner et certaines choses sur les résultats du don. Pour finir mon discours de ce soir, je veux raconter comment le Bouddha conclua son discours. Ce sont les derniers mots du Bouddha dans le sutta, l'apex de l'enseignement : "Mais celui qui enseigne le Dhamma est le donateur du Sans-Mort."

Dans le commentaire il est expliqué :

Celui qui donne des discours sur le Dhamma, qui explique le sens des commentaires, qui enseigne les textes pāḷi, qui répond aux questions liées au Dhamma, et qui enseigne la pratique de la méditation est celui qui enseigne la voie menant à Nibbāna. Il est le donateur du Sans-Mort. Parce qu'il apprend cet enseignement suprême il atteindra lui-même, au final, Nibbāna, le Sans-Mort.

Dans l'Itivuttaka il est aussi dit :

"Il y a ces deux sortes de don : Le don de choses matérielles et le don du Dhamma. De ces deux sortes de don, il est suprême : Le don du Dhamma. Il y a ces deux sortes de partage : Le partage de choses matérielles et le partage du Dhamma. De ces deux sortes de partage, il est suprême : Le partage du Dhamma. Il y a ces deux sortes d'aide, l'aide avec les choses matérielles et l'aide avec le Dhamma. De ces deux, elle est suprême : L'aide avec le Dhamma."

C'est pourquoi notre Bouddha dit dans le Dhammapada :

"Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti,
sabbarasaṃ dhammaraso jināti ;
sabbaratiṃ dhammarati jināti,
taṇhakkhaya sabbadukkhaṃ jinātī"ti.

Cela veut dire :

Le don du Dhamma excelle tous les dons ;
Le goût du Dhamma excelle tous les goûts ;
Le plaisir dans le Dhamma excelle tous les plaisirs.
La liberté par rapport au désir vainc toute souffrance.

Puissiez-vous tous être capables de donner les dons excellents.

Réveille-toi, Ô Monde !

Puissiez-vous tous être capables de goûter les goûts excellents.

*Puissiez-vous tous être capables de vous plaire dans les excellents
plaisirs.*

Puissiez-vous tous être capables de vaincre toute souffrance.

Puissiez-vous tous être capables de donner le Sans-Mort, Nibbāna.

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

Le discours donné un *Dimanche*,
le 4 Décembre 2005 à Pa-Auk Tawya au *Myanmar*.

Réveille-toi, Ô Monde !

Réveille-toi, Ô Monde !

Basé sur le discours

Remémoration de la Mort

Édité par
~ Bhikkhu Suññātagavesaka

Réveille-toi, Ô Monde !

Réveille-toi, Ô Monde !

Basé sur le discours

Remémoration de la Mort

"L'attention est la voie du Sans-Mort.
La négligence est la voie de la mort.
Les attentifs ne meurt pas.
Les négligents sont comme si déjà morts."

Ce sont les mots du Bouddha tirés du Dhammapada. Ceux qui sont attentifs ne meurent pas. Pourquoi ? L'attentif fait des actes méritoires. Ils donnent et sont charitables et ils gardent les préceptes moraux. Ils pratiquent l'entraînement de la moralité (*sīla*), l'entraînement de la concentration (*samādhi*) et l'entraînement de la sagesse (*paññā*). Une fois que les méditants ont développé la concentration avec succès, ils continuent vers la pratique de la méditation de la sagacité (*vipassanā*), pour voir les choses comme elles sont vraiment. Quand leur connaissance mûrit, la Connaissance supramondaine de la Voie et du Fruit apparaît. La Connaissance de la Voie éradique les souillures étape par étape sans résidu. Ils voient Nibbāna, le Sans-Mort. Donc le Bouddha dit, "l'attention est la voie du Sans-Mort". Il est aussi dit, "l'attentif ne meurt pas". Cela ne veut pas dire qu'ils ne vont pas vieillir ou mourir. Cela veut dire que grâce à la quatrième Connaissance de la Voie (*Voie de l'Arahant*) et du Fruit ils ne

sont plus sujets à la renaissance. Ainsi, qu'ils soient physiquement vivants ou morts, puisqu'ils ne sont plus sujets à la naissance et à la mort, ils sont considérés comme ne mourant pas.

Au contraire, ceux qui sont négligents sont comme si déjà morts. Pourquoi ? Ils ne pensent pas à donner, ni ne pensent-ils à garder les préceptes moraux ou à pratiquer le triple entraînement : l'entraînement de la moralité (*sīla*), l'entraînement à la concentration (*samādhi*) et l'entraînement à la sagesse (*paññā*). Le but de pratiquer ces entraînements est de connaître et voir les Quatre Nobles Vérités – la Noble Vérité de la Souffrance, la Noble Vérité de l'Origine de la Souffrance, la Noble Vérité de la Cessation de la Souffrance et la Noble Vérité de la Voie menant à la Cessation de la Souffrance, et d'abandonner l'attachement à la sensualité, au devenir, aux vues erronées et à l'ignorance. Parce qu'ils ne pratiquent pas ces trois entraînements ils ne voient pas les choses comme elles le sont vraiment. Ne voyant pas les choses comme elles le sont vraiment, l'attachement à la sensualité, au devenir, aux vues erronées et à l'ignorance apparaît, et avec lui la renaissance – encore et encore. C'est pourquoi le Bouddha a dit, "la négligence est la voie de la mort" et "les négligents sont comme si déjà morts". Selon le commentaire, celui qui est négligent ne peut pas être libéré des renaissances. Quand il renaît, il doit vieillir et mourir. Donc, si nous ne voulons pas mourir encore et encore, soyons attentifs.

Ce soir je vais parler sur le sujet de la mort. Lorsque nous parlons de la mort, nous devons aussi parler de la naissance. Mais avant que je commence à parler de la méditation sur la mort, je veux montrer que le comportement humain face à la naissance et à la mort est, en effet, très étrange. Pourquoi ? À la naissance, quand un enfant naît en pleurant, les gens sourient. Leurs visages rayonnent d'expressions heureuses et ravies. Mais au moment de la mort, quand la dernière heure de quelqu'un arrive, les gens pleurent. Leurs expressions faciales communiquent tristesse et affliction. Ces deux comportements me frappent comme étant très étranges. Quand quelqu'un naît en pleurant, les gens sourient, mais quand quelqu'un attend sa dernière heure, les gens pleurent.

En fait, au lieu d'être seulement heureux et souriants à la naissance d'un nouvel enfant, nous devrions aussi considérer attentivement ce

qu'attend cet enfant. Pourquoi ? Parce qu'il vient dans un monde qui est une masse de souffrance, lui, aussi, va souffrir. Comme tous les êtres humains, ce nouveau-né est lié à *dukkha*, pas à *sukha*. Comme eux il, lui aussi, sera la cause de beaucoup de *dukkha* pour lui-même et les autres.

Ce petit bébé expérimentera aussi les nombreux types différents de souffrance que nous-mêmes avons expérimenté dans cette vie. Il est né et est, par conséquent, sujet à la maladie. Parce qu'il est né il est sujet à la vieillesse. Parce qu'il est né il est sujet à l'inquiétude. Parce qu'il est né il est sujet à la tristesse. Parce qu'il est né il est sujet à l'affliction. Parce qu'il est né il est sujet à la peur. Parce qu'il est né il ne peut pas échapper à la mort. Ce sont des conditions lamentables. De plus, à cause de l'ignorance, il pourrait continuer d'accumuler de plus en plus d'actes malsains lors de la durée de sa vie. La plupart des gens amassent une grosse pile d'actes malsains au cours de leur vie. Si cela arrive, il pourrait tomber dans l'un des quatre états malheureux après la mort. Donc, un argument peut être fait en disant que "la naissance garde l'un en esclavage".

En réfléchissant nous voyons que la naissance apporte avec elle beaucoup de souffrance et de douleur. Mais les gens n'aiment pas admettre cela. Les parents passent leurs vies à essayer de pourvoir au bien-être de leurs enfants. Ils s'usent pour leurs enfants. De jour en jour leurs corps deviennent de plus en plus vieux, de plus en plus faibles. Finalement, un jour ils meurent. La naissance mène à la mort. Elle est inéchappable. Notre fin est garantie par notre commencement. Personne ne peut éviter la mort.

C'est le *dukkha* qui suit la naissance. C'est le *dukkha* né de la naissance. Il est naturel pour les gens d'être content par l'arrivée d'un bébé. Quoi qu'il en soit, la naissance est plaisante, en grande partie, seulement parce que les gens ne voient pas ou n'admettent pas le *dukkha* inhérent qui existe en elle.

Même si les gens savent que les hommes sont mortels, ils ne veulent pas expérimenter leur propre mortalité. Certaines personnes pensent même que juste voir un cadavre est de mauvaise augure, ils essaient donc d'éviter de pareilles occasions. J'ai des élèves qui n'ont vraiment jamais vu de cadavre dans leurs vies. Quand je leur enseigne la pratique de la méditation qui est la remémoration de la mort, je rencontre des difficultés. Pourquoi ? Parce qu'afin de pratiquer la remémoration de la mort, ils ont

besoin de prendre un cadavre comme objet de méditation. Quand je leur donne les instructions, que disent-ils ? "Je n'ai jamais vu de cadavre de ma vie." Certains disent, "Dans mon pays voir des cadavres est considéré comme de mauvaise augure." Donc, même si la mort est autant une part de la vie que la naissance, ils n'ont pas d'expérience directe en ayant vu un cadavre. Donc, quand je leur enseigne la "méditation de la remémoration de la mort", je dois chercher des photos de cadavres pour leur montrer. Seulement ensuite sont-ils capables de prendre un cadavre comme objet de méditation.

En contraste, quand je vois un cadavre je le considère comme une occasion propice. Pourquoi ? Cela me donne la motivation de réfléchir à ma propre mort. Quand je regarde un cadavre, je sens que je regarde quelque chose d'indéniablement vrai. Cela me donne l'opportunité de penser à la vraie nature du corps. Ce fut mon expérience depuis que je suis un jeune garçon. À chaque fois que je voyais un cadavre cela me faisait penser ! Quand je posais les yeux sur le teint hideux et repoussant d'un cadavre, je regardais à mon propre teint et me sentais comme s'il avait changé. Je savais que ma vie prendrait fin ; que moi, aussi, mourrait. Alors même, à ce jeune âge, je sentis que la vie était futile. Un sens de l'urgence irrésistible apparut en moi. Mais parce que j'étais encore très jeune, je ne savais pas quoi faire de ces émotions contradictoires de futilité et d'urgence. Quand je grandit, elles devinrent une partie importante de ma pratique.

Donc, nous pouvons dire que voir un cadavre est vraiment une occasion propice. C'est, en fait, une opportunité pour réfléchir profondément pour ceux qui ont une sage attention, mais elle est perdue pour ceux qui n'ont pas de sage attention. Voir un cadavre est une opportunité pour la libération. À l'époque du Bouddha, celui-ci avait de nombreux disciples qui, par le fait de voir un cadavre et de méditer sur la mort, furent capable de mettre fin à la souffrance.

Donc, voir un cadavre est vraiment une opportunité pour notre libération.

Je veux partager mon expérience avec vous tous. L'une des causes principales menant à mon ordination fut de voir un cadavre. La mère de

l'un de mes étudiants fut malade pendant longtemps. J'étais l'un de ceux qui s'occupaient d'elle. Alors qu'elle semblait s'améliorer de jour en jour et qu'il apparut qu'elle se rétablirait, après quelques temps sa condition déclina et à la fin elle mourut. À cette époque, je ne pensais pas à ma propre mort. J'étais totalement concentré à essayer de construire ma vie. Je travaillais pour gagner de l'argent. Je travaillais pour amasser de la richesse. C'était facile de ne pas penser à ma mort quand j'étais si plongé dans le travail à collecter des "choses" pour gonfler et améliorer ma vie. Mais quand elle mourut ce fut un réveil. Une sensation d'urgence apparut en moi.

Nous avons pris très soin d'elle, la pourvoyant avec les plus excellents médicaments, de la bonne nourriture et de bonnes accommodations. Mais rien ne pouvait la sauver. Quand son temps arriva à maturité, elle mourut. Même si nous lui avons donné les médicaments les meilleurs et les plus chers et qu'elle apparut être mieux, au final sa condition changea imprévisiblement et elle mourut. Elle était encore jeune. Sa mort me prit par surprise et fit apparaître un sentiment d'urgence en moi.

Je compris alors qu'un jour ma vie aussi finira. Moi, aussi, mourrai. Mais, bien sûr, je ne savais pas quand je mourrai, où je mourrai et comment je mourrai. Je me demandait : "Combien de temps vais-je vivre ?" Je ne le savais pas. Je réfléchissais : "La mort est certaine. La vie est incertaine. Je vais sûrement mourir. Ma vie finira dans la mort. Mais je ne sais pas où et quand je vais mourir." J'ai considéré les possibilités de tomber dans l'un des quatre mondes malheureux. La seule pensée m'effrayait. Je savais certainement que je voulais être libéré de la souffrance dans les quatre mondes malheureux. La question du "comment" remplit ensuite mon esprit. J'ai réalisé que j'avais besoin de changer ma façon de vivre pendant que j'avais encore le temps et l'opportunité de faire ce que j'avais besoin de faire. J'ai réalisé que les changements étaient nécessaires *maintenant*, avant que je meurs. À cette époque, le sentiment d'urgence qui m'emplissait était submergeant. C'était si fort ; je ne voulais plus faire rien d'autre que pratiquer la méditation. Peu de temps après, je me trouvais en robes.

Cette histoire personnelle illustre pourquoi voir un cadavre est

vraiment une occasion propice. C'est un réveil, un enseignement qui pointe vers la libération, vers la liberté par rapport à la souffrance. Si nous voyons avec une sage attention, nous serons inspirés à faire de bonnes choses et de pratiquer avec détermination et diligence.

Quand nous voyons un nouveau-né nous savons qu'entre sa naissance et sa mort cet être humain entrera en contact avec beaucoup de choses attendues et inattendues, désirables et indésirables. Bien que nous sommes heureux de voir la naissance, la plupart d'entre nous ne veulent pas penser à rencontrer la mort. Mais, si la vérité est dite, voir un cadavre est un avantage pour quelqu'un qui réfléchit bien dessus. Si nous parlons de la mort, nous devons aussi parler des causes de la mort. Certains meurent lorsqu'ils sont jeunes. Certains meurent lorsqu'ils sont vieux. Pourquoi ? Le Bouddha explique pourquoi dans *l'Abhidhammā*. Il y a quatre causes :

1. Certains meurent dû à l'expiration de leur durée de vie (*āyukkhaya-marana*).
2. Certains meurent dû à l'expiration de leur force kammique reproductive (*kammakkhaya-marana*).
3. Certains meurent dû à l'expiration à la fois de leur force kammique reproductive et de leur durée de vie (*ubhayakkhaya-marana*).
4. Certains meurent dû au kamma destructeur (*upacchedaka-marana*). Ils peuvent mourir dans un accident. Leur durée de vie reste et leur force kammique reste, mais à cause du kamma destructeur ils sont détruits et ils meurent.

Nous nous souvenons tous combien choqués et effrayés les gens étaient à cause du **tsunami** géant qui a tué de nombreuses personnes il n'y a pas longtemps. Des milliers et des milliers ont été soit blessés ou emportés dans cette catastrophe naturelle. Même aujourd'hui nous ne savons pas vraiment combien de personnes ont été affectées par la force destructrice de cette "vague tueuse", – jeune et vieux, riche et pauvre. C'était une tragédie colossale, le résultat d'un kamma destructeur, en pāli, *upacchedaka-marana*, la quatrième cause de mort.

Tout le monde meurt à cause de l'une de ces quatre causes. Certains meurent à cause de l'expiration de leur durée de vie, certains meurent de

l'expiration de leur force kammique reproductive, certains meurent de l'expiration des deux, et certains meurent de kamma destructeur.

Je veux vous raconter une histoire. Cette histoire vient du Saṃyutta Nikāya. Au temps du Bouddha, il y avait un deva, Subrahmā, qui demeurait heureusement dans le monde des devas avec une compagnie d'un millier de devas féminins. Dans cette histoire, Subrahmā était assis sous un arbre, dans le Bois de Nandana, parmi cinq cent devas féminins. Les autres cinq cent étaient grimpées à l'arbre. Elles chantaient et jetaient des fleurs du haut de l'arbre. Les devas féminins qui restèrent sous l'arbre avec Subrahmā réunirent les fleurs et en firent des couronnes pour lui. Ses compagnons étaient tous en train de chanter et de danser joyeusement. Mais soudainement, les devas en haut de l'arbre s'arrêtèrent de chanter. Il y avait le silence. Subrahmā se demanda ce qu'il s'était passé. Il regarda en haut et vu que l'arbre était vide.

Cinq cent des compagnons féminins de Subrahmā disparurent simplement.

Le désir de savoir où elles partirent apparut dans son esprit. Lorsqu'il les rechercha avec son œil divin, il découvrit qu'elles vinrent de mourir soudainement mais renaquirent immédiatement dans l'enfer avīci. C'est un enfer très horrible. Cinq cent devas féminins de son entourage qui chantaient joyeusement et jetaient des fleurs du haut de l'arbre moururent soudainement et tombèrent dans ce terrible enfer.

Comme vous le savez, la séparation avec ceux que l'on aime est souffrance. Pas moins pour les devas ; Subrahmā se sentit très, très triste. Il souffrit énormément. Il ressentit une peine intense. Au même moment, une sage attention apparut en lui. Il examina sa propre espérance de vie et vit que lui-même, ainsi que les cinq cent devas féminins restants devaient mourir dans sept jours et qu'ils renaîtraient aussi dans le même enfer.

Laissez-moi vous poser une question. Que pensez-vous ? Quel peine serait plus grande, la peine qui apparut dans l'esprit du jeune deva lorsqu'il fut séparé des cinq cent devas qu'il aimait, ou la peine qui apparut en lui lorsqu'il vit que lui et son entourage restant allaient bientôt souffrir dans le même enfer ?

Pour sûr, la peine la plus forte serait celle qui apparut en lui pour lui

et son entourage restant quand il vit l'arrivée de la terrible souffrance où ils se dirigeaient tous aussi. Avant, il souffrait pour ceux qu'il aimait et perdit. Maintenant, il souffrait pour lui même. Une peine intense apparut dans son esprit. La peur de souffrir en enfer fut si profonde et terrifiante qu'un sentiment d'urgence apparut immédiatement en lui.

Poussé par ce sentiment d'urgence et dans la peur absolue, Subrahmā vint voir le Bouddha et demanda du confort et de l'aide. Dans la présence du Bouddha, il récita ce vers :

"Toujours effrayé est cet esprit,
L'esprit est toujours agité
Par des problèmes pas encore apparus
Et par ceux apparus.
S'il existe une délivrance de la peur,
Étant questionné, s'il-vous-plaît déclarez-le moi."

Bien que les devas sont normalement très heureux, Subrahmā était maintenant anxieux et terrifié. Sa peur était si terrifiante et continue qu'il prononça les mots *"toujours effrayé est cet esprit, l'esprit est toujours agité"*. Il était préoccupé à la fois par les problèmes apparus et ceux pas encore apparus. Dans ce cas, le problème apparu était la mort soudaine et la destination choquante des cinq cent devas féminins de son entourage. Celui pas encore apparu était encore plus problématique – sa propre mort imminente et la descente en enfer avec le reste de son entourage. Motivé par un sentiment d'urgence, il demanda au Bouddha de faire connaître la voie de la libération.

Le Bouddha répondit comme suit :

"Pas en dehors de l'éveil et des austérités (*i.e.*, pratiques duthaṅga¹),
Pas en dehors de la retenue des facultés des sens,
Pas en dehors de renoncer à tout,
Ne vois-je de sécurité pour les êtres vivants."

1 C'est une pratique ascétique prise afin de parfaire les qualités spéciales de la faible quantité de souhaits, du contentement, etc., par lesquelles la vertu est purifiée.

Le Bouddha instruisit Subrahmā que la pratique de la méditation est une source de confort. Si fort était le sentiment d'urgence du deva que, ayant entendu cela, lui et son entourage pénétrèrent la signification du Bouddha et à ce moment ils atteignirent l'Entrée-dans-le-Courant, ils devinrent Sotāpannas. Ils étaient tous complètement libres de la souffrance dans les quatre états malheureux. La Connaissance de la Voie élimina les souillures qui les auraient assujetti à la souffrance dans l'un de ces états. Qu'est-ce que c'est merveilleux !

Ici nous avons besoin de penser aux chances de renaître dans l'un des quatre mondes malheureux comparé à celles de renaître dans les mondes heureux. Vous pourriez vous souvenir, dans un discours précédent j'ai cité un sutta dans lequel le Bouddha demanda à un groupe de ses moines quel est le plus grand, le peu de terre sur le bout de son ongle ou la terre de la grande terre. Leur réponse, bien sûr, était la terre de la grande terre. Selon le Bouddha, tout comme la terre de la grande terre est plus grande que la terre sur le bout de son ongle, bien plus de gens sont susceptibles de tomber dans l'un des quatre mondes malheureux quand ils meurent plutôt que de renaître dans l'un des mondes heureux.

Le début du saṃsāra n'est pas découvert. Pendant des vies innombrables nous avons tous amassés actes sains et actes malsains. Malheureusement, la plupart d'entre nous accumulent plus d'actes malsains pendant nos vies que de sains. Si nous ne pratiquons pas la méditation avant de mourir, si nous ne nous préparons pas pour la mort pendant qu'il en est encore temps, nous ne pouvons pas pénétrer le Dhamma comme il l'est vraiment et, par conséquent, nous aussi, tout comme ces cinq cent devas féminins, pourrions tomber dans l'un des quatre états malheureux après nos morts.

Subrahmā et son entourage restant de devas prévirent qu'ils souffriraient en enfer à moins qu'ils ne changent leur façon de vivre. L'urgence apparut en eux. De la même façon si nous savions que nous allions mourir dans sept jour et souffrir en enfer, changerions-nous notre façon de vivre, nous concentrerions-nous sur la pratique de la méditation afin d'être libre d'un tel destin ?

Le Bouddha montra à ses moines que la voie vers le Sans-Mort est

apportée par l'attention à la mort. Il dit :

"Moines, l'attention à la mort, si développée et cultivée, apporte grand fruit et bénéfice : elle merge dans le Sans-Mort, finit dans le Sans-Mort. Ainsi, moines, vous devriez développer l'attention à la mort."

Si nous réfléchissons à la mort chaque jour, chaque matin, chaque soir et chaque nuit ; l'attention apparaîtra et la bonne attitude suivra.

Sans attention sur leur propre mort certaine, les gens deviennent négligents. Si les gens acceptaient réellement qu'eux aussi allaient quitter cette vie tôt ou tard, ils seraient plus attentifs et pas si fiers et rempli d'auto-suffisance. Il est plus probable qu'ils seraient humbles ; qu'ils vivraient humblement.

S'ils réfléchissaient sur leur mort chaque jour ils seraient gentils. Leurs esprits s'inclineraient vers les actions saines plutôt que les actions malsaines. Ils choisiraient en grande partie de faire des actions saines. Donc nous voyons que souffrir de l'avidité, de la haine, de la jalousie et de l'avarice peut être résolu en réfléchissant à la mort, particulièrement à sa propre mort.

Il y a une autre histoire du Dhammapada dans laquelle le Bouddha parla d'une jeune femme, une certaine fille de tisserand, qui développa l'attention à la mort. Cette pratique lui apporta grand fruit et bénéfice.

Un jour, lorsque le Bienheureux arriva à Ālavī, les gens d'Ālavī invitèrent le Bouddha à prendre le repas et lui offrirent des aumônes de nourriture. À la fin du repas le Bouddha donna un discours disant, "Pratiquez la méditation sur la mort, disant à vous-mêmes, "Incertaine est ma vie. Certaine est ma mort. Je vais sûrement mourir. Ma vie finira dans la mort. La vie est instable. La mort est sûre. Mort ! Mort ! Et mort"."

Selon le Bouddha, ceux qui n'ont pas pratiqué la méditation sur la mort tremblent et ont peur quand leur dernière heure arrive. Ils meurent confus, souvent hurlant de terreur, tout comme un homme sans bâton est frappé par la peur quand il trébuche soudainement sur un serpent sur sa route. Ceux qui pratiquent la méditation sur la mort n'ont pas de raison

d'avoir peur quand leur dernière heure arrive. Ils sont comme un homme résolu qui voyant un serpent, même à distance, le prend avec son bâton et le jette plus loin. Si nous réfléchissons sur la mort pendant qu'il est encore temps de le faire – chaque jour, chaque matin et chaque soir, nous gagnerons un grand bénéfice dont nous serons contents plus tard. Donc pratiquez la méditation sur la mort.

La méditation sur la mort peut être développée en portant à l'esprit un cadavre que l'on a vu. Ici au Monastère de Forêt Pa-Auk nous enseignons l'attention à la respiration pour développer la concentration d'absorption jusqu'au quatrième jhāna. Elle est enseignée comme conduite à la pratique de la méditation sur la répugnance. Quand la lumière produite par la concentration d'absorption est brillante et claire, nous instruisons aux méditants de prendre, comme objet de méditation, le cadavre le plus répugnant du même sexe qu'ils se souviennent avoir vu. Ensuite, avec l'assistance de la lumière de la concentration, ils sont instruits de visualiser le cadavre pour qu'il soit exactement comme ils l'ont vu auparavant. Concentrant calmement leurs esprits sur lui, ils doivent le noter comme, "repoussant, repoussant" (*patikkūla, patikkūla*).

Quand l'esprit reste constamment sur cet objet pour une ou deux heures, le premier jhāna peut être atteint.

Selon le *Sutta Mahasatipatthāna* et le commentaire du *Visuddhimagga*, pour pratiquer la méditation sur la mort nous devons rétablir le premier jhāna avec la répulsion d'un cadavre, et avec ce corps externe comme objet de méditation, nous devrions réfléchir ainsi : "Ce corps qui m'appartient est aussi de nature à mourir. En effet, il mourra juste comme celui-ci. Il ne peut pas éviter de devenir comme ça." En gardant l'esprit concentré et attentif sur notre propre mortalité, nous trouvons aussi qu'un sentiment d'urgence (*saṃvega*) se développe. Quand cette urgence est présente, il est possible de voir son propre corps à la place du cadavre répugnant. Alors en percevant que la faculté vitale a été coupée dans l'image de leurs propres corps, les méditants devraient se concentrer sur l'absence de faculté vitale avec l'une des pensées suivantes :

1. Ma mort est certaine ; ma vie est incertaine. (*maranaṃ me dhavaṃ, jivitaṃ me adhavaṃ*),

2. Je mourrai certainement (*maranaṃ me bhavissati*),
3. Ma vie finira dans la mort (*maranapariyosanaṃ me jivitaṃ*),
4. Mort, mort (*maranaṃ, maranaṃ*).

Nous devrions en choisir une et la noter dans n'importe quel langue. Continuez simplement de vous concentrer sur l'image de l'absence de faculté vitale dans l'image de notre propre cadavre jusqu'à ce que les facteurs de jhāna apparaissent. Il devrait être noté, cependant, qu'avec ce sujet de méditation nous pouvons seulement atteindre la concentration d'accès.

De retour à l'histoire : Avec l'exception d'une jeune femme, tous ceux qui entendirent le discours du Bouddha restèrent aussi enveloppés qu'avant dans leurs devoirs mondains. Seule la fille du tisserand, âgée seulement de seize ans, se dit à elle-même, "Merveilleux en effet est la parole du Bouddha ; elle m'incombe de pratiquer la méditation sur la mort. Elle me dit que je doit pratiquer..." Et, elle ne fit rien d'autre que pratiquer la méditation sur la mort, jour et nuit, pour les prochains trois ans.

Un jour, le Bouddha surveilla le monde à l'aube, il perçut que la jeune fille du tisserand était entrée dans la Toile de sa Connaissance. Quand il la vit, il considéra en lui, "Que va-t-il arriver ?" Il devint conscient de ceci : "À partir du jour où cette jeune femme entendit mon discours sur la Loi, elle pratiqua la méditation sur la mort pour trois ans. Je vais maintenant aller et poser à cette jeune femme quatre questions. Sur chacun des quatre points, elle me répondra correctement et je vais la féliciter. Je réciterai ensuite cette strophe, "*Aveugle est ce monde*". À la fin de la récitation, elle deviendra une Entrée-dans-le-Courant. Grâce à elle, mon discours sera aussi profitable pour la multitude." Donc le Bienheureux, avec sa compagnie de cinq cent moines, partit de Jetavana, et arriva au monastère d'Aggālava en temps voulu.

Quand les gens d'Ālavī entendirent que le Bouddha était venu, ils vinrent au monastère et l'invitèrent à être leur hôte. Le cœur de la jeune fille du tisserand entendit aussi qu'il était venu, et son cœur était rempli de joie à la pensée, "Notre père, notre maître, notre professeur, l'un dont le visage est comme la pleine lune, le puissant Bouddha Gotama est venu." Et elle réfléchit, "Maintenant, pour la première fois en trois ans, je peux

aller voir le Bouddha. La teinte et la couleur de son corps est comme la teinte et la couleur de l'or. Maintenant je peux aller l'écouter enseigner le Dhamma, contenant en lui toutes douceurs."

Alors qu'elle pensait à ça, son père allait à son atelier et lui dit, "Fille, l'habit d'un client est sur le métier à tisser, et un empan est encore incomplet. Je dois le finir aujourd'hui. Remplis vite la navette et apporte-la moi." La jeune femme pensa, "Je souhaite écouter le Bouddha enseigner le Dhamma, mais mon père m'a donné un travail à faire. Devrais-je aller écouter le Bouddha enseigner le Dhamma ou devrais-je remplir la navette et l'apporter à mon père en premier ?" Cette pensée survint alors en elle, "Si je n'apporte pas la navette à mon père, il me frappera et me battra. En conséquent, je vais remplir la navette en premier et lui donner, ensuite j'irai écouter le Bouddha enseigner le Dhamma." Alors elle s'assit sur un tabouret et remplit la navette.

Le peuple d'Ālavī attendirent le Bouddha et lui offrirent de la nourriture. Quand le repas fut terminé ils prirent son bol et restèrent immobile, en attendant qu'il parle. Mais le Bouddha dit seulement, "J'ai fais ce voyage de quarante-huit kilomètres pour le bénéfice d'une certaine jeune femme, mais elle n'a pas encore eu l'opportunité d'être présente. Quand elle trouvera l'opportunité d'être présente, je donnerai le discours." Ayant dit cela, le Bouddha resta silencieux. Ceux qui vinrent pour l'écouter parler restèrent silencieux eux aussi. (Quand le Bouddha est silencieux, ni hommes ni dieux n'osent émettre un son.)

Après que la fille du tisserand eut rempli la navette, elle la metta dans son panier à navettes et alla dans la direction de l'atelier de son père. Sur sa route elle se stoppa dans le cercle extérieur d'adeptes réunis autour du Bienheureux et resta immobile en fixant le Bouddha du regard. Le Bouddha leva sa tête et la fixa. En la fixant elle sut, "Le Bouddha, assit dans ce groupe de gens, signifie en me fixant qu'il veut que je m'avance. Son seul désir est que je vienne dans sa propre présence." Alors elle posa son panier à navettes sur le sol et marcha dans la présence du Bouddha.

(Pourquoi le Bouddha la fixa ? La pensée suivante apparut en lui, "Si cette jeune femme continue, elle mourra comme un être ordinaire, et incertain sera son état futur. Mais si elle vient à moi, elle établira la première Voie et Fruit, et son état futur sera certain, car elle naîtra dans le

monde des dieux Tusita.")

Ayant approché le Bouddha et rendu hommage, la jeune femme s'assit en silence au milieu des adeptes réunis autour du Bienheureux. Le Bouddha lui posa ensuite quatre questions.

1. "Jeune femme, d'où venez-vous ?" "Je ne sais pas, Vénérable Monsieur."
2. "Où allez-vous ?" "Je ne sais pas, Vénérable Monsieur."
3. "Ne savez-vous pas ?" "Je sais, Vénérable Monsieur."
4. "Savez-vous vraiment ?" "Je ne sais pas, Vénérable Monsieur."

De nombreuses personnes furent offensées et dirent, "Regardez-là, cette fille de tisserand parle comme ça lui plaît avec l'Éveillé Suprême.

Quand il lui demanda, "D'où venez-vous ?", elle aurait dû répondre, "De la maison du tisserand."

Et quand il lui demanda, "Où allez-vous ?", elle aurait dû répondre, "À l'atelier du tisserand."

Mais, le Bouddha rendit la multitude silencieuse. Il continua de la questionner, comme suit : "Jeune femme quand je vous ai demandé, "D'où venez-vous ?" pourquoi avez-vous dit, "Je ne sais pas" ?" Elle répondit, "Vénérable Monsieur, vous saviez vous-même que je venais de la maison de mon père, le tisserand. Alors quand vous m'avez demandé, "D'où venez-vous ?" je savais très bien quel était le sens : "De quelle existence passée venais-je ?" C'était à cause de ça que j'ai répondu "Je ne sais pas"." Alors le Bouddha lui dit, "Bien dit, bien dit, jeune femme ! Vous avez répondu correctement à la question que je vous ai posé."

Le Bouddha la félicita, et lui posa encore une autre question, "Quand je vous ai demandé, "Où allez-vous ?" pourquoi avez-vous dit, "Je ne sais pas" ?" Elle répondit, "Vénérable Monsieur, vous saviez vous-même que j'étais en route vers l'atelier de mon père avec mon panier à navettes en main. Alors quand vous m'avez demandé, "Où allez-vous ?" je l'ai compris comme, "Où vais-je renaître ?" Mais je ne sais pas où je vais renaître quand je quitterai cette existence présente donc j'ai répondu que je ne sais pas." Encore le Bouddha lui dit, "Bien dit, bien dit, jeune femme ! Vous avez répondu correctement à la question que je vous ai posé."

Le Bouddha la félicita une deuxième fois, et lui posa encore une autre question, "Quand je vous ai demandé, "Ne savez-vous pas ?" pourquoi avez-vous dit, "Je sais" ?" "Vénérable Monsieur, je sais qu'un jour je mourrai certainement et, par conséquent, je pouvais répondre que "Je sais". Le Bouddha lui dit une fois encore, "Bien dit, bien dit, jeune femme ! Vous avez répondu correctement à la question que je vous ai posé."

Le Bouddha la félicita une troisième fois, et lui posa une dernière question, "Quand je vous ai demandé, "Savez-vous vraiment ?" pourquoi avez-vous dit, "Je ne sais pas" ?" "Vénérable Monsieur, je sais seulement que je vais certainement mourir. Je ne sais pas à quel moment je vais mourir, que ce soit dans la nuit ou pendant la journée ou tôt le matin. Par conséquent, j'ai dit "Je ne sais pas"." Le Bouddha lui dit encore, "Bien dit, bien dit, jeune femme ! Vous avez répondu correctement à la question que je vous ai posé."

Le Bouddha la félicita une quatrième fois, et l'ayant fait, s'adressa au groupe de gens rassemblés comme suit, "Tant d'entre vous ont échoué à comprendre les mots qu'elle prononça. Vous étiez offensés. Ceux qui ne possèdent pas l'Œil de la Compréhension, ils sont aveugles. Mais ceux qui possèdent l'Œil de la Compréhension, ils voient." Ayant statué cela, il récita la strophe suivante :

"Aveugle est ce monde ; peu sont là qui voient ;
Aussi peu vont au paradis que des oiseaux s'échappent d'un filet."

À la fin du discours la jeune fille du tisserand atteignit la première Connaissance de la Voie et du Fruit. Elle devint un Sotāpanna parce qu'elle pratiqua la méditation sur la mort pendant 3 ans. Comme vous l'avez tous entendu, même s'il y avait beaucoup de gens qui écoutèrent le discours originel du Bouddha, ils – à l'exception de la jeune fille du tisserand – restèrent tous enveloppés dans leurs devoirs mondains, s'occupant des affaires comme d'habitude.

Quand le Bouddha revint aux Ālavī et posa ses quatre questions, la seule qui comprit fut cette jeune femme. Que devrions-nous penser ? Nous devrions penser aux perfections. La fille du tisserand était quelqu'un qui avait déjà pratiqué la méditation dans ses vies passées. Grâce à cela quand

le Bouddha surveilla le monde à l'aube, elle apparut dans l'œil du Bouddha.

C'était pour son bénéfice que le Bouddha alla à Ālavī. C'était pour son bénéfice qu'il enseigna la pratique de "la méditation sur la mort". La jeune fille du tisserand apprécia beaucoup cet enseignement. Elle l'aima beaucoup. Parmi les adeptes, elle seule prit l'enseignement et le mit en pratique. Après avoir écouté l'enseignement du Bouddha, elle pratiqua "la méditation sur la mort" jour et nuit pendant 3 ans.

De nos jours certains de mes élèves dans ce même monastère sont enclins à la pratique de la remémoration de la mort. S'ils mettent vraiment l'accent sur cette pratique de méditation, un sentiment d'urgence apparaît dans leurs esprits. Ils savent qu'un jour, tôt ou tard, ils mourrons aussi. Cette compréhension fait apparaître un sentiment d'urgence et ils deviennent attentifs, essayant d'être toujours conscients de leur objet de méditation.

Même si vous ne pouvez pas pratiquer la remémoration de la mort systématiquement en entrant dans la concentration jhāna, vous pouvez tous réfléchir sur la mort comme ceci : "Ce matin je pourrais mourir. Aujourd'hui je pourrais mourir. Ce soir je pourrais mourir." Si vous réfléchissez comme ça encore et encore chaque jour, vous deviendrez attentifs. Vous serez établi dans la bonté. Vous ne perdrez plus votre temps. Vous ferez toujours attention à votre objet de méditation, si vous vous souvenez simplement de réfléchir sur la mort. Quand vous mettez l'accent sur cette pratique de méditation, un sentiment d'urgence apparaîtra dans votre esprit. Ensuite, quand votre professeur vous instruit de pratiquer la méditation de la sérénité et de la sagacité étape par étape, systématiquement, et, si vos perfections passées et vos efforts présents sont suffisamment forts, alors quand votre sagesse mûrit, à ce moment la Connaissance de la Voie et du Fruit apparaîtra.

De nos jours les gens n'ont pas cultivé leurs perfections au même grand niveau que les gens qui étaient vivants à l'époque du Bouddha. À cette époque, il y en avait beaucoup qui atteignirent les états suprêmes de *Sotāpanna*, *Sakadāgami*, *Anāgāmi* et *Arahant* après avoir simplement écouté le Bouddha parler. De nos jours par contre, de telles personnes

seraient en effet difficiles à trouver. Pratiquement parlant, cela veut dire que les laïcs et les moines d'aujourd'hui ne peuvent pas atteindre la Connaissance de la Voie et du Fruit après avoir simplement écouté un discours du Dhamma. Aujourd'hui, les gens ont besoin de pratiquer systématiquement, étape par étape.

Quand j'étais à Singapour un laïc me posa cette question : "Est-il nécessaire de pratiquer d'une façon si systématique ?" Il me dit, "À l'époque du Bouddha de nombreuses personnes atteignirent l'état noble après avoir simplement écouté un discours du Dhamma très court. Pratiquaient-ils d'une façon si systématique, étape par étape ? Est-il nécessaire de pratiquer *sīla* (l'entraînement à la moralité), *samādhi* (l'entraînement à la concentration) et *paññā* (l'entraînement à la sagesse) systématiquement ?" La réponse est "oui". Je lui ai expliqué que nous ne sommes pas comme les gens qui vivaient à l'époque du Bouddha. Nous vivons aujourd'hui, et c'est une époque où nous avons besoin de pratiquer systématiquement.

Même ici à Pa-Auk certains de mes élèves m'ont demandé, "Est-il nécessaire de pratiquer *rūpa* ? Personne en dehors des enseignants de Pa-Auk ne l'enseigne". Celui qui m'a posé cette question est en train de sourire. Il pratique la méditation *rūpa* maintenant.

La réponse est encore "oui". De nos jours ne vous attendez pas s'il-vous-plaît à voir Nibbāna sans suivre d'instructions systématiques étape par étape.

Un jour, je donnerai une explication plus détaillée là-dessus. Ce que je veux montrer pour le but de ce discours est que la jeune femme de notre histoire, après avoir entendu l'enseignement du Bouddha, suivit son conseil. À partir de ce jour, elle pratiqua la méditation sur la mort pour les trois prochaines années. Quand le Bouddha retourna à Ālavī par la suite, c'était pour son bénéfice. Il y donna son discours dans le but de sa réalisation et pour le bénéfice de beaucoup.

Quand vous êtes en la présence d'un Bouddha vivant, il vous enseigne directement. Si vous avez déjà parfait vos pāramis, le Bouddha peut vous enseigner votre objet de méditation le plus approprié afin d'atteindre Nibbāna rapidement. Mais maintenant vous n'êtes pas en présence du Bouddha mais vous êtes plutôt en ma présence. Je peux

seulement vous enseigner la pratique de la méditation étape par étape, systématique, suivant les enseignements originaux du Bouddha. De nos jours, il est très important de suivre les instructions et de pratiquer systématiquement, de jour en jour. En faisant cela, même si vous ne pouvez pas atteindre Nibbāna maintenant, dans le futur votre pratique aura été bénéfique et vous aidera à atteindre Nibbāna, à voir le Sans-Mort.

Après que la fille du tisserand entendit la strophe "*Aveugle est le monde...*" récitée par le Bouddha, elle atteignit l'Entrée-dans-le-Courant et devint un Sotāpanna.

Elle ramassa ensuite son panier à navettes et procéda vers l'atelier de son père. Quand elle arriva, il était endormi malgré le fait qu'il était assis bien droit à côté de son métier à tisser. Sa fille ne remarqua pas qu'il était endormi quand elle lui tendit le panier à navettes. Quand elle le fit, le panier se cogna contre le bord du métier à tisser et tomba dans un fracas assourdissant. Son père se réveilla soudainement et tira accidentellement sur la navette. Le bout de la navette frappa sa fille dans sa poitrine. Elle mourut sur le champ et renaquit immédiatement dans le monde des dieux Tusita. Son père la regarda, étendue sur le sol, le corps entier taché de sang. Il savait qu'elle était morte.

Sa peine était intense. Les yeux remplis de larmes il vint voir le Bouddha et lui dit ce qu'il s'était passé. Il lança un appel au Bienheureux, "Vénérable Monsieur, réconfortez-moi, éteignez ma peine." Le Bouddha le réconforta, disant, "Ne vous affligez pas mon disciple, car dans la ronde des existences sans début concevable, vous avez fait couler, par la mort de vos filles, des larmes plus abondantes que les eaux contenues dans les quatre grands océans." En écoutant cela il fut réconforté, sa peine réduite, et il demanda au Bouddha de l'admettre dans l'Ordre et de lui permettre d'obtenir l'ordination en moine. Le tisserand pratiqua diligemment et peu de temps après il atteignit lui aussi l'état d'Arahant. Grâce à la pratique de la méditation sur la mort, sa fille atteignit l'état Sotāpanna et il atteignit l'état Arahant. La méditation sur la mort leur apporta à tous les deux un grand bénéfice et les mena vers leur libération.

Donc chaque jour nous devrions réfléchir et méditer sur la mort. Nous devrions pratiquer diligemment et systématiquement la

Réveille-toi, Ô Monde !

remémoration de la mort.

Un jour nous mourrons sûrement.

Le jour où nous sommes nés, nous pleurons pendant que d'autres souriaient.

Mais le jour de notre mort, les autres pleureront.

Devrions-nous participer avec ceux qui pleurent ce jour-là ? Nous ne devrions pas.

Si nous pratiquons diligemment et devenons des êtres nobles, nous ne quitterons pas cette vie en pleurant. Nous mourrons en souriant.

Donc,

Puissiez-vous tous pratiquer la remémoration de la mort.

Puissiez-vous tous êtres attentifs.

Puissiez-vous tous atteindre Nibbāna, le Sans-Mort, dans cette vie même.

Puissions-nous tous nous efforcer diligemment pour la libération.

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

Le discours donné un *Dimanche*,
le 18 Décembre 2005 à Pa-Auk Tawya au *Myanmar*.

Réveille-toi, Ô Monde !

Réveille-toi, Ô Monde !

Basé sur le discours

Profond Dhamma

Édité par
~ Bhikkhu Suññātagavesaka

Réveille-toi, Ô Monde !

Réveille-toi, Ô Monde !

Basé sur le discours

Profond Dhamma

Aujourd'hui est le premier jour de la nouvelle année, 2006. Ce jour-là les gens se saluent les uns et les autres en disant, "Bonne année". Même si les gens tout autour du monde disent "Bonne année" aux uns et aux autres, je sens qu'ils ne sont pas vraiment heureux. Êtes-vous d'accord ? Pourquoi ? La plupart des gens cherchent le bonheur dans le monde sensuel. Ils cherchent le bonheur dans le monde externe, mais le vrai bonheur n'est pas trouvé dans le monde externe. Le vrai bonheur est le calme. Il est paisible et inoffensif. Le vrai bonheur est trouvé à l'intérieur de soi. Nous atteignons le vrai bonheur par la réalisation intérieure. Nous ne trouvons pas le vrai bonheur dans le monde extérieur.

Ce premier jour de chaque année, les gens partout dans le monde font des projets avec enthousiasme. Ils espèrent remplir leurs vies de bonheur. Qu'est-ce qui pourrait être plus naturel ? Malheureusement, la plupart des gens pensent que le bonheur peut être gagné au travers des activités externes, des acquisitions ou des relations. La vérité est que, malgré tous leurs projets et efforts, le vrai bonheur n'est pas familier à la plupart des gens. Chercher le bonheur obsessionnellement dans les objets des sens, dans le monde des sens, est épuisant. Cela donne naissance à *dukkha* que l'on soit le jour de l'an ou au milieu de l'été. Les gens finissent par s'épuiser dans

leur poursuite habituelle du bonheur extérieur. Quand cela arrive ils doivent se reposer et se rafraîchir. Malheureusement, ils se replongent bientôt dans leurs vieilles habitudes de rechercher le bonheur dans le monde sensuel. De telles personnes sont comme les fantômes affamés, jamais satisfaits, toujours désireux de plus ou d'autre chose.

Mais, certaines personnes ne sont pas complètement séduites par la poursuite des sens ordinaires. Ils ont arrêté de chercher le bonheur en dehors d'eux-mêmes. Vous voir tous ici au nouveau jour de l'an de 2006 est merveilleux. Savoir que vous êtes à la recherche du vrai bonheur et que vos efforts et votre pratique n'aide pas seulement vous mais aussi de nombreux autres êtres, me rend très heureux pour vous. Donc, bien que ce ne soit pas dans notre héritage culturel au Myanmar de se saluer l'un et l'autre en disant "Bonne année", en ce premier jour de 2006 j'aimerais dire de tout cœur à chacun d'entre vous, "Bonne année". Vous êtes de vrais chercheurs. Vous êtes tous ici à la recherche du vrai bonheur. Félicitations !

À l'occasion de ce nouveau jour de l'an, comparons la différence entre les gens de ce monastère et les gens dans le monde.

Alors que les gens dans le monde cherchent le bonheur dans le monde sensuel, les gens dans ce monastère cherchent le bonheur dans le monde paisible, le monde du Dhamma révélé par le Bouddha.

Alors que les gens dans le monde cherchent le bonheur dans le monde externe, nous cherchons tous le bonheur dans le monde interne.

Alors que les gens dans le monde écoutent de la musique, nous écoutons le Dhamma.

Alors que les gens dans le monde regardent la télévision, vous regardez le Vénérable Revata. (Rires !)

Alors que les gens dans le monde sont excités émotionnellement, dansant et chantant, nous pratiquons calmement la méditation de la sérénité et de la sagacité.

La vie est si différente ici. C'est pourquoi je vous félicite tous !

En ce jour remarquable, je vais vous donner le discours remarquable intitulé "**Profond Dhamma**". Mais avant de commencer mon discours,

laissez-moi vous poser quelques questions. Pourquoi la nouvelle année de 2006 arrive ? La réponse est simple : Parce que l'année précédente, 2005, est finie. C'est l'action de la cause à effet. Sans la fin de 2005, 2006 ne peut pas commencer.

Une deuxième question : Pourquoi vieillissons-nous, devenant de plus en plus vieux de jour en jour ? La réponse est parce qu'il n'y a pas d'échappatoire à l'inévitabilité de l'apparition et de la disparition qui différencie et caractérise les différentes étapes de nos vies. Tout comme les jours deviennent nuits et les semaines deviennent mois, l'enfance devient vite l'âge adulte. De la même manière, la vieille année laisse place à la nouvelle année, dans le flux et le reflux constant des débuts et des fins. Étant sujets à ce procédé sans fin, nous gagnons de l'âge. Nous vieillissons. Cela arrive par la cause à effet.

Une troisième question : "Comment sommes-nous devenus diplômés ?" Nous avons assisté à l'école primaire, au collège, au lycée ou à l'université. Nous sommes passés d'un niveau à un autre, et ce faisant nous avons acquis les compétences nécessaires pour assister à de nouvelles classes, d'un niveau de plus en plus haut jusqu'à ce que nous nous diplômions éventuellement. Il est impossible de gagner un diplôme, impossible de devenir un diplômé d'une autre façon. Chaque effet a sa cause. C'est un autre exemple de la cause à effet en action.

Maintenant regardons à la cause à effet en relation avec le Dhamma, la vérité.

En ce jour remarquable, je vais donner le discours "Profond Dhamma", le Dhamma qui fut réalisé par notre Bouddha.

Combien d'années cela prit-il au Bouddha pour parfaire ses pāramis ? Nous ne pouvons pas l'estimer en années. Il est dit que cela lui prit quatre incalculables et cent mille éons pour accomplir ses pāramis, ses perfections. Qu'est-ce que cela est long ! Cela prend-il aussi longtemps pour être diplômé ? Est-ce très difficile ? Vraiment, ce n'est pas très difficile. Dans cette vie même nous pouvons atteindre le but, si nous y passons assez de temps et que nous faisons l'effort nécessaire. Mais le Dhamma qui fut réalisé par le Bouddha est très profond et une toute autre

affaire. Cela requit un temps incalculable, même pour le Bouddha, de parfaire ses pāramis et pénétrer le Dhamma.

Il est important d'être conscient des différences entre une éducation ordinaire, enseignée par les êtres ordinaires, et les enseignements du Dhamma, enseignés par le Bouddha. De nombreuses personnes sont négligentes. Elles passent volontairement quinze ans ou plus pour avoir un diplôme d'université, mais elles ne veulent pas passer beaucoup de temps à pratiquer la méditation. Quand il s'agit de la pratique de la méditation, elles veulent le succès en une semaine, deux semaines, un mois ou deux mois. Cela est-ce raisonnable ? Non, ce n'est pas raisonnable ! Si nous voulons des résultats immédiats dans la méditation et si nous nous attendons à connaître le succès en peu de temps, nous devons examiner nos motivations attentivement. Nous pourrions très bien finir par avoir honte de nous-mêmes. Pourquoi ? Le Dhamma pénétré par notre Bouddha est très profond. Il est bien plus difficile et n'a rien à voir avec une éducation ordinaire.

À l'école, on nous donne des leçons à difficulté croissante. Nous devons étudier et travailler dur afin de garder le cap, ainsi nous pouvons avancer d'un niveau à l'autre. C'est vrai que les leçons d'école sont difficiles mais, comparées au Dhamma, elles sont faciles. Aussi, comme je l'ai mentionné, afin d'être diplômé nous devons avoir un progrès méthodique. Cela signifie assister à des classes consécutives, l'une après l'autre, étape par étape. Sans les leçons de l'école primaire, ce ne serait pas facile d'apprendre les leçons du collège. Sans les leçons du collège, il serait impossible pour la plupart d'entre nous de prendre les leçons du lycée. Sans les leçons du lycée, une éducation à l'université serait hors de question. Alors bien qu'une éducation ordinaire n'est pas aussi difficile que le Dhamma, afin de connaître le succès nous devons nous appliquer à une méthode systématique, avançant d'un niveau à l'autre, d'étape en étape.

Le Dhamma pénétré par le Bouddha est profond. Lui aussi, demande une pratique systématique, étape par étape. C'est la seule façon de pénétrer le Dhamma. Cette approche systématique est une voie sûre vers l'éveil. Autrement, c'est impossible. Quand le Bouddha atteignit l'illumination lui-même, lui aussi pratiqua systématiquement, étape par étape. Alors, après son Éveil, tout au long des 45 années suivantes, il enseigna et donna régulièrement des discours dans de nombreux endroits différents. Je cite ici

l'un de ses discours.

"À une occasion, le Bouddha dit, "Bhikkhus si n'importe qui dit, "Sans avoir percé la Noble Vérité de la Souffrance comme elle l'est vraiment, sans avoir percé la Noble Vérité de l'Origine de la Souffrance comme elle l'est vraiment, sans avoir percé la Noble Vérité de la Cessation de la Souffrance comme elle l'est vraiment, sans avoir percé la Noble Vérité de la Voie menant à la Cessation de la Souffrance comme elle l'est vraiment, je vais mettre complètement fin à la souffrance." Cela est impossible.

Si quelqu'un dit, "Après avoir percé la Noble Vérité de la Souffrance comme elle l'est vraiment, après avoir percé la Noble Vérité de l'Origine de la Souffrance comme elle l'est vraiment, après avoir percé la Noble Vérité de la Cessation de la Souffrance comme elle l'est vraiment, après avoir percé la Noble Vérité de la Voie menant à la Cessation de la Souffrance comme elle l'est vraiment, je vais mettre complètement fin à la souffrance." Cela serait possible.

Tout comme, bhikkhus, si quelqu'un dit, "Ayant construit l'étage inférieur d'une maison à pic, je vais ériger l'étage supérieur d'une maison à pic." Cela est-il possible ? De la même manière, si n'importe qui dit, "Ayant percé la Noble Vérité de la Souffrance comme elle l'est vraiment, ayant percé la Noble Vérité de l'Origine de la Souffrance comme elle l'est vraiment, ayant percé la Noble Vérité de la Cessation de la Souffrance comme elle l'est vraiment, ayant percé la Noble Vérité de la Voie menant à la Cessation de la Souffrance comme elle l'est vraiment, je vais mettre complètement fin à la souffrance." Cela serait possible.

Ainsi le Bouddha continua, "Bhikkhus un effort devrait être fait pour comprendre la Noble Vérité de la Souffrance, un effort devrait être fait pour comprendre la Noble Vérité de l'Origine de la Souffrance, un effort devrait être fait pour comprendre la Noble Vérité de la Cessation de la Souffrance, un effort devrait être fait pour comprendre la Noble Vérité de la Voie menant à la Cessation de la Souffrance."

Nous savons tous que nous devons pénétrer les Quatre Nobles Vérités : La Noble Vérité de la Souffrance, la Noble Vérité de l'Origine de la Souffrance, la Noble Vérité de la Cessation de la Souffrance, la Noble

Vérité de la Voie menant à la Cessation de la Souffrance.

Il est impossible de mettre complètement fin à la souffrance sans avoir percé les Quatre Nobles Vérités. Si nous voulons mettre fin à la souffrance nous devons connaître et voir les Quatre Nobles Vérités. Pour connaître et voir les Quatre Nobles Vérités, nous devons pratiquer systématiquement la méditation sous la direction d'un enseignant qualifié. Autrement, il est impossible de pénétrer les Quatre Nobles Vérités. Vous pourriez vous demander : Qui est un enseignant qualifié ? Le Bouddha est l'enseignant qualifié. Nous sommes de simples disciples du Bouddha. Nous enseignons la méditation suivant sa doctrine.

Qu'est-ce que la Noble Vérité de la Souffrance ? C'est les cinq agrégats de l'attachement ou les cinq agrégats attachants. En d'autres mots, la mentalité et la matérialité ultimes sont la Noble Vérité de la Souffrance.

Selon les enseignements du Bouddha, il n'y a ni homme ni femme, ni y-a-t'il de deva ou de brahma, il y a seulement la mentalité et la matérialité ultimes. Mais nous disons, "Je suis un homme. Je suis une femme." Comment se fait-il alors qu'il n'y ait ni homme ni femme. Au sens conventionnel, bien sûr, il y a homme et femme. Mais au sens ultime ce n'est pas vrai. Pour comprendre la signification du Bouddha et comprendre complètement cet enseignement, nous devons percer la Noble Vérité de la Souffrance. C'est à dire nous devons connaître et voir les cinq agrégats de l'attachement. Cela veut dire que nous devons pénétrer la matérialité et la mentalité ultimes. Mais comment pouvons-nous connaître et voir la matérialité et la mentalité ultimes ? Le Bouddha enseigna aux méditants le développement de la concentration. Dans le Mahāvagga Saṃyutta Nikāya, le Bouddha dit :

"Bhikkhus, développez la concentration. Un bhikkhu qui est concentré connaît et voit les choses comme elles le sont vraiment.

Et qu'est-ce qu'il connaît et voit comme cela l'est vraiment ? Il connaît et voit comme cela l'est vraiment : "C'est la souffrance". Il connaît et voit comme cela l'est vraiment : "C'est l'origine de la souffrance". Il connaît et voit comme cela l'est vraiment : "C'est la cessation de la souffrance". Il connaît et voit comme cela l'est vraiment : "C'est la voie menant à la cessation de la souffrance".

Pour connaître et voir les première, deuxième et troisième Nobles Vérités nous devons pratiquer la quatrième Noble Vérité, c'est à dire le Noble Sentier Octuple. Le Noble Sentier Octuple comprend trois entraînements : l'entraînement à la moralité (*sīla*), l'entraînement à la concentration (*samādhi*) et l'entraînement à la sagesse (*paññā*).

Sīla	Samādhi	Paññā
Parole Juste	Effort Juste	Vue Juste
Action Juste	Attention Juste	Pensée Juste
Moyen d'Existence Juste	Concentration Juste	

Nous prenons l'entraînement de la moralité (*sīla*) pour cultiver la pureté des actions corporelles et verbales. Avec l'entraînement de la concentration (*samādhi*) nous acquérons la pureté de l'esprit. Et nous entreprenons l'entraînement de la sagacité (*paññā*) pour nous libérer de la souffrance.

Afin de développer la concentration, nous devons pratiquer la méditation samatha. Savez-vous combien d'objets de méditation samatha différents le Bouddha enseigna ? Quarante. Parmi eux, trente mènent à la concentration d'absorption ; et les dix restants à la concentration d'accès uniquement. Donc, nous pouvons dire que le Bouddha enseigna 40 types d'objets de méditation samatha différents pour la culture de deux types de concentration différents, mais reliés : la concentration d'absorption et la concentration d'accès.

La Concentration Juste est l'une des voies apparaissant dans le Noble Sentier Octuple du Bouddha. Mais, qu'est-ce que la "Concentration Juste" ? Dans le *Visuddhimagga*, "The Path of Purification", il y est expliqué que la "Concentration Juste" est la concentration d'accès et les Huit Réalisations (*jhānas*, *i.e.*, concentration d'absorption). La Concentration Juste est très importante. Sans concentration, il est impossible de pénétrer les choses comme elles le sont vraiment.

Quand nous entreprenons l'entraînement à la concentration, nous

devons pratiquer avec n'importe lequel des objets de méditation, avec lesquels nous pouvons atteindre la concentration d'accès ou la concentration d'absorption. Ici au Centre de Méditation Pa-Auk Tawya, nous enseignons habituellement à la plupart des débutants "l'attention à la respiration" (*ānāpānasati*). Quand leur concentration se développe ils atteignent la concentration d'absorption complète qui est très profonde et puissante. Cependant, certains méditants débutants sont incapables de développer la concentration par l'attention à la respiration, donc nous enseignons en alternance la méditation des quatre éléments. Avec la méditation des quatre éléments les méditants peuvent atteindre la concentration d'accès.

Nous devons tous faire de notre mieux pour développer soit la concentration d'accès soit d'absorption afin de pénétrer la réalité ultime. Sans la concentration d'accès ou d'absorption, nous ne serons pas capables de voir la matérialité et la mentalité ultimes. Dit simplement, cela signifie que nous ne serons pas capables de percevoir la Première Noble Vérité, la Noble Vérité de la Souffrance. Nous ne serons pas capables de connaître et voir les choses comme elles le sont vraiment.

Il y en a beaucoup dans cette audience qui ont déjà pénétré la mentalité et la matérialité ultimes. Ils comprennent l'importance du développement de la concentration pour connaître et voir la réalité ultime comme elle l'est vraiment. Ces méditants ont vu les choses comme elles le sont vraiment. Il y en a aussi beaucoup parmi nous qui doivent encore pénétrer la mentalité et la matérialité ultimes. Quoi qu'il en soit, ils continuent de pratiquer consciencieusement dans ce but. Selon le Bouddha, ce monde entier est composé de très minuscules particules. Afin que les méditants connaissent et voient ces particules directement, le Bouddha enseigna la méditation des "quatre éléments". Que sont les quatre éléments ? Ils sont la terre, l'eau, le feu et le vent. Toutes choses vivantes et non-vivantes sont faites de ces quatre éléments. Quand les méditants peuvent discerner ces quatre éléments clairement dans leur corps entier de la tête aux pieds et des pieds à la tête, encore et encore, ils expérimentent leur corps comme un bloc des quatre éléments. Quand cela arrive la perception de "soi" disparaît temporairement. Les méditants ne voient plus le corps comme "soi", mais sont maintenant capables de percevoir

correctement le corps comme un groupe de quatre éléments. Quand leur concentration s'améliore, le corps commence graduellement à émettre une lumière grise qui devient de plus en plus brillante. Ensuite le corps se transforme en un bloc de lumière. Si les méditants continuent de discerner les quatre éléments dans ce bloc de lumière, il finit par se casser en très petites particules qui apparaissent et disparaissent rapidement. C'est une expérience profonde que de voir ces petites particules. Pourtant le méditant ne voit encore que le concept le plus subtil de la matérialité conventionnelle. Il ou elle ne voit pas encore la matérialité ultime. Dans chaque particule il y a au moins huit aspects de matérialité. Ces huit aspects sont les éléments de la terre, de l'eau, du feu et de l'air, mais aussi la couleur, l'odeur, la saveur et l'essence nutritive. C'est seulement quand les méditants peuvent analyser ces huit aspects différents de la matérialité, un par un dans chaque particule, qu'ils peuvent vraiment connaître et voir la matérialité ultime.

Dès que les méditants peuvent discerner les quatre éléments intérieurement, dans leurs propres corps, jusqu'à connaître et voir la réalité ultime, ils sont ensuite instruits à discerner les quatre éléments extérieurement. Au moment où ils sont capables de discerner les quatre éléments dans les bâtiments, ils voient seulement de petites particules. Quand ils discernent les quatre éléments dans les arbres ou même dans l'espace, ils voient de même seulement de petites particules. Tout devient pareil. À ce stade, les hommes, les femmes, les arbres et toutes les autres formes conventionnelles cessent d'exister. Toute chose et tout le monde devient et est vu comme un groupe de petites particules. C'est la réalisation de la vraie connaissance. C'est la connaissance de savoir qu'il n'y a pas vraiment d'hommes ou de femmes. Il y a juste la matérialité ultime. Mais quand les méditants ouvrent leurs yeux à nouveau, que voient-ils ? Ils voient une fois encore des hommes et des femmes, et ils souffrent de les voir. Pourquoi cela ? C'est à cause de leurs souillures. Si vous ne voulez pas voir d'hommes ou de femmes, n'ouvrez plus jamais vos yeux. Vous devez tout le temps garder vos yeux fermés (rires !), autrement l'attachement et le désir vont apparaître et vous prendrez du nouveau kamma.

La prochaine étape du méditant est d'analyser les différents aspects

de la mentalité jusqu'à la mentalité ultime. Quand ils réussissent dans cette pratique ils connaissent et voient directement le procédé mental, apparaissant en une série de moments cognitifs, avec la conscience et tous les facteurs mentaux associés présents à chaque moment cognitif. Les méditants voient alors les choses de la même façon dont le Bouddha les a décrites. Ils voient que les hommes et les femmes n'existent réellement pas, seulement la matérialité et la mentalité ultimes existent. À ce stade, ils percent la Première Noble Vérité, la Noble Vérité de la Souffrance.

Une fois que les méditants connaissent et voient la matérialité et la mentalité ultimes, ils continuent avec la pratique de "l'Origine Conditionnée" (*patīccasamupāda*) afin de connaître directement la cause à effet. Lorsqu'ils ont discerné la cause à effet, ils percent la Deuxième Noble Vérité, la Noble Vérité de l'Origine de la Souffrance.

Les méditants qui ont pratiqué l'origine conditionnée et qui ont discerné directement la cause à effet, progressent ensuite vers la méditation de la sagacité (*vipassanā*). Ils sont maintenant capables de discerner et examiner les trois caractéristiques d'impermanence, de souffrance et de non-soi, la nature de la mentalité et la matérialité ultimes, avec leurs causes et leurs effets. Quand leur sagesse mûrit, la Connaissance de la Voie apparaît. Ils voient Nibbāna. À ce stade, la matérialité et la mentalité cessent et ils percent la Troisième Noble Vérité, la Noble Vérité de la Cessation de la Souffrance.

Avec l'apparition de la Connaissance de la Voie leurs souillures sont éradiquées étape par étape. Avec la réalisation de la première Voie, ils atteignent le premier fruit de l'illumination et deviennent un Entré-dans-le-Courant (*Sotāpanna*). Dès que cela arrive, les trois souillures de l'identité propre, du doute et de l'attachement aux rites et rituels sont éradiquées pour toujours.

Puisqu'ils pratiquent la Quatrième Noble Vérité qui est le Noble Sentier Octuple ou les Trois Entraînements, ils sont capables de connaître et voir directement les Première, la Deuxième et la Troisième Nobles Vérités.

Quand l'un pratique l'entraînement à la moralité (*sīla*), cela pourrait

être comparé à assister à l'école primaire. Quand l'un développe la concentration (*samādhi*), cela est comme assister au collège. Souvenez-vous que l'un doit réussir le collège avant de pouvoir poursuivre vers les leçons du lycée et de l'université. La pratique de la méditation vipassanā (*paññā*) est comme assister au lycée et à l'université. Continuant avec cet exemple, devenir diplômé de l'université est comme atteindre Nibbāna.

Il y a seize étapes de connaissance qui mènent à Nibbāna. Quelles sont les seize étapes ? Elles sont :

1. La Connaissance de l'analyse de la Mentalité-Matérialité (*nāma-rūpa pariccheda ñāṇa*)
2. La Connaissance du discernement de la Cause à Effet (*paccaya-pariggaha ñāṇa*)
3. La Connaissance de la Compréhension (*sammasana ñāṇa*)
4. La Connaissance de l'Apparition et de la Disparition (*udayabbaya ñāṇa*)
5. La Connaissance de la Dissolution (*bhaṅga ñāṇa*)
6. La Connaissance de la Terreur (*bhaya ñāṇa*)
7. La Connaissance du Danger (*ādīnava ñāṇa*)
8. La Connaissance du Désenchantement (*nibbidā ñāṇa*)
9. La Connaissance du Désir pour la Délivrance (*muñcitukamyatā ñāṇa*)
10. La Connaissance de la Réflexion (*paṭisankhā ñāṇa*)
11. La Connaissance de l'Équanimité envers les Formations (*saṅkhārupekkhā ñāṇa*)
12. La Connaissance de la Conformité (*anuloma ñāṇa*)
13. La Connaissance du Changement-de-Lignée (*gotrabhu ñāṇa*)
14. La Connaissance de la Voie (*magga ñāṇa*)
15. La Connaissance du Fruit (*phala ñāṇa*)
16. La Connaissance du Passage en Revue (*paccavekkhaṇa ñāṇa*)

La première connaissance, la Connaissance de l'analyse de la Mentalité-Matérialité ultimes est connaître et voir la Première Noble Vérité, la Noble Vérité de la Souffrance. La deuxième connaissance, la Connaissance du discernement de la Cause à Effet est connaître et voir la

Deuxième Noble Vérité, la Noble Vérité de l'Origine de la Souffrance. Ayant percé la première connaissance nous pouvons poursuivre avec la seconde connaissance. Cependant, si nous n'avons pas percé la Première Noble Vérité, il est impossible de percer la Deuxième Noble Vérité qui est très profonde. C'est pourquoi, après que le Bouddha atteignit l'éveil complet, il déclara :

"J'ai atteint ce Dhamma qui est profond, difficile à voir, difficile à comprendre, paisible, sublime, au-delà du raisonnement, subtil, à être expérimenté par le sage. Mais cette génération se délecte dans les plaisirs sensuels, se réjouit dedans et s'engage dedans. Pour ceux qui se délectent, se réjouissent et s'engagent tant dans les plaisirs sensuels ce sujet est difficile à voir, c'est à dire, la condition spécifique, l'origine conditionnée. Également difficile à voir serait la cessation de toutes formations volitionnelles, l'abandon de tous les substrats de la renaissance, la destruction du désir, la fin de la passion, et la cessation (*Nibbāna*). Et si j'irais enseigner le Dhamma aux autres et qu'ils ne me comprendraient pas, il en résulterait de la fatigue et de la contrariété pour moi."

Vous souvenez-vous de ces mots ? Cette réflexion apparut dans l'esprit du Bouddha alors qu'il était seul dans l'isolement, après qu'il devint l'Éveillé Complet. À cette époque, il demeurait à Uruvela sur la berge de la rivière Nerañjarā au pied d'un arbre banian. Vous pourriez vous en souvenir maintenant.

Peu après, ce vers apparut dans l'esprit du Bienheureux :

"Ceci que j'ai atteint, pourquoi devrais-je le proclamer ?
Ceux remplis de désir et de haine ne peuvent jamais l'appréhender.
Menant à contre-courant ce Dhamma, subtil, profond,
Difficile à voir, aucune personne aveuglée par la passion ne peut le voir."

Pour cette raison, alors que le Bouddha pensait à sa réalisation, son esprit fut enclin à vivre à l'aise. Il n'était pas enclin à enseigner le Dhamma. Mais le brahma Sahampati, qui savait et vit dans son esprit le

raisonnement du Bouddha, pensa : "Hélas, ce monde est perdu ; hélas, ce monde sera détruit parce que l'esprit du Chercheur-de-Vérité, le Bienheureux, l'Arahant, le Bouddha complètement éveillé est enclin à vivre à l'aise, pas à enseigner le Dhamma."

Alors ce Grand Brahma, aussi vite qu'un homme fort pourrait étendre son bras plié et le replier, disparut du monde brahma et réapparut immédiatement devant le Bouddha.

Arrangeant sa robe supérieure sur une épaule et s'agenouillant sur son genou droit, il rendit hommage au Bouddha avec les palmes jointes et dit : "Vénérable Monsieur, puisse le Bienheureux enseigner le Dhamma, puisse le Bhagavā enseigner le Dhamma ! Il y a des êtres avec peu de poussière dans les yeux qui meurent ne connaissant pas le Dhamma. Si le Bienheureux enseigne le Dhamma, ils deviendront des Connaisseurs du Dhamma !"

Puis le brahma Sahampati, ayant dit cela, continua :

"Dans le passé apparut au Magadha avant vous
Un dhamma souillé conçu par des esprits impurs
Ouvrez cette porte vers le Sans-Mort, laissez-les écouter
Le Dhamma découvert par le pur.
Tout comme un pic de montagne où un observateur voit les gens en
dessous,
Ainsi, un Homme de Sagesse, voyant tout, regarde des hauteurs du
Dhamma !
Libéré du malheur, regardez ceux qui sont plongés dans le chagrin,
oppressés par la naissance et la vieillesse.
Levez-vous, héros, victorieux de la bataille, meneur de la caravane,
traversez le monde !
Enseignez, Ô Bienheureux, le Dhamma, et ils comprendront."

Quand le brahma Sahampati dit cela, le Bouddha lui répondit ainsi :
"Brahma, il m'est survenu : "J'ai atteint ce Dhamma qui est profond,
difficile à voir, difficile à comprendre, paisible, sublime, au-delà du
raisonnement, subtil, à être expérimenté par le sage. Mais cette génération
se délecte dans les plaisirs sensuels, se réjouit dedans et s'engage dedans.

Pour ceux qui se délectent, se réjouissent et s'engagent tant dans les plaisirs sensuels ce sujet est difficile à voir, c'est à dire, la condition spécifique, l'origine conditionnée. Également difficile à voir serait la cessation de toutes formations volitionnelles, l'abandon de tous les substrats de la renaissance, la destruction du désir, la fin de la passion, et la cessation (*Nibbāna*). Et si j'irais enseigner le Dhamma aux autres et qu'ils ne me comprendraient pas, il en résulterait de la fatigue et de la contrariété pour moi". "

Pourquoi ces pensées apparurent dans l'esprit du Bouddha ? Il y a plusieurs raisons. L'une est à cause du profond Dhamma qu'il pénétra. Une autre est que non seulement notre Bouddha mais aussi tous les Bouddha précédents, n'étaient pas enclins à enseigner ce Dhamma après qu'ils atteignirent l'éveil complet. Une autre raison est que lorsque cette réflexion apparut dans les esprits des Bouddhas précédents, le Grand Brahma devait également faire la même requête à chacun d'entre eux d'enseigner le Dhamma. De la même manière, quand cette réflexion apparut dans l'esprit de notre Bouddha, le Grand Brahma Sahampati lui fit la même requête d'enseigner le Dhamma. Le Bouddha comprit que les gens de cette époque adoraient et vénéraient le Grand Brahma. Il savait qu'ils seraient ouverts aux enseignements et enclins à écouter une fois qu'ils réalisèrent que le Grand Brahma lui-même, fit la requête qu'il leur enseigne le Dhamma.

Alors une fois encore, pour la deuxième fois, le Grand Brahma Sahampati demanda à notre Bouddha : "Suprême Bouddha, puisse le Bienheureux enseigner le Dhamma, puisse le Bhagavā enseigner le Dhamma ! Il y a des êtres avec peu de poussière dans les yeux qui meurent ne connaissant pas le Dhamma. Si le Bienheureux enseigne le Dhamma, ils deviendront des Connaisseurs du Dhamma !"

Puis le Bouddha expliqua pour la deuxième fois pourquoi il était enclin à vivre à l'aise, et pourquoi il n'était pas enclin à enseigner le Dhamma.

Mais le Grand Brahma demanda au Bouddha une troisième fois d'enseigner le Dhamma. Ici, notre Bouddha, reconnaissant la requête du brahma et, par compassion pour tous les êtres, surveilla le monde avec son œil de Bouddha. Après quoi il vit des êtres avec peu de poussière dans les

yeux et des êtres avec beaucoup de poussière dans les yeux, des êtres aux facultés aiguës et engourdis, des êtres de bons et mauvais tempéraments, des êtres faciles et difficiles à enseigner. Peu d'entre eux vivaient dans la peur de faire du mal et du monde après la mort. Et tout comme un bassin de lotus bleus, rouges ou blancs *certaines sont nées dans l'eau, grandissent dans l'eau, et, ne quittant pas l'eau, prospèrent dans l'eau ; certaines sont nées dans l'eau et atteignent la surface ; alors que certaines sont nées dans l'eau et ayant atteint la surface, grandissent hors de l'eau et n'en sont pas polluées*. De la même manière le Bouddha vit certains êtres avec peu de poussière dans les yeux.

Trois types de personnes sont mentionnées dans la comparaison du lotus. Elles sont :

1. Les lotus qui sont nés dans l'eau et ayant atteint la surface de l'eau, grandissent hors de l'eau et n'en sont pas pollués. C'est une *personne uggatitaññū*.

2. Les lotus qui sont nés dans l'eau et qui atteignent la surface de l'eau. C'est une *personne vipacitaññū*.

3. Les lotus qui sont nés dans l'eau, grandissent dans l'eau, et, sans quitter l'eau, prospèrent dans l'eau. C'est une *personne neyya*.

Cependant, dans l'Āṅguttara Nikāya, un quatrième type de personne est aussi mentionné. Elle est :

4. Les lotus qui sont nés dans l'eau, grandissent dans l'eau, et, sans quitter l'eau, ils meurent dans l'eau. C'est une *personne padaparama*.

Parmi ces quatre types de personnes, les trois premiers types peuvent mettre fin à la souffrance.

La premier type de personne, (*une personne uggatitaññū*), est une qui peut s'éveiller en écoutant simplement une instruction condensée. Le Vénérable Sariputta est un exemple de *personne uggatitaññū*. Il atteint l'état Sotāpanna, après avoir simplement écouté une courte strophe de quatre lignes. Alors s'il-vous-plaît, maintenant écoutez et voyez si vous

aussi vous pouvez atteindre le niveau de Sotāpanna. Si vous le pouvez, je serai très heureux.

*"Ye dhammā hetuppabhavā ;
Tesaṃ hetuṃ tathāgato āha,
Te sañsa yo nirodo ;
Evaṃ vādī mahā samaṇo."*

Le Vénérable Sariputta réalisa l'état Sotāpanna après avoir entendu les mots *"Ye dhammā hetuppabhavā ; Tesaṃ hetuṃ tathāgato āha"* mais avant le mot *"āha"*.

Nous devons comprendre les raisons d'une réalisation aussi rapide par les gens qui vivaient à l'époque du Bouddha. De nos jours les gens débattent là-dessus. Certains croient même qu'il n'est pas nécessaire de pratiquer. Ils rêvent que les gens d'aujourd'hui peuvent aussi atteindre de profonds états de réalisation juste en écoutant un discours du Dhamma. Pour défendre leurs opinions, ils montrent ces nombreux événements qui arrivèrent à l'époque du Bouddha. Si cela arriva, pourquoi cela ne peut-il pas arriver maintenant ? Dans les commentaires nous trouvons la réponse. Il y est expliqué que les premiers disciples du Bouddha pouvaient pénétrer le Dhamma si vite pour les raisons suivantes. Dans leurs nombreuses vies précédentes ils accumulèrent quatre causes :

1. La maîtrise des écrits (*pariyatti*)
Ils étudièrent et devinrent des maîtres dans les écrits du Dhamma ;
2. L'écoute (*savana*)
Ils écoutèrent attentivement et respectueusement le Dhamma expliqué, sur de nombreuses, nombreuses vies passées ;
3. L'investigation (*paripuccha*)
Ils examinèrent et discutèrent des passages et explications difficiles dans les textes et leurs commentaires ;
4. L'effort préalable (*pubbayoga*)
Ils s'engagèrent dans la pratique de samatha-vipassanā jusqu'à la Connaissance de l'Équanimité envers les Formations (*saṅkhārupekkhā ñāṇa*) pendant les dispensations des Bouddhas.

C'était grâce à ces quatre causes que les gens de cette époque étaient capables d'accomplir rapidement de profonds états, dans l'une de leurs dernières vies. Et grâce à ces quatre causes, ce résultat survint :

5. La réalisation (*adhigama*)

La réalisation de la Voie et du Fruit de l'Arahant, ou l'une des autres Voie et Fruit.

Nous savons maintenant que ceux qui ont parfait leurs pāramis comme la maîtrise des écrits (*pariyatti*), l'écoute (*savana*), l'investigation (*paripuccha*) et l'effort préalable (*pubbayoga*) étaient capables d'atteindre la Connaissance de la Voie et du Fruit rapidement, parfois après avoir seulement écouté une très courte strophe. Parmi les pāramis, "l'effort préalable" (*pubbayoga*) était crucial. Grâce à leur pratique passée accumulée de méditation samatha-vipassanā jusqu'à la Connaissance de l'Équanimité envers les Formations (*saṅkhārupekkhā ñāṇa*) ces premiers disciples étaient déjà très près de la Connaissance de la Voie et du Fruit. Quand ils partaient collecter la nourriture, ils pratiquaient la méditation. Quand ils revenaient, ils pratiquaient la méditation. Ces premiers disciples avaient déjà fait un effort préalable lors de nombreuses vies passées. Donc dans leur dernière vie, simplement écouter le Dhamma était suffisant pour eux pour voir Nibbāna.

Savons-nous maintenant que nous ne sommes pas le premier type de personne (*une personne uggaṭitaññū*) ou l'une qui peut atteindre de profondes réalisations après la simple écoute d'une instruction condensée ?

Le deuxième type de personne (*une personne vipacitaññū*) est une qui a besoin d'instructions détaillées. Vous souvenez-vous des cinq ascètes qui veillaient jadis après le Bodhisatta durant le temps où il commit résolument six ans de pratiques d'austérités sévères ? Vous en souvenez-vous maintenant ? Quand le Bodhisatta abandonna cette pratique, ils l'abandonnèrent. Quand le Bodhisatta devint un Bouddha complètement éveillé, il rechercha ces cinq ascètes afin de leur donner un discours. Ce discours fut le premier discours donné par le Bouddha. Vous souvenez-vous du nom de ce discours ? Dhamma-Wheel Rolling Sutta (*Dhammacakkapavattana Sutta*). Dans ce sutta le Bouddha donna des

instructions détaillées. Pendant l'écoute, l'un des cinq ascètes atteignit immédiatement l'étape de l'Entrée-dans-le-Courant (*Sotāpanna*). C'était le Vénérable Koṇḍañña. Quand le Bouddha enseigna le reste des ascètes avec la suite de son discours sur le Dhamma, le Vénérable Vappa et le Vénérable Bhaddiya atteignirent aussi le niveau d'Entrés-dans-le-Courant. Après avoir mangé la nourriture d'aumônes ramenée par ces trois Entrés-dans-le-Courant, le Vénérable Koṇḍañña, le Vénérable Vappa et le Vénérable Bhaddiya, le Bouddha continua d'enseigner aux deux ascètes restants avec plus de discours sur le Dhamma. Peu de temps après, le Vénérable Mahānāma et le Vénérable Assaji atteignirent aussi l'Entrée-dans-le-Courant (*Sotāpanna*). Nous savons maintenant que le Vénérable Koṇḍañña, le Vénérable Vappa, le Vénérable Bhaddiya, le Vénérable Mahānāma et le Vénérable Assaji étaient le deuxième type de personnes, la *personne vipacitaññū*.

Il y en a beaucoup parmi nous qui avons écouté ou lu le *Sutta Dhammacakkapavattana*. Avons-nous atteint l'Entrée-dans-le-Courant ? Si non, nous pouvons conclure sans risque que nous ne sommes pas le deuxième type de personne, la *personne vipacitaññū*, qui peut réaliser Nibbāna après la simple écoute d'une explication détaillée du Dhamma.

Le troisième type de personne (*une personne neyya*) est une qui ne peut pas s'accomplir par la simple écoute d'instructions condensées ou détaillées. Mais plutôt, en pratiquant l'entraînement à la moralité (*sīla*), l'entraînement à la concentration (*samādhi*) et l'entraînement à la sagacité (*paññā*) étape par étape, systématiquement, ils peuvent réaliser les Quatre Nobles Vérités et Nibbāna. Je crois qu'il y en a beaucoup dans cette audience qui sont ce troisième type de personne. De nos jours le premier et le deuxième type de personnes ne peut plus être trouvé nulle part. Par contre, il y a de nombreuses personnes *neyya* vivant parmi nous aujourd'hui. Pour réaliser Nibbāna, une personne *neyya* a besoin d'apprendre le texte pāli, de discuter des passages et des explications difficiles dans les textes et leurs commentaires, et de garder à l'esprit ce qu'ils ont étudié. Ils devraient s'associer avec un ou des bons amis et, ils doivent pratiquer la méditation. Cela est mentionné dans le commentaire.

L'association avec un ou des bons amis est très important. Même si nous ne pouvons pas obtenir la connaissance des textes pāli et de leurs

commentaires, si nous nous associons avec un ou des bons amis qui peuvent nous guider au travers des trois entraînements, même juste ça peut nous mener à Nibbāna. Quand le Bouddha surveilla le monde avec son œil de Bouddha, il vit des êtres avec peu de poussière dans les yeux et avec beaucoup de poussière, des êtres aux facultés aiguisées et engourdis, des êtres de bons et mauvais tempéraments, des êtres faciles et difficiles à enseigner. Peu d'entre eux vivaient dans la peur de faire le mal et du monde après la mort.

Puisque ayant vu cela, le Bouddha s'adressa au brahma en vers.

"Ouvrez-leurs la porte vers le Sans-Mort !
Permettez à ceux qui ont des oreilles d'exprimer leur foi.
Présageant de l'ennui, je n'ai pas d'abord prêché,
L'excellent Dhamma pour les hommes, brahma !"

Le Bouddha a ouvert la porte vers le Sans-Mort. Nous devons mettre notre foi dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha. Si un manque de foi persiste il est impossible d'ouvrir la porte vers le Sans-Mort. Parce qu'en manquant de foi dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha, nous pourrions parfois penser : "Est-il vraiment possible d'atteindre la concentration *jhāna* en se concentrant simplement sur le souffle ?" Ou, "Est-il vraiment possible de voir de la lumière en se concentrant juste sur les inspirations et les expirations ?" Ces pensées peuvent être troublantes et remplir nos esprits de doutes. Si ça arrive, ceux sans foi cessent souvent de s'appliquer à la pratique. Leurs esprits deviennent remplis de doutes et ils sont vite perdus dans les pensées et les plaintes sur ceci et sur cela. De tels doutes empêchent les bénéfiques d'apparaître dans leurs vies. À cause de cela, le Bouddha dit :

"Permettez à ceux qui ont des oreilles d'exprimer leur foi.
Présageant de l'ennui, je n'ai pas d'abord prêché,
L'excellent Dhamma pour les hommes, brahma !"

Nous savons qu'après que le Bouddha atteignit l'illumination, il n'était pas enclin à enseigner le Dhamma. Finalement, après avoir été

sollicité pour une troisième fois, notre Bouddha accepta la requête du Grand Brahma. De par une compassion océanique pour tous les êtres, il surveilla le monde avec son œil de Bouddha. Il vit ensuite le premier, le deuxième et le troisième type de personne. Je vous ai déjà donné une explication d'eux. Laissez-moi maintenant expliquer le quatrième type de personne.

Le quatrième type de personne (*une personne padaparama*) est une dont la plus haute réalisation est une compréhension intellectuelle des textes du Dhamma. Même si de telles personnes pratiquent l'entraînement à la moralité (*sīla*), l'entraînement à la concentration (*samādhi*) et l'entraînement à la sagacité (*paññā*) étape par étape, systématiquement, et même après l'écoute d'instructions condensées et détaillées, ils sont quoi qu'il en soit incapables de réaliser les Quatre Nobles Vérités et de voir Nibbāna dans cette vie même. Tous leur effort est un support pour leur futur accomplissement. Ce qu'ils ont accumulé dans cette vie présente est le trésor qu'ils porteront avec eux, comme provisions pour leur voyage vers Nibbāna. Grâce à cela, ils connaîtront et verront le Dhamma comme il l'est vraiment dans les vies futures.

Que devrions-nous faire si nous tombons dans cette quatrième catégorie de personne (*un padaparama*) ? Si nous sommes le quatrième type de personne, la méditation est indispensable. Dans ce cas-là, il est particulièrement important pour nous de pratiquer autant de méditation que nous le pouvons dans cette vie. C'est pour notre accomplissement futur.

Nous connaissons maintenant les quatre catégories de personnes mentionnées dans l'Anguttara Nikāya et comment chaque type peut réaliser Nibbāna. Les gens de cette époque, cependant, sont exclusivement soit le troisième type de personne, une *personne neyya*, ou le quatrième type de personne, une *personne padaparama*. (Les deux premiers types de personnes ne sont pas présents à notre époque.) Bien que le troisième type de personne, une *personne neyya*, peut réaliser Nibbāna en pratiquant les trois entraînements, le quatrième type de personne, une *personne padaparama*, ne le peut pas.

S'il-vous-plaît ne vous sentez pas triste si vous n'avez pas encore complètement développé la pratique de samatha-vipassanā. Le Bodhisatta

a perfectionné ses pāramis pour quatre incalculables et cent mille éons afin d'atteindre l'éveil complet. Cela prit tout ce temps pour percer les Quatre Nobles Vérités pour la réalisation de Nibbāna. Ce Dhamma est vraiment profond. Nous devons tous être patients. S'il-vous-plaît prenez le temps de pratiquer diligemment et patiemment.

Pourquoi les méditants ici au Monastère de Forêt Pa-Auk ont pour instruction de développer la concentration ? Pensez-y : le Bouddha lui-même, avant d'atteindre l'éveil complet sous l'arbre Bodhi un jour de pleine lune durant la première partie de la nuit, pratiqua la méditation *ānāpānasati* jusqu'à la concentration du quatrième jhāna. Quand il atteignit cet état il inclina et dirigea son esprit vers la Connaissance de la Remémoration des Vies Passées (*pubbenivāsānusati ñāṇa*). Il se souvint de ses innombrables vies passées, c'est à dire, qu'il amena à l'esprit et vit clairement une naissance, deux naissances, trois naissances, quatre naissances, cinq naissances, dix naissances, vingt naissances, trente naissances, quarante naissances, cinquante naissances, cent naissances, mille naissances, cent mille naissances, au travers de nombreux éons de contraction et d'expansion du monde. Le Bouddha se souvint de détails spécifiques de ses vies passées, *i.e.*, ici il était nommé ainsi, de telle race, avec telle apparence, telle était sa nourriture, telle son expérience du plaisir et de la douleur, telle la fin de son espérance de vie, sa mort. Mourant là, il vit qu'il réapparut autre part. Ainsi avec ses aspects et spécificités, le Bouddha se souvint de ses innombrables vies passées. Il vit un temps incalculable à naître et mourir. Durant cette première partie de la nuit de son éveil complet il pénétra la mentalité et la matérialité. Il atteignit la Connaissance du discernement de la Mentalité et de la Matérialité (*nāma-rūpa pariccheda ñāṇa*).

Dans la deuxième partie de la nuit, il inclina et dirigea son esprit vers la Connaissance de la Disparition et Réapparition des Êtres (*dibbacakku ñāṇa*). Avec son œil divin (qui est purifié et surpasse l'œil humain), il vit des êtres innombrables disparaissant et réapparaissant, des êtres inférieurs et supérieurs, des êtres beaux et laids, heureux ou malheureux dans leur destin. Il comprit que les êtres récoltent selon leurs actes. Les êtres déméritants qui avaient un mauvais comportement du corps, de la parole et de l'esprit, des êtres insultants envers les Êtres Nobles, faux dans leurs

vues, qui acquièrent du kamma dû aux vues erronées, souffrent, à la destruction du corps, après la mort, et apparaissent dans un état de perdition, dans une destinée malheureuse, en enfer. Mais les êtres méritants qui ont un bon comportement du corps, de la parole et de l'esprit, qui ne sont pas insultants envers les Êtres Nobles, qui sont justes dans leurs vues, qui acquièrent du kamma dû aux vues justes, ne souffrent pas à la destruction du corps, après la mort. Ces êtres apparaissent dans une destinée heureuse, dans les mondes paradisiaques. Ainsi avec son œil divin, le Bouddha vit des êtres disparaître et réapparaître, des êtres inférieurs et supérieurs, des êtres beaux et laids, heureux et malheureux dans leur destin. Il comprit que les êtres récoltaient selon leurs actes. Il perçut avec son œil divin la connaissance de comment les êtres naissent et meurent. Le mot pāli pour ça est *cutupapāta ñāṇa*, la Connaissance de la Naissance et de la Mort. Quand le Bouddha se concentra exactement sur comment les êtres naissent dans les états heureux ou malheureux, il atteignit la Connaissance du discernement des Causes et des Effets (*paccaya-pariggaha ñāṇa*).

Durant la troisième partie de la nuit, il atteignit la première Connaissance de la Voie et du Fruit, la deuxième Connaissance de la Voie et du Fruit, la troisième Connaissance de la Voie et du Fruit et la quatrième Connaissance de la Voie et du Fruit – l'une après l'autre. La Connaissance de la Voie éradiqua ses souillures étape par étape sans résidu. Il atteignit finalement la Connaissance du Procédé de l'Éradication des Souillures (*āsavakkhaya ñāṇa*). Il devint un Bouddha, un Arahant.

Ce sont les mots du Bouddha :

"Bhikkhus, avant mon illumination, alors que j'étais encore un Bodhisatta, pas encore complètement éveillé, il me survint : "Hélas, ce monde est tombé dans les ennuis, il y a la naissance et la vieillesse et il y a la mort et tomber dans les autres états et renaître. Et personne ne connaît de moyen d'échapper à cette souffrance, cette vieillesse et cette mort. Quand la délivrance sera-t-elle trouvée de cette souffrance, cette vieillesse et cette mort ?"

Ensuite, bhikkhus, il me survint : "Quoi étant présent, la vieillesse et la mort viennent à être ? Qu'est-ce qui conditionne la vieillesse et la

mort ?" Et ensuite, bhikkhus, en le considérant attentivement, la réalisation apparut en moi : "La naissance étant présente, la vieillesse et la mort viennent à être. La naissance conditionne la vieillesse et la mort."

Puis il me survint : "Qu'est-ce ce qui conditionne la naissance ?" En le considérant attentivement, la réalisation apparut en moi : "Le devenir conditionne la naissance."

"Qu'est-ce ce qui conditionne le devenir ?" En le considérant attentivement, la réalisation apparut en moi : "L'attachement conditionne le devenir."

"Qu'est-ce ce qui conditionne l'attachement ?" En le considérant attentivement, la réalisation apparut en moi : "Le désir conditionne l'attachement."

"Qu'est-ce ce qui conditionne le désir ?" En le considérant attentivement, la réalisation apparut en moi : "La sensation conditionne le désir."

"Qu'est-ce ce qui conditionne la sensation ?" En le considérant attentivement, la réalisation apparut en moi : "Le contact conditionne la sensation."

"Qu'est-ce ce qui conditionne le contact ?" En le considérant attentivement, la réalisation apparut en moi : "Les six bases des sens conditionnent le contact."

"Qu'est-ce ce qui conditionne les six bases des sens ?" En le considérant attentivement, la réalisation apparut en moi : "La mentalité et la matérialité conditionnent les six bases des sens."

"Qu'est-ce ce qui conditionne la mentalité et la matérialité ?" En le considérant attentivement, la réalisation apparut en moi : "La conscience conditionne la mentalité et la matérialité."

"Qu'est-ce ce qui conditionne la conscience ?" En le considérant attentivement, la réalisation apparut en moi : "Les formations volitionnelles conditionne la conscience."

"Qu'est-ce ce qui conditionne les formations volitionnelles ?" En le considérant attentivement, la réalisation apparut en moi : "L'ignorance conditionne les formations volitionnelles."

"Origine, origine" – ainsi, bhikkhus en relation aux choses jamais entendues auparavant il apparut en moi vision, connaissance, sagesse, vrai savoir et lumière."

Ensuite notre Bodhisatta dirigea sa considération attentive vers la cessation.

"Ensuite, bhikkhus, il me survint : "Quand quoi n'existe pas, la vieillesse et la mort ne viennent pas à être ? Avec la cessation de quoi, vient la cessation de la vieillesse et de la mort ?"

En le considérant attentivement, la réalisation apparut en moi :
Quand il n'y a pas de naissance, la vieillesse et la mort ne viennent pas à être ; avec la cessation de la naissance vient la cessation de la vieillesse et de la mort."

"Avec la cessation du devenir vient la cessation de la naissance."

"Avec la cessation de l'attachement vient la cessation du devenir."

"Avec la cessation du désir vient la cessation de l'attachement."

"Avec la cessation de la sensation vient la cessation du désir."

"Avec la cessation du contact vient la cessation de la sensation."

"Avec la cessation des six bases des sens vient la cessation du contact."

"Avec la cessation de la mentalité et de la matérialité vient la cessation des six bases des sens."

"Avec la cessation de la conscience vient la cessation de la mentalité et de la matérialité."

"Avec la cessation des formations volitionnelles vient la cessation de la conscience."

"Avec la cessation de l'ignorance vient la cessation des formations volitionnelles."

"Avec la cessation des formations volitionnelles vient la cessation de la conscience. Telle est la cessation de cette grande masse de souffrance."

"Cessation, cessation" – ainsi, bhikkhus, en relation aux choses jamais entendues auparavant il apparut en moi vision, connaissance, sagesse, vrai savoir et lumière."

C'était dans la troisième partie de la nuit, après avoir réfléchi à la relation de causalité entre les douze facteurs de l'origine conditionnée, que notre Bodhisatta développa à nouveau la concentration *ānāpānasati* jusqu'au quatrième jhāna. Il contempla ensuite la nature impermanente

Réveille-toi, Ô Monde !

(*anicca*), insatisfaisante (*dukkha*) et sans existence propre (*anatta*) de la mentalité et de la matérialité, avec ses causes et ses effets. Il développa la Connaissance de la Compréhension (*sammasana ñāṇa*), la Connaissance de l'Apparition et de la Disparition (*udayabbaya ñāṇa*), la Connaissance de la Dissolution (*bhaṅga ñāṇa*), la Connaissance de la Terreur (*bhaya ñāṇa*), la Connaissance du Danger (*ādīnava ñāṇa*), la Connaissance du Désenchantement (*nibbidā ñāṇa*), la Connaissance du Désir pour la Délivrance (*muñcitukamyatā ñāṇa*), la Connaissance de la Réflexion (*paṭisankhā ñāṇa*), la Connaissance de l'Équanimité envers les Formations (*saṅkhārupekkhā ñāṇa*), la Connaissance de la Conformité (*anuloma ñāṇa*) et la Connaissance du Changement-de-Lignée (*gotrabhu ñāṇa*). Ensuite les Connaissances des Quatre Voies et des Quatre Fruits (*magga et phala ñāṇa*) apparurent en lui rapidement, l'une après l'autre. Les Connaissances des Voies éradiquèrent ses souillures étape par étape sans résidu. Notre Bodhisatta devint alors un Bouddha, un Arahant. Alors la Connaissance du Passage en Revue (*paccavekkhaṇa ñāṇa*) apparut en lui.

Nous savons maintenant que même notre Bodhisatta développa toutes les seize connaissances.

Développer les seize connaissances est essentiel pour la réalisation de Nibbāna.

Ici au Monastère Pa-Auk Tawya, les méditants ont pour instruction de développer toutes les seize connaissances, étape par étape, systématiquement.

Pour obtenir un diplôme spécifique, nous devons tous assister à l'école primaire, au collège, au lycée et à l'université, l'un après l'autre.

Pour réaliser Nibbāna, assistons aux écoles de connaissance l'une après l'autre.

Puissiez-vous tous atteindre la connaissance.

Puissiez-vous tous pratiquer étape par étape, systématiquement, pour la réalisation de Nibbāna, la paix.

Réveille-toi, Ô Monde !

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu

Le discours donné un *Dimanche*,
le 1er Janvier 2006 à Pa-Auk Tawya au *Myanmar*.

Réveille-toi, Ô Monde !

Basé sur le discours

Ce que l'Un Veut Faire

Traduit en anglais par

~ Bhikkhu Suññātagavesaka (Mr. Myo Tun)

Édité par

~ Bhikkhu Suññātagavesaka

Réveille-toi, Ô Monde !

Réveille-toi, Ô Monde !

Basé sur le discours

Ce que l'Un Veut Faire

Les questions qui doivent être posées...

Il y a deux questions que l'un doit se poser :

1. Qu'est-ce que l'un veut faire ?
2. Qu'est-ce que l'un est en train de faire ?

Quand l'un a la réponse à ces deux questions il sait si oui ou non ce qu'il veut faire et ce qu'il est en train de faire s'accordent.

Les gens doivent savoir ce qu'ils veulent faire ainsi que ce qu'ils font, afin de comprendre si leurs actions et désirs sont en conformité ou divergents entre eux.

Chacun d'entre nous est toujours en train de faire une chose ou l'autre. Nous voyons qu'il y en a parmi nous qui sont principalement impliqués dans les affaires mondaines. D'autres sont plus impliqués dans une combinaison de préoccupations mondaines et religieuses. Et il en a certains dont l'intérêt principal et l'objectif dans la vie est la libération du monde de l'existence. Sans prendre en compte le genre d'activités dans lesquelles nous sommes impliqués, chaque personne doit savoir si elle est

en fait en train de faire ce qu'elle veut faire. Pour certaines personnes oui, mais il y en a d'autres qui ne sont pas conscients si leurs objectifs désirés sont en accord avec leurs actions.

Devrions-nous essayer de faire ce que nous voulons faire ou devrions-nous nous efforcer à faire ce qui doit être fait ? Ce sont deux questions importantes qui doivent aussi être posées. Nous découvrons, avec leur réponse, qu'afin de faire ce que nous voulons faire nous devons d'abord faire ce que nous devrions faire. En faisant ce que nous devrions faire, nous remplissons les prérequis pour faire ce que nous voulons faire. Nous devons cultiver la persévérance, la tolérance et la patience afin de vraiment faire ce que nous voulons faire. En d'autres mots, nous devons entraîner l'esprit.

Les souhaits de l'esprit

Comme le Bouddha dit une fois, "*Cittena niyati loko*" Cela veut dire "*l'esprit est le meneur de tous les êtres*". Et, à une autre occasion le Bouddha dit, "*Ne laissez pas votre esprit vous mener, mais laissez votre esprit être mené par vous*". C'est le but d'entraîner l'esprit. Tout comme l'esprit noble mène l'un vers les mondes méritants, l'esprit ignoble mène l'un vers les mondes inférieurs. Il est important, en conséquent, de savoir où nous nous dirigeons. Sommes-nous sur la route qui mène vers le sens profond et le but de la vie, et est-ce la voie menant à l'accomplissement de nos objectifs désirés ? L'objectif de l'un doit, à tout moment, être de mener l'esprit plutôt que d'être mené par l'esprit.

Il y aura naturellement des opinions différentes sur la vie, aussi longtemps qu'il y aura des gens avec des objectifs contradictoires dans la vie. Quelqu'un peut s'attendre à trouver de telles différences parmi une telle variété de gens. Pour nos objectifs, nous reconnaissons que la plupart des gens sont différents, mais nous ne sommes pas concernés par leurs différences. Il y en a d'autres, cependant, dont les objectifs et perceptions sont similaires, sinon les mêmes. La similarité référée ici est d'essence. Ce n'est pas la similitude dans la forme ou d'autres sortes d'impressions extérieures. Par exemple, les moines portent des robes. Extérieurement, au moins en apparence, ils se ressemblent tous plus ou moins. Cette

similitude dans la forme visible n'est pas importante. Ce qui est important par contre est la similarité dans l'essence de l'esprit qui est provoquée chez les moines. Cette similarité fondamentale de l'essence de l'esprit est l'un des buts les plus importants de la vie monastique.

Les enseignements exaltés du Seigneur Bouddha ont été offerts pour le bénéfice de ceux avec de nobles ambitions et de ceux qui visent la vraie libération. Être noble signifie être cultivé, honnête, respectueux, persévérant, pas oppressant, bienveillant, sympathique, se réjouir dans le succès des autres et maintenir l'équanimité quand l'équanimité est dûe. Ce sont les qualités de la noblesse. Si, après l'intégration en tant que bhikkhu, en suivant les enseignements du Seigneur Bouddha, l'un aspire à la réalisation de la noblesse et se développe moralement, devient très dévoué et graduellement plus enclin à la renonciation ; voici l'essence d'un moine. C'est ça qui est important – pas seulement prendre la forme et l'apparence de la vie monastique.

Les différences de race, de caste et de richesse ne jouent aucun rôle dans le vrai sens des enseignements du Bouddha. Une telle différenciation des gens est enracinée dans le préjugé et l'étroitesse d'esprit. Ces différences n'apportent pas la noblesse en nous ni ne peuvent-elles nous aider à progresser vers le but de la libération.

Le Seigneur Bouddha créa le Sangha seulement pour le bien-être et le bénéfice de ceux qui, avec détermination, s'efforcent à la libération par la noble pratique dans leurs vies. Pour cette raison toutes disparités et distinctions de race, caste, statut et richesse ont été nécessairement éradiquées dans le Sangha. Ceux qui entrent dans la vie monastique rempli de magnanimité et de foi, et libre de préjugé, sont en route pour leur destination et but – la libération. Dans le Sangha, tous les bhikkhus sont vénérés de manière égale comme moines du clan Sakkyā. Leur amitié est une dont la discrimination est remplacée par l'ancienneté et le respect mutuel.

En marche vers la libération, la voie que nous suivons doit être la même. Sans suivre la même voie, le but ultime ne peut pas être le même.

Parce que nous savons que plusieurs Bouddhas Omniscients accomplirent le but de l'illumination, nous savons que la voie vers

l'illumination existe déjà. La caractéristique distinctive ici est que la voie vers l'illumination est la même. Ceux qui partagent le même but de l'illumination, découvrent aussi qu'ils partagent la même voie vers l'illumination – la noble voie que l'un doit adopter afin d'atteindre ce noble but.

Il y a un état dans lequel la souffrance de la vieillesse, de la maladie et de la mort, et aussi toutes les autres sortes de souffrance cessent d'exister. Il y a, aussi, la pratique et la voie par lesquels l'un peut atteindre la lointaine rive de Nibbāna où toutes les formes de souffrance cessent complètement d'exister. C'est appelé 'La Pratique du Noble Sentier Octuple'. Nibbāna est seulement accessible quand cette pratique et cette voie coïncident l'un avec l'autre. Si ces deux ne sont pas en accord, Nibbāna n'est pas atteignable. Nibbāna ne peut être perçu par quiconque sans suivre cette pratique et cette voie. Nous voyons dans cette pratique et la poursuite de cette voie que l'un est, en fait, en train de faire ce qui doit être fait.

Avoir l'opportunité de faire ce que l'un veut faire

Tous ceux qui pratiquent ainsi sont assurés d'atteindre un jour le but – tôt ou tard. Naturellement, il y aura des différences individuelles dans le temps nécessaire à différentes personnes pour atteindre le but. Le but final sera atteint rapidement pour ceux qui ont rempli les conditions des vertus acquises (*pāramis*), et qui sont arrivés à leur dernière existence dans le cycle des renaissances. Nous voyons que cultiver et remplir les vertus acquises veut vraiment dire "faire ce qui doit être fait". Par conséquent, il est impératif d'être conscient d'effectuer les actes qui doivent être faits.

La pratique du Noble Sentier Octuple peut aussi être appelée la pratique de la moralité (*sīla*), de la concentration (*samādhi*) et de la sagesse (*paññā*). Pour certains, juste essayer de garder les préceptes signifie faire ce qui doit être fait. L'observation des préceptes basiques est une étape nécessaire qui mène l'un vers la concentration juste. En faisant cette étape, et ensuite en développant sa concentration, l'un continue de faire ce qui doit être fait afin de progresser vers la pratique de la méditation vipassanā et de cultiver la sagesse.

Le désir de pratiquer la méditation de la sagacité, où l'un contemple les trois caractéristiques des choses conditionnées qui sont impermanence (*anicca*), souffrance (*dukkha*) et non-soi (*anatta*), peut seulement apparaître après que l'un développe la concentration. La perfection de la concentration signifie ici que l'un fait ce qui doit être fait. Grâce à la concentration l'un est éventuellement capable de discerner directement la mentalité et la matérialité. Quand l'un est capable de discerner la mentalité et la matérialité ultimes, il peut pratiquer la méditation vipassanā efficacement. Seulement après que ses connaissances mûrissent peut l'un réaliser l'état vraiment tranquille de Nibbāna. Ainsi, développer systématiquement les pratiques de *sīla*, *samādhi* et *paññā* signifie que l'un "fait ce qui doit être fait" afin d'atteindre le but ultime qui est Nibbāna.

La seule façon d'arriver au but ultime est de faire la puissante résolution d'accomplir son désir le plus profond et ensuite de placer cette résolution devant son esprit. Quand l'un agit, motivé par cette résolution il est, en fait, en train de faire ce qui doit être fait.

Les êtres humains font en général ce qu'ils doivent faire afin de survivre dans la société. Mais simplement faire ce qui doit être fait, afin de "survivre", ne veut pas dire que l'un est ensuite automatiquement capable de faire ce qu'il veut faire. C'est parce que la plupart des gens n'ont pas encore l'opportunité de faire ce qu'ils veulent vraiment faire.

Ceux qui pratiquent afin d'être libérés font aussi ce qu'ils doivent faire. Ils pratiquent à cause de leur profond désir d'être libéré de l'existence, avec l'objectif d'accomplir ce désir. C'est faire exactement ce qui doit être fait afin que leur désir soit accompli. Dans ce cas-là, par contre, faire ce qui doit être fait, fait apparaître ce qui est désiré. C'est comme ça que cela devrait être compris.

Évidemment, le "vouloir" qui apparaît de l'avidité et de la convoitise n'est pas le même que le "vouloir" qui apparaît par désir pour la libération.

Viser l'objectif

L'aspiration de faire ce que l'un veut faire aide l'un à viser à avoir des objectifs et buts clairs. C'est comme bâtir une fondation et effectuer toutes les choses qui doivent être faites afin de construire et résider dans un

manoir gigantesque et bien fait. Bâtir la fondation, par contre, n'est pas le vrai début de faire ce qui doit être fait. Les prérequis viennent toujours en premier. L'un doit réunir tous les matériaux de construction nécessaires afin de réaliser son objectif. Ces prérequis devraient être considérés comme le début de faire ce qui doit être fait. Ceux qui ont rempli leur quota de vertus acquises (*pāramis*) sont capables de faire ce qu'ils veulent faire, tout en faisant un progrès rapide vers le but. Des êtres pareils sont peu nombreux.

Quand la préférence est donnée à ce que l'un veut faire au lieu de faire ce qui doit être fait, cela devient un obstacle qui bloque l'opportunité de faire ce que nous voulons vraiment faire. Alors, une fois encore nous voyons qu'il est impératif pour nous de faire ce qui doit être fait afin de satisfaire notre désir de faire ce que nous voulons vraiment faire.

Devadatta souhaitait devenir un Bouddha, mais plutôt que de parfaire les vertus requises pour devenir un Bouddha, il fut entraîné par son appétit de faire ce qu'il voulait faire. Son propre désir indulgent le mena à sa perte. C'était un cas d'indulgence dans les souillures de l'esprit.

Ceux qui osent abandonner leurs vies

De nombreuses personnes abandonnent leurs vies pour le gain ou pour l'acceptation, les louanges, l'estime et le respect des autres. Devadatta est l'exemple de quelqu'un qui abandonna sa vie en suivant et agissant selon les souillures de son esprit.

Faites-vous ce qui dans votre cœur est vraiment ce que vous voulez faire ou êtes-vous plus motivé par le désir d'estime, d'honneur, de louanges, de respect, de réputation et de richesse ? L'un doit être conscient de la différence entre ces deux raisons de vouloir faire quoi que ce soit.

Il y a ceux qui ne font pas attention à leurs vrais désirs, mais qui sont extrêmement concernés par les attitudes, vues et opinions des autres. Leur aspiration à être acceptés, estimés et compris les mène à leur perte. Malheureusement, bien trop d'entre nous se perdent en s'abandonnant aux souhaits des autres. Cette situation est bien trop commune dans ce monde.

L'un ne peut pas vivre la vraie paix et tranquillité sans connaître ses

propres attitudes et désirs. Sans la connaissance de ses propres attitudes et désirs, la vie est vaine. Aussi longtemps que l'un est ignorant de ce qu'il veut vraiment faire, paix et stabilité d'esprit ne peuvent pas être atteints.

Un monde cherchant la compréhension

Un monde dans lequel les gens cherchent la compréhension et l'approbation des autres est un monde épuisé rempli de souffrance. L'humanité s'épuise dans une vaine tentative d'auto-promotion constante, espérant reconnaissance et réputation et pour les plaisirs éphémères de cette demeure terrestre. Des vies innombrables sont abandonnées, à un coût immense, à cause de cette stupidité. Tout cela est causé par l'ignorance et l'avidité.

L'avidité a transformé les gens en êtres ignorants de leur propre bien-être. S'efforçant à répondre aux demandes de l'avidité, ils peinent sous la fausse impression qu'ils travaillent pour leur propre bénéfice. C'est pourquoi le Seigneur Bouddha dit, "Celui doté de la marque distincte de l'avidité est ignorant de ce qui est bénéfique pour son bien-être". (*"Luddho attam na jānāti"*)

Il y en a qui s'efforcent à maintenir la paix de l'esprit. Ils veulent vraiment mener des vies dignes d'intérêt. Les choses de la vie que ces personnes sont enclines à vouloir tendent à être des choses qui mènent vers la paix de l'esprit. Il y en a beaucoup d'autres, cependant, qui bien que désireux de mener une vie qui en vaut la peine, sont incapables de le faire à cause de la souillure de l'avidité. De telles personnes sont dans un grand tourment. Pourquoi sont-elles dans un tourment ? Pourquoi la tranquillité manque-t-elle dans leur vie ? Inconscientes du besoin d'examiner et de comprendre les causes de leur tourment, elles ne comprennent pas pourquoi la tranquillité manque dans leur vie. Elles ont besoin d'examiner ces causes.

Une personne doit être consciente qu'elle veut faire quelque chose en particulier. Dans le passé, il y avait des gens qui comprenaient ça. Ils faisaient consciemment ce qui devait être fait pour cette même raison. Il y a des gens dans le monde d'aujourd'hui qui comprennent aussi cela, et il y aura de tels gens dans le futur, aussi.

Similitudes dans les différences

Dans un effort de cohabitation avec le monde, les gens doivent trouver leur propre voie vers leur propre destination. Fondamentalement, les gens ne font que tâtonner. Il n'est pas sûr si oui ou non ils y arriveront. La vie ne donne pas de garanties.

Les gens sont différents ; personne n'est pareil. Le parcours de vie de chaque individu est unique. Cependant, nous découvrons qu'il y a aussi des similitudes dans nos différences. Comment ça ? Les "différences" sont trouvées dans la grande variété apparemment infinie des buts humains. D'autre part, il y a des "similitudes" dans les qualités d'avidité (*lobha*), de haine (*dosa*) et d'illusion (*moha*) que nous utilisons communément dans le parcours vers nos différents buts.

Une capacité qui n'a pas besoin d'être apprise

Ces choses – *lobha*, *dosa*, et *moha* sont cultivées, exercées et représentées d'elles-mêmes sans l'aide d'aucune éducation ou direction. Ces choses font leurs propres entreprises, de leur propre façon.

Tout comme les efforts et actions de ceux qui pratiquent le Dhamma mènent à une voie, les efforts et actions plus ou moins similaires de ceux qui pratiquent – l'avidité, la haine et l'illusion – mènent à une autre voie. Une voie mène à la liberté. L'autre voie mène à la souffrance. Bien que l'on enseigne à personne les compétences d'avidité, de haine ou d'illusion, comme buts en eux-mêmes, ces caractéristiques de base sont si entremêlées dans la structure de la vie ordinaire qu'on dirait presque qu'elles sont devenues des aptitudes communes de leur propre droit. Ainsi, attrapés dans leurs griffes, les gens empruntent la voie de la souffrance tandis qu'ils continuent leur parcours à travers la vie. Par la nature et la qualité intrinsèque de ces souillures, la plupart des gens commettent transgression après transgression. L'avidité, la haine et l'illusion peuvent être si aveuglants et trompeurs ! C'est la raison pour laquelle le Bouddha dit :

"Celui qui est habillé d'avidité n'est pas conscient de la bonté."

"Celui qui est enveloppé de haine n'est pas conscient de la bonté."

"Celui qui est immergé dans l'illusion n'est pas conscient de la bonté."

Le Bouddha déclara que l'avidité, la haine et l'illusion brouillent la vision. Ils ont le pouvoir de nous aveugler de sorte que nous ne puissions même pas reconnaître le problème et connaître ou voir nos propres transgressions.

Réalité éphémère

Il y a des gens dont le seul objectif dans la vie est de simplement survivre en société, de vivre de manière ordinaire. Ces gens croient bêtement qu'ils vont trouver un sens et un but dans la vie dans une quête sans fin pour les plaisirs sensuels. Les hommes tendent à aimer, vouloir et désirer les expériences plaisantes associées avec les cinq sens. Sans aucun doute, il y a des vues, sons, odeurs, goûts et touchers plaisants. Ces plaisirs et joies, qui apparaissent dépendamment de nos cinq sens, sont les plaisirs et les joies de la sensualité. Ce sont ces plaisirs sensuels que les gens poursuivent inlassablement et avec folie.

Le désir d'éprouver de tels plaisirs a tellement subjugué les hommes qu'il pourrait être appelé "ce qu'ils veulent faire". Malheureusement, les forces d'avidité, de haine et d'illusion aveuglent la plupart des gens. Ces souillures sont davantage réenforcées par les valeurs de la société en général ; valeurs enracinées dans l'avidité, la haine et l'illusion. Le désir de satisfaction et de plaisirs sensuels est complètement naturel pour la plupart des gens ; si naturel qu'ils en viennent vraiment à croire que satisfaire leur désir est vraiment "ce qu'ils veulent faire". Cette croyance erronée change une fois qu'ils reconnaissent le danger inhérent dans la poursuite de telles actions. Mais pour ceux qui continuent de se délecter dans les plaisirs des sens, la vie n'est jamais assez.

N'est-ce pas ce qui est censé être fait dans la vie ?

Les gens investissent tellement de temps dans la poursuite du plaisir. Les quelques moments de réjouissance qui résultent de tous leurs efforts sont des minutes en comparaison. C'est si pitoyable, si indigne ! Quoi qu'il en soit, ils s'efforcent sans relâche, sans honte, sans remords dans la poursuite de la sensualité. Ils pourraient même aller jusqu'à demander, "N'est-ce pas ce qui est censé être fait dans la vie ?"

Si nous regardions à la manière dont laquelle les gens poursuivent les plaisirs sensuels, nous découvririons vite les forces motivantes d'avidité, de haine et d'illusion. Certaines personnes poursuivent les plaisirs à cause de l'avidité. Pour d'autres la motivation principale est la haine. L'avidité et la haine apparaissent toujours ensemble avec l'illusion. L'avidité, la haine et l'illusion culminent toujours dans la déception et l'échec.

Avec l'apparition d'avidité, afin d'obtenir ce qu'ils veulent, les êtres humains défient la chaleur et le froid. Sans se soucier des effets de leurs actions, ils détruisent, écrasent et exterminent les créatures qui mordent ou qui leurs sont menaçantes. La haine accompagne l'avidité. Sans être sûr d'acquérir ce qu'ils veulent, ils risquent leurs vies volontairement, composant avec les épreuves et la faim. Ils acceptent la tromperie de l'ignorance (*avijjā*), alors ils souffrent. Leur souffrance est garantie. C'est le lourd tribut de se laisser aller aux plaisirs de la sensualité. Il existe ici et maintenant et résulte de se laisser consumer par un désir incontrôlable pour les plaisirs sensuels.

Ce sont les dangers de la sensualité. À moins que l'un reconnaisse ces dangers il ne peut pas savoir ce qui doit être fait. Seulement quand l'un connaît et voit cette vérité sera-t-il convaincu de ce qu'il veut vraiment faire et de ce qui doit vraiment être fait.

La dette qui est kamma

Le kamma, qui mène à la renaissance dans l'un des quatre plans malheureux, prolifère par la poursuite de la sensualité. Avec le kamma vient la dette, et c'est dans la loi de la nature qu'à un moment ou à un autre

notre dette kammique doit être payée. Personne ne prie pour renaître dans l'un des quatre plans malheureux. Quoi qu'il en soit, quand l'avidité, la haine et l'illusion nous motivent d'agir de façons malsaines, cela a ce résultat. C'est comme si nous avions en fait prié pour renaître dans un monde malheureux. Quand ce kamma mûrit, nous serons emportés dans l'un de ces mondes malheureux.

Parfois les plaisirs sensuels sont hors de portée. Quand les gens n'ont pas ce qu'ils veulent, ils tendent à être tristes. Ils se lamentent et se chagrinent et cela est souffrance. La souffrance, dans ce cas-ci, commence avec le désir envers les plaisirs sensuels.

La souffrance ne résulte pas seulement du désir envers les plaisirs sensuels, mais aussi de leur atteinte. Une fois que les plaisirs recherchés sont atteints, comment pouvons-nous les garder ? Nous sommes presque immédiatement tourmentés par la peur de les perdre, donc nous nous inquiétons et nous attachons désespérément à ce que nous pensons nous donner du plaisir. Cela, aussi, est souffrance.

La libération de l'angoisse et de la souffrance de la sensualité est la pratique de la renonciation.

Le morceau de viande qui est le délice sensuel

Les gens se tuent les uns et les autres, les gens se blessent les uns et les autres et ils se disputent les uns et les autres parce qu'ils veulent posséder les objets de sensualité. Pour cette raison, le Bouddha compara une fois la sensualité à un morceau de viande. Pour un groupe d'oiseaux affamés essayant de l'arracher du bec d'un faucon, ce morceau de viande devient l'objet de leur désir. Ils attaquent le faucon, en groupe, picorant son corps pour essayer de lui faire lâcher le morceau de viande. Pour pouvoir échapper à la souffrance l'un doit, par conséquent, laisser aller entièrement le morceau de viande qui est la sensualité. La souffrance prévaudra tant que la sensualité n'est pas abandonnée. S'il continue, le faucon sera picoré à mort ; si pas à mort, il expérimentera au moins une souffrance proche de la mort.

Les souillures sont-elles un tonique ?

Naître, en tant qu'être humain, est souffrance. Nos corps sont composés des cinq agrégats de l'attachement. Ces agrégats sont notre fardeau humain. Qui porte ce fardeau ? Nous. Aussi longtemps que nous portons le fardeau de la sensualité, nous souffrons. Rien qu'avoir un corps est déjà un lourd fardeau. Se charger de nouvelles responsabilités dûes aux relations et posséder et maintenir les possessions matérielles sont un fardeau supplémentaire trop lourd à porter pour quelqu'un. C'est presque au-delà de nos capacités de porter cette charge supplémentaire. Les nuages croissants de souillures semblent agir comme un tonique pour nous aider à supporter ce fardeau. Ils semblent nous exhorter, "Vas-y et fais-le ! Prend-le." Comme si porter ses propres souillures n'était pas assez, ils semblent aussi nous exhorter à porter les souillures des autres. Dans tous les cas, c'est demander de la souffrance et des épreuves. Ce n'est sûrement pas inviter la paix et la tranquillité.

Les gens pensent que la sensualité est la plus haute forme de plaisir mais nous voyons que c'est de la souffrance. D'un autre côté, les gens pensent que la renonciation est de la souffrance alors que c'est exactement l'opposé. La renonciation mène à la joie. C'est un état d'être rempli d'extase et de ravissement. C'est, en fait, la voie vers le plus haut plaisir. C'est la vraie béatitude.

Vraie paix – Renonciation

Pour atteindre la béatitude de la renonciation l'un doit comprendre ce qu'est la renonciation. Devenir un moine et mener une vie d'ascète dans la forêt est une forme de renonciation. Une autre façon de pratiquer la renonciation est en se dissociant volontairement du piège de tous les plaisirs sensuels. La renonciation peut être pratiquée par n'importe qui, n'importe quand, qui souhaite sincèrement être libre de la souffrance. Par la pratique de la renonciation, l'un est finalement capable de dissiper le brouillard des souillures une fois pour toute.

Laissez-moi l'expliquer avec l'exemple suivant :

Il y a deux arbres. L'un est sans fruit. L'autre a des fruits. Ce dernier abonde de fruits mûrs et juteux, ce qui est l'objet de la sensualité humaine. Un tel arbre attire ceux désireux de ses fruits. Il est vrai que le fruit de la sensualité est en effet beau à contempler. Les gens feraient presque n'importe quoi pour l'obtenir. Ils dénuderont l'arbre et lui jetteront sans merci des bâtons et des pierres, afin d'obtenir les fruits qui sont hors de portée. Bien vite l'arbre est dépouillé de sa beauté.

La simple beauté d'un arbre sans fruit, par contre, devient plus apparente quand l'arbre qui porte des fruits est endommagé. Quand l'un commence à croire qu'une vie sans rien est une vie digne d'intérêt, alors la vraie paix est à portée. C'est la vie de celui qui pratique la renonciation.

Périls attrayants

Tous les êtres vivants craignent le danger. Même si nous souhaitons tous être libre de la peur et de l'anxiété, la peur et l'anxiété accompagnent la sensualité. Donc, aussi longtemps que les gens sont entraînés par la sensualité, ils sont par nature sujets à l'association avec le danger. La sensualité est comme un puissant aimant qui attire le danger des opposants, des ennemis, des despotes et des criminels.

Dès qu'il y a sensualité, il y a danger. Similairement, quand il y a des dettes kammiques impayées, alors tôt ou tard il y aura des appels pour le règlement de ces dettes. Dans les cycles ininterrompus du saṃsāra, les êtres continuent d'accumuler tellement de kamma malsain. Quand leur kamma malsain mûrit, cela peut ressembler à une montée des eaux, un flamboiement et des entités inanimées terrifiantes menaçant de mort et de destruction – comme si ces entités possédaient une vie propre. C'est la souffrance qui naît du désir et de l'attachement enracinés dans la sensualité. Pour cette raison, les dangers de la sensualité doivent être identifiés, discernés et complètement éradiqués.

La souffrance de ceux qui partagent la même préoccupation

Malgré les différences de classes sociales, la recherche de la sensualité est la même. C'est une force aveuglante qui hypnotise ceux qui

sont entraînés par leur propre soif inextinguible pour les plaisirs sensuels. C'est l'une des raisons principales pour laquelle les dirigeants se querellent avec les dirigeants, les brahmanes se querellent avec les brahmanes, les riches se querellent avec les riches, et ainsi de suite.

Les disputes naissent souvent parmi ceux qui ont les mêmes intérêts. Paradoxalement, les intérêts communs mènent souvent au désaccord plutôt qu'à l'accord ; ils peuvent vite devenir un terrain propice aux challengers et adversaires ou aux ennemis. La jalousie, l'envie, le ressentiment et la malveillance envers ceux avec les mêmes intérêts créent des adversaires. Ces états négatifs sont enracinés dans la possessivité et la peur. Par conséquent, nous pouvons voir comment la sensualité devient une cause de conflit entre parents et enfants, entre frères et sœurs et entre amis et collègues. Les disputes et querelles peuvent se transformer en combats, et les combats basés sur le désir envers la sensualité peuvent mener à de sérieuses blessures ou même à la mort.

Les êtres humains sont esclaves du désir, tourmentés par les souillures de leurs propres esprits. Ils ne peuvent pas voir leurs façons de s'occuper des caprices de leurs propres esprits non-entraînés. En plus, ils s'identifient avec leurs souillures. Leurs égos acceptent comme étant vrai la croyance erronée que, "Je, moi, suis l'avidité ; je, moi, suis la haine ; je, moi, suis l'illusion". En d'autres mots, ils croient qu'eux et les souillures ne font qu'un. Alors, plutôt que de mener leurs esprits, de telles personnes sont menées par leurs esprits. Ils sont manipulés par l'ignorance. C'est la souffrance.

Ceux qui ont fait des réservations d'avance

Les êtres humains ne peuvent pas s'empêcher d'accumuler énormément de kamma malsain dans la poursuite épuisante de la satisfaction sensuelle. Afin de payer toutes ces dettes kammiques malsaines accumulées dans les existences futures, des réservations en avance sont sans doute faites. Même dans leur existence actuelle, la plupart des gens souffrent d'anxiété et de fatigue. Nombre d'entre nous laissent couler des larmes de tristesse dû à notre intense désir pour la satisfaction sensuelle.

Compréhension de la vérité – L'aspect le plus essentiel

Si quelqu'un est capable de seulement voir ce qui est visible et de seulement entendre ce qui peut être entendu, alors il ou elle ne sera pas prêt pour les existences futures qui ne peuvent pas être vues ou entendues. Il est nécessaire pour les êtres humains d'être capable de visualiser ce qui est invisible et d'être capable de discerner ce qui est inaudible. Afin de pénétrer la vérité, l'un doit être capable de percevoir ce qui existe au-delà de ce qui peut simplement être vu ou entendu. L'un ne doit pas rester uniquement dépendant du visible et de l'audible.

Nous savons que l'autoglorification dans le but d'être vu ou entendu a des conséquences kammiques. Cependant, la valeur de la vie ne peut pas être augmentée par une mentalité irrationnelle qui est seulement concernée par les apparences ordinaires superficielles. Le kamma ne cesse pas d'opérer juste à cause d'apparences plaisantes et de sons harmonieux. Assurément, la valeur de la vie ne doit pas être rendue conforme à un monde qui est seulement intéressé dans les apparences superficielles et l'ouï-dire. Ce n'est pas du tout important si l'un est acclamé et reconnu dans le monde. Cependant, il est essentiel de comprendre la vérité.

Ceux qui s'asservissent eux-mêmes

Comme nous l'avons vu, il y a des gens qui font ce qu'ils veulent faire simplement dans le but des plaisirs sensuels. Ces gens sont asservi par leurs souillures. Ils capitulent devant les impulsions de leurs esprits indomptés. Leurs vies sont structurées autour des souillures. Il y en a d'autres, par contre, qui pratiquent la renonciation dans le but de la libération par rapport à la sensualité. La libération peut être atteinte par le noble entraînement de la moralité (*sīla*), le noble entraînement de la concentration (*samādhi*) et le noble entraînement de la sagacité (*paññā*). L'un entreprend ces pratiques à cause du désir sincère d'atteindre le bonheur de la concentration (*jhāna*), le bonheur de la sagesse, le bonheur de la Voie, le bonheur du Fruit et le bonheur de Nibbāna. C'est faire ce qui doit être fait afin d'atteindre ce qui est vraiment désiré. C'est mener l'esprit

plutôt que d'être mené par l'esprit. Ce procédé est une expression de sagesse.

Des voyages continus de fatigue

Les souillures submergent tous ceux qui restent entachés par elles. Généralement, les femmes doivent s'occuper de souillures qui sont des épreuves spécifiques pour elles en tant que femmes. La même chose est vraie pour les hommes qui doivent aussi s'occuper de souillures qui sont des épreuves uniques pour eux, en tant qu'hommes.

Pour cette raison, dans l'Āṅguttara Nikāya, le Seigneur Bouddha parla ainsi :

"Je ne connais pas d'autre forme par laquelle le cœur d'un homme est si asservi que celle d'une femme. La forme d'une femme obsède le cœur d'un homme."

"Similairement, je ne connais pas d'autre forme par laquelle le cœur d'une femme est si asservi que celle d'un homme. La forme d'un homme obsède le cœur d'une femme."

Le Seigneur Bouddha dit la même chose à l'égard des sens du son, de l'odeur, du goût et du toucher.

La poursuite de tels plaisirs sensuels cause souvent les hommes à se sentir affaiblis, presque comme s'ils allaient dépérir. Cette souffrance dure aussi longtemps que les êtres sont attachés au voyage dans les cycles de renaissances (*saṃsāra*). Le seul moyen de s'échapper est d'amener le *saṃsāra* à sa fin. Pour faire ça l'un doit abandonner de manière irréversible tout désir.

Il est important de comprendre que ce ne sont pas les plaisirs sensuels de la vue, du son, de l'odeur, du goût et du toucher qui causent notre souffrance. Le *désir* pour les plaisirs sensuels de la vue, du son, de l'odeur, du goût et du toucher est ce qui cause notre souffrance. Aussi longtemps qu'existe le désir, notre voyage sans fin dans le *saṃsāra* continuera.

Sensualité, sensibilité, souffrance

Il n'y a pas d'effet sans cause. C'est l'enseignement du Seigneur Bouddha. Le Seigneur Bouddha ne parla jamais d'effets sans cause. Comme vous vous y attendez, l'émergence du désir est ce qui cause quelqu'un à rechercher les plaisirs liés aux sens de la vue, du son, de l'odeur, du goût et du toucher.

L'existence a son origine dans le désir pour la vie. Dans les onze premières semaines de conception la sensibilité de l'œil, la sensibilité de l'oreille, la sensibilité du nez et la sensibilité de la langue commencent à se développer. Ces sensibilités sont les récepteurs des sens de la vue, du son de l'odeur et du goût. La sensibilité du toucher, par contre, existe dès le moment de la conception.

Comment ces sensibilités sont-elles venues à exister ? Quelles sont leurs origines ? Nous devons chercher les réponses à ces questions.

La sensibilité de l'œil, qui est la capacité à voir un objet visuel, apparaît par désir pour les plaisirs visuels. C'est la perception de la vue. Son origine est kamma.

Similairement, la sensibilité de l'oreille, qui est la capacité à entendre un objet auditif, apparaît par désir pour les plaisirs auditifs. C'est la perception du son. Son origine est kamma.

De même, le reste des sensibilités ont pour origine leurs désirs et kamma respectifs.

Les formes et les apparences sont recherchées à cause de la sensibilité de l'œil, qui apparaît par kamma et provient du désir de percevoir des objets visibles. De la même façon, les sons sont recherchés à cause de la sensibilité de l'oreille, qui apparaît par kamma et provient du désir de percevoir des objets auditifs.

La libération n'est pas possible à moins que les êtres humains soient capables d'abandonner la notion et croyance insensée que "c'est ce que je veux voir" [plutôt que ce que la sensibilité de l'œil désire voir] ; "c'est ce

que je veux entendre" [plutôt que ce que la sensibilité de l'oreille désire entendre]."

Ils croient que ce sont eux-mêmes qui veulent se réjouir des plaisirs de la vue. En fait, ils ne font que succomber au désir pour les objets visuels. Vivre de façon si malavisée est déshonorable.

Si nous regardions dans les causes basiques des cinq sensibilités des sens, cela montrerait la voie vers la souffrance et l'illusion. Être asservi par les sens dans notre vie n'est pas une mince affaire. Quand l'on y pense profondément, il est clair qu'une vie d'esclavage par les sens est une vie remplie de misère et de souffrance. Les calvaires et souffrances de l'existence sont, en effet, vastes.

Les causes de fatigue

Dans les écrits il est dit, "Le commencement des six organes des sens est le commencement de l'existence". Ces six organes des sens sont les cinq sensibilités plus la base de l'esprit (*manāyatana*). Le Seigneur Bouddha dit, "Les êtres vivants souffrent l'agonie et l'épuisement à cause de la formation des six organes des sens".

Les sensibilités de l'œil, de l'oreille, du nez, de la langue et du corps sont les causes de souffrance et d'agonie chez les êtres vivants. Il en va de même pour la base de l'esprit (*manāyatana*).

Le toucher apparaît à cause des sensibilités, et à cause du toucher la sensation apparaît. Avec la sensation vient le désir. Le désir pour les formes, le désir pour les sons et tout autre désir apparaît. De la même façon, avec l'apparition du désir, l'attachement apparaît. Alors, mis en mouvement par un attachement intense, résulte l'apparition des actions saines et malsaines. Elles causent la naissance. La naissance étant présente, le devenir, la vieillesse, la mort, la tristesse, la lamentation, la douleur (mal du corps), le déplaisir (mal de l'esprit) et le désespoir (la fatigue totale de l'esprit) viennent à être.

Toute la souffrance du devenir, de la vieillesse, de la mort, de la tristesse, de la lamentation, de la douleur, du déplaisir et du désespoir est le résultat de l'imprudence et de l'ignorance (*avijjā*).

Oser adhérer aux accords implicites

Dans notre monde humain, rempli de gens qui manquent d'accès à l'œil de sagesse, la plupart se délectent dans les plaisirs de la sensualité. Ils ignorent les codes moraux et sont regardés de haut et méprisés par beaucoup. Avec la sensibilité de l'œil, ils prennent plaisir dans la beauté et l'apparence d'âges différents, à la fois jeunes et vieux. La triste vérité, est que ces gens ne sont pas regardés de haut ou méprisés par la plupart. Ils sont permis d'abandonner les codes moraux par un accord implicite.

Qu'est-ce que l'un veut faire ?

S'efforcer à satisfaire les sens ne peut pas être nommé "ce que l'un veut faire". C'est seulement s'abandonner aux désirs dictés par la soif de sensualité, et cela rend l'un asservi à ses souillures.

Qu'est-ce que vous voulez vraiment faire ? Voulez-vous seulement donner libre cours à vos désirs et souillures ou voulez-vous être libéré des souillures ? Ce sont les deux questions qui doivent être posées.

Si la satisfaction des sens est votre but, alors ce que vous voulez vraiment faire est juste vous abandonner aux soifs inextinguibles des souillures. D'autre part, si vous parvenez à voir les dangers et la futilité inhérente à l'indulgence dans les plaisirs sensuels, vous pourriez commencer à aspirer pour la libération et pourriez commencer la pratique vers la libération. Quand cela arrive il peut être dit que ce que vous faites a pour objectif de vous libérer de la manipulation et du contrôle des souillures.

La libération des souillures est le but le plus haut et le plus digne que l'humanité peut accomplir. La vie a du sens seulement quand l'un travaille dans ce digne but. Sinon, les êtres sont enchaînés à la roue du devenir, renaissant encore et encore dans les cycles sans fin du saṃsāra. Ce n'est pas le vrai sens ou objectif de l'existence.

Être asservi au service de ses souillures n'est pas le sens de "faire ce que l'un veut faire". C'est juste travailler dur en vain pour mener à bien les souhaits de nos souillures. L'un devrait plutôt s'efforcer à se libérer d'une

telle existence. Alors seulement peut-il être dit que "l'un fait ce qu'il veut faire".

Comment faire pour que votre esprit suive votre souhait

Afin d'entraîner son esprit pour qu'il suive ses vrais souhaits, l'un doit pratiquer ces trois nobles attributs que sont *sīla*, *samādhi* et *paññā*.

La pratique de *sīla* réprime les souhaits des souillures. Elle purifie les actions corporelles et verbales.

La pratique de *samādhi* purifie les actions mentales. C'est la pratique qui consiste à entraîner l'esprit à se concentrer sur un seul objet. Quand l'un atteint un certain niveau de développement dans cette pratique, il est capable de diriger son esprit en accord avec ses vrais souhaits. Les actions mentales restent pures aussi longtemps que l'esprit concentré est fermement fixé sur un seul objet.

Pour accomplir une pureté de l'esprit perpétuelle, cependant, l'un doit pratiquer la méditation de la sagacité (*vipassanā*). C'est à l'étape de la méditation *vipassanā* qu'il examine les trois caractéristiques d'impermanence, de souffrance et de non-soi au travers du complexe esprit-matière. Pour ce faire, la vérité ultime de l'esprit et de la matière doit être expérimentée et comprise avec la vision pénétrante. Il est donc nécessaire d'atteindre la Connaissance du discernement de la Mentalité et de la Matérialité ultimes.

Suivant la réalisation de la connaissance de la mentalité et de la matérialité vient la Connaissance du discernement des Causes et Conditions par le discernement direct de la cause à effet (Origine Conditionnée). Cette connaissance doit aussi être directement réalisée.

Finalement, après avoir acquis la sagesse des connaissances *vipassanā* en contemplant *anicca*, *dukkha* et *anatta* dans les vérités ultimes, il s'ensuit un développement étape par étape de la Connaissance de la Voie et du Fruit. Seulement ensuite peut-il être dit que l'un a réussi à maîtriser l'esprit en accord avec ses vrais souhaits. Jusque là, l'esprit continuera de le dicter. Cette personne qui a réalisé la Connaissance de la Voie et du Fruit devient celui référé comme ayant "fait ce qui doit être fait".

Développement de l'esprit par étapes

Dans les esprits de ceux dont la vision de la vie est limitée par le désir pour la sensualité, ce qu'ils veulent faire est seulement répondre aux ordres des souillures. De leur point de vue, ils voient la beauté dans la sensualité. C'est pourquoi le Seigneur Bouddha dit, "S'il n'y avait pas de satisfaction dans la sensualité, les êtres n'en deviendraient pas séduits ; mais parce qu'il y a de la satisfaction dans la sensualité, les êtres en deviennent séduits."

En contraste, ceux qui reconnaissent les fautes inhérentes à la sensualité voient le danger de la sensualité. C'est pourquoi le Seigneur Bouddha dit, "S'il n'y avait pas de danger dans la sensualité, les êtres n'éprouveraient pas de dégoût envers elle ; mais parce qu'il y a du danger dans la sensualité, les êtres éprouvent du dégoût envers elle."

Quand une personne devient pleinement consciente des désavantages de la sensualité, son désir d'accompagner la sensualité tout au long de sa vie disparaît graduellement. Il se dissipe lentement mais sûrement, puis s'évapore. Une telle personne commence sincèrement à chercher une voie ou un moyen de se libérer de la sensualité. C'est le développement graduel de l'esprit. Il se produit par étapes. C'est pourquoi le Seigneur Bouddha dit, "S'il n'y avait pas d'échappatoire à la sensualité, les êtres n'en échapperaient pas ; mais parce qu'il y a un échappatoire à la sensualité, les êtres s'en échappent."

Les moyens et pratiques explicites pour se libérer de la sensualité peuvent seulement être trouvés dans les précieux enseignements des Bouddhas Complètement Éveillés.

C'est seulement quand une personne vertueuse désire ardemment la libération qu'il ou elle est enclin et a la volonté de pratiquer avec ferveur. Et c'est seulement par la pratique qu'il ou elle peut se libérer graduellement de l'étreinte des souillures. Une fois fermement établie sur la voie vers la liberté, une telle personne est qualifiée à proclamer, "Ceci est vraiment ce que je veux faire." La proclamation est, en fait, pratiquer le Noble Sentier Octuple, ce qui est ce qui doit être fait et qui mène à l'éventuelle terminaison de tout désir. En d'autres mots, en suivant le Noble Sentier Octuple l'un est graduellement libéré des souillures. Toutes anxiétés et

misères sont éteintes. Quand cela arrive il pourrait être dit que ce qui doit être fait a été accompli.

Le conflit entre désir et sagesse

Tôt ou tard, les gens en viennent à réaliser que l'atteinte et la jouissance des plaisirs sensuels recherchés n'éteignent ou ne satisfont en aucun cas leur soif et leur désir. Ils découvrent très souvent, après qu'ils acquièrent ce qu'ils pensaient vouloir, que leur satisfaction était de courte durée. Ils doivent admettre, au moins à eux-mêmes, que l'objet de leur désir n'était pas ce qu'ils voulaient vraiment après tout. C'est une précieuse opportunité pour eux d'investir le conflit entre les désirs nés de la recherche de plaisirs de courte durée, en contraste avec la sagesse née de la recherche de la vérité. Tant que la quête pour la sensualité n'est pas examinée, les vrais désirs de l'un resteront inconnus. Là où la soif est présente il y aura toujours un flot sans fin de nouveaux désirs qui apparaissent. C'est la souffrance.

C'est ce que je veux faire

Avec la libération vient un profond contentement. La libération est vide de désir. La personne qui "veut ci" et "veut ça" n'est plus. Une nouvelle personne voit le jour. Pour une telle personne, "Ce qui doit être fait a été fait".

Puissiez-vous être une telle personne.

Puissent tous les êtres être bénis par la réalisation des perfections et être capables de proclamer, "Ce que je veux faire est être libéré".

Puissent tous les êtres être rempli de perfections et de vertus.

*Puissent tous les êtres pratiquer *sīla*, *samādhi* et *paññā*, qui sont les prérequis de la libération.*

Puissent tous les êtres être capable d'atteindre la lointaine rive de

Réveille-toi, Ô Monde !

Nibbāna.

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

Bhikkhu Revata
Monastère de Forêt Pa-Auk,
Myanmar.
18 Août 2006

Traduit d'un article de Dhamma de Pa-Auk publié
au Myanmar en Octobre 2005.

Réveille-toi, Ô Monde !

Bibliographie

Samyutta Nikāya

- Pāli et commentaires
- Une traduction du Samyutta Nikāya par Bhikkhu Bodhi.
- Sous-commentaire myanmar du Sagātha Vagga par le Vénérable Kuṇḍalabhivamsa.

Abhidhammattha Sangaha

- A Comprehensive Manual of Abhidhamma par Bhikkhu Bodhi.
- Sous-commentaire myanmar par le Vénérable Janakābhivamsa
- The Essence of Buddha Abhidhamma par Dr. Mehm Tin Mon.

Aṅguttara Nikāya

- Pāli et commentaires
- Numerical Discourses of the Buddha par Nyanaponika Thera et Bhikkhu Bodhi, Vistaar Publications, New Delhi, 2000.
- The Book of the Gradual Sayings par F.L. Woodward, M.A. et Mme Rhys Davids, D.Litt., M.A., PTS, London.

Jātaka

- Pāli et commentaires
- Une traduction de Jātaka or Stories of the Buddha's former births, PTS, London.

Knowing and Seeing

- par le Très Vénérable Pa-Auk Tawya Sayadaw.

Dhammapada

- Pāli et commentaires
- Buddhist Legends par Eugene Watson Burlingame, PTS, London.

The Path of Purification (Visuddhimagga)

- traduit du pāli par Bhikkhu Ñāṇamoli.

Réveille-toi, Ô Monde !

Majjhima Nikāya

- Pāḷi et commentaires
- Une traduction du Majjhima Nikāya par Bhikkhu Ñāṇamoli et Bhikkhu Bodhi, Second Edition, Wisdom Publications.

Itivuttaka

- Pāḷi et commentaires
- Une traduction de l'Udāna et de l'Itivuttaka par John D.Ireland

Dīgha Nikāya

- Pāḷi
- Une traduction du Dīgha Nikāya par Maurice Walshe, Wisdom Publications.

Vinaya Pitaka

- Mahavagga pāḷi

The Great Chronicle of Buddhas (en langage myanmar)

- par le Vénérable Vicittasārābhivamsa

Réveille-toi, Ô Monde !

Ce Livre du Dhamma
est sponsorisé
par

- Choong Kwai Fatt & Tan Lee Mey, Loh Kwok Loong de *Malaisie*
- Ma Phyu Mar Lar, Piya Dhamma Carī et Sayalay Khemikā du *Myanmar*
- Cathering Wong, Elaine Yang, Shirley Thia, Sayalay Santavatī, Zheng Low, Chen Kuanjin, Thomas, Margaret, famille et amis, Yeo Siew Hoy, Lu Pei Fen, Freda Mah, Jaslyn Thia et famille, Louis Chong et famille, Sayalay Akāsavatī, Sayalay Suññātanandī, Seow Kwok Sheng et famille, Tan Puay Khee et famille et Tan Lily (Imo Lee Soo Yan) de *Singapour*
- Sayalay Sudhamma Carī, Lin Chen Guwa, Lin Shiwen, Lin Zhichang, Lin Wenwei et Lin Shixian de *Taiwan*
- Hong Bok Hee de *Corée du Sud*

*Puissent tous les êtres partager les mérites accumulés
par ce Dhamma Dāna.*

*Puissent tout le monde aller bien et être heureux
Puissent-ils être libérés de la souffrance.*