

Les Quatre Nobles Vérités

Vénérable Ajahn Chah

Traduit par Jeanne Schut

Cet enseignement a été donné en 1977 à l'Institut Manjushri, Cumbria, Angleterre.

Le Supérieur de l'Institut m'a invité à vous donner aujourd'hui un enseignement. Je vous demanderai donc à tous de vous asseoir en silence et de pacifier votre esprit. Du fait du problème de la langue, nous devons avoir recours à un traducteur, alors si vous ne prêtez pas toute votre attention à ce qui va être dit, vous risquez de ne pas comprendre.

Mon séjour ici a été très agréable. Tant le Maître que vous, ses disciples, avez été très gentils avec moi, amicaux et souriants comme il convient à ceux qui pratiquent le véritable Dhamma. Ce lieu est également très inspirant mais si grand ! J'admire l'énergie que vous consacrez à le rénover pour en faire un lieu de pratique du Dhamma.

Comme cela fait de longues années que j'enseigne, j'ai eu ma part de difficultés dans ce domaine. Il y a maintenant environ quarante monastères affiliés à mon monastère, Wat Pah Pong, au nord-est de la Thaïlande¹ et pourtant, aujourd'hui encore, j'ai des disciples difficiles à former. Certains comprennent mais ne prennent pas la peine de pratiquer, tandis que d'autres ne comprennent pas et n'essaient pas de comprendre. Je ne sais pas que faire d'eux. Pourquoi les êtres humains fonctionnent-ils ainsi ? Ce n'est tout de même pas une si bonne chose que d'être ignorant ! Mais j'ai beau le leur dire, ils n'écoutent pas. Je ne sais pas ce que je peux faire de plus.

Les gens ont tellement de doutes quand ils pratiquent ! Ils passent leur temps à douter. Ils veulent tous atteindre le nirvana mais sans vouloir prendre le chemin qui y conduit. C'est incroyable ! Quand je leur dis de méditer, ils ont peur ou, s'ils n'ont pas peur, ils s'endorment, tout simplement. De manière générale, disons qu'ils préfèrent faire les choses que je n'enseigne pas ! Quand j'ai rencontré votre Supérieur, ici présent, je lui ai demandé comment étaient ses disciples et il m'a dit qu'ils étaient pareils. C'est le casse-tête des enseignants.

L'enseignement que je vous propose aujourd'hui est un moyen de résoudre les problèmes dans l'instant présent et dans la vie présente. Certains prétendent avoir trop de travail pour trouver le temps de pratiquer le Dhamma, alors ils demandent : « Que pouvons-nous faire ? » Je leur réponds : « Est-ce que vous respirez pendant que vous travaillez ? » « Oui, bien sûr que nous respirons ! » « Et comment se fait-il que vous ayez le temps de respirer alors que vous êtes si occupés ? » Ils ne savent pas quoi répondre. « Si vous avez simplement *sati* en travaillant, vous aurez tout le temps de méditer. »

Pratiquer la méditation c'est comme respirer. Quand on travaille on respire, quand on dort on respire, quand on est assis on respire... Pourquoi trouvons-nous toujours le temps de respirer ? Tout simplement parce que nous avons conscience de l'importance de la respiration. De la même façon, si nous avons conscience de l'importance de la pratique de la méditation, nous trouverons le temps de pratiquer.

¹ A la date d'impression de ce livre, en 1992, il y avait déjà une centaine de monastères de toutes tailles issus de Wat Pah Pong.

Avez-vous déjà connu la souffrance ? Avez-vous déjà connu le bonheur ?... C'est précisément dans ces moments-là que se trouve la vérité, c'est là que vous devez pratiquer le Dhamma. Qui est heureux ? C'est le mental. Qui souffre ? C'est le mental. C'est à l'endroit même où ces phénomènes apparaissent qu'ils cesseront. Avez-vous fait l'expérience du bonheur ? Avez-vous fait l'expérience de la souffrance ? Pourquoi ces choses-là existent-elles ? Qu'est-ce qui les cause ? Voilà l'objet de notre recherche. Si nous connaissons la souffrance², la cause de la souffrance, la cessation de la souffrance et la voie qui mène à la cessation de toute souffrance, nous pouvons voir aboutir notre recherche.

Il y a deux sortes de souffrance : la souffrance ordinaire et l'extraordinaire. La souffrance ordinaire est celle qui est liée à la nature inhérente des conditions : être debout peut faire souffrir, être assis peut faire souffrir, être couché peut faire souffrir. C'est la souffrance inhérente à tous les phénomènes conditionnés. Le Bouddha a lui-même vécu ces choses-là, il a connu aussi bien le confort que la douleur, mais il a su les voir comme des conditions naturelles. Il savait comment dépasser ces sensations naturelles et ordinaires, de confort comme de douleur, en comprenant leur véritable nature. C'est parce qu'il comprenait cette forme de souffrance naturelle qu'elle ne le perturbait pas.

La forme de souffrance la plus répandue est la deuxième sorte, la souffrance qui s'introduit depuis l'extérieur, la souffrance « extraordinaire ». Quand nous sommes malades, il arrive que nous devions aller chez le médecin pour nous faire faire une piqûre. Quand l'aiguille pénètre sous la peau, il y a une certaine douleur, ce qui est tout à fait naturel et puis, quand on retire l'aiguille, cette douleur disparaît. Il s'agit là de la souffrance ordinaire, ce n'est pas un problème, nous la connaissons tous. La souffrance extraordinaire est celle engendrée par *upadana*, c'est-à-dire le fait de s'attacher aux choses. Alors c'est comme si notre seringue était remplie de poison. Cette fois il ne s'agit plus d'une douleur ordinaire mais d'une douleur qui se terminera dans la mort. Voilà à quoi ressemble la souffrance causée par l'attachement.

Avoir une vision erronée des choses, ne pas connaître la nature impermanente des phénomènes conditionnés, est une autre source de problèmes. Les choses conditionnées sont du domaine du *samsara*. Si nous refusons que les choses changent, il est inévitable que nous souffrions. Quand nous croyons que nous sommes le corps ou qu'il nous appartient, nous prenons peur en constatant combien il change. Et pourtant, regardez le souffle : une fois que nous avons inspiré, nous devons expirer; l'air qui est entré doit ressortir. C'est la nature et c'est ce qui nous maintient en vie. Si nous ne faisons qu'inspirer ou qu'expirer, nous ne pourrions pas vivre. Les choses ne fonctionnent pas comme cela. Voilà ce que sont les conditions naturelles mais nous ne voulons pas le comprendre.

Supposons que nous perdions quelque chose. Si nous pensons que cette chose nous appartient vraiment, nous en serons très affectés. Si nous sommes incapables de la considérer comme un objet conditionné qui évolue selon les lois de la nature, nous ressentirons de la souffrance. Mais peut-on vivre si on inspire sans expirer ou si on expire sans inspirer ? De la même façon, les choses conditionnées doivent naturellement changer. Voir cela, c'est voir le Dhamma, voir *aniccam*, le changement. Notre vie dépend de ce changement. Quand nous comprendrons comment les choses fonctionnent, nous pourrons les accepter.

Pratiquer le Dhamma, c'est développer une compréhension des choses qui permette d'éviter l'apparition de la souffrance. Si notre compréhension est incorrecte, nous sommes en conflit avec le monde, avec le Dhamma et avec la vérité. Supposez que vous

² Le mot « souffrance » est une traduction inadéquate du mot *dukkha* mais c'est la plus répandue. *Dukkha* signifie littéralement « intolérable, insoutenable, difficile à endurer » et peut aussi signifier « imparfait, insatisfaisant » ou encore « incapable d'apporter le bonheur parfait ».

soyez malade et que vous deviez aller à l'hôpital. Le plupart des gens diraient : « S'il vous plaît, ne me laissez pas mourir, je veux m'en sortir. » Mais c'est là une forme de pensée erronée qui ne peut conduire qu'à la souffrance. Il vaudrait mieux vous dire : « Si je guéris, je guéris et si je meurs, je meurs. » C'est la pensée juste parce que, en fin de compte, nous ne pouvons pas maîtriser les conditions. Si vous considérez les choses ainsi, que vous mourriez ou que vous guérissiez, vous n'avez rien à craindre, aucun souci à vous faire. Vouloir guérir à tout prix et avoir peur de mourir, c'est le fait d'un esprit qui ne comprend pas les conditions. Il faut vous dire : « Si je vais mieux, c'est bien et si je ne vais pas mieux, c'est bien. » Ainsi vous ne pouvez pas vous égarer, vous n'avez pas à avoir peur ni à pleurer, tout simplement parce que vous êtes en harmonie avec le flot naturel de la vie.

Le Bouddha a vu les choses avec lucidité. Son enseignement est toujours aussi valable, aussi vrai aujourd'hui que de tout temps; il ne s'est pas démodé parce que les conditions du monde n'ont pas changé. Si nous pratiquons cet enseignement avec cœur, nous bénéficierons de la paix et du bien-être qu'il apporte.

Dans les enseignements, il y a une réflexion sur le non-soi : « Ceci n'est pas moi, cela ne m'appartient pas. » Mais les gens n'aiment pas entendre ce genre d'enseignement parce qu'ils sont attachés à l'idée d'un soi. Or voilà : c'est la cause même de la souffrance. Il ne faut pas perdre cela de vue.

Aujourd'hui une dame m'a demandé comment elle pouvait maîtriser sa colère. Je lui ai répondu que la prochaine fois qu'elle serait en colère, elle remonte son réveil et se donne deux heures pour que la colère s'en aille. S'il s'agissait vraiment de « sa » colère, elle pourrait certainement s'en débarrasser en lui disant : « D'ici deux heures, il faut que tu aies disparu. » Mais voilà, la colère ne nous appartient pas, alors nous ne pouvons pas lui donner des ordres. Il arrive que deux heures plus tard elle soit toujours là et puis, d'autres fois, elle disparaîtra en une heure. S'attacher à la colère comme si elle nous appartenait en propre ne peut que nous faire souffrir. Si elle était vraiment à nous, elle devrait nous obéir. Si elle n'obéit pas, c'est que nous faisons erreur. Ne vous laissez pas piéger par cette erreur. Que l'esprit soit heureux ou triste, n'y croyez pas ! Que l'esprit adore ou déteste quelque chose, n'y croyez pas ! Tout cela ne sont que des vues erronées.

Avez-vous déjà été en colère ? Comment vous sentez-vous à ce moment-là ? Bien ou mal ? Si vous vous sentez mal, pourquoi ne pas laisser partir cette émotion ? Pourquoi vous faire du mal en la gardant ? Comment pouvez-vous vous prétendre sage et intelligent quand vous vous accrochez à de telles choses ? Depuis votre naissance, combien de fois le mental vous a-t-il piégé dans la colère ? A certaines occasions, le mental peut même déclencher toute une querelle de famille ou encore vous faire pleurer une nuit entière. Et pourtant vous continuez à vous mettre en colère, vous continuez à vous accrocher aux choses et vous souffrez. Si vous ne voyez pas l'origine de la souffrance, il va falloir continuer à souffrir. Si aujourd'hui vous voyez la souffrance que peut causer la colère, jetez-la bien loin ; sinon elle continuera à vous faire souffrir indéfiniment, sans répit — c'est le monde du *samsara*. Mais si vous savez comment fonctionnent les choses, vous pouvez vous débarrasser de ces problèmes.

Dans l'enseignement du Bouddha, il est dit que le meilleur moyen de dépasser la souffrance est de voir que « ceci n'est pas moi » et « ceci n'est pas à moi ». C'est la méthode la plus efficace qui soit. Mais, en général, nous n'y prêtons pas grande attention et, quand la souffrance arrive, nous nous contentons de nous lamenter sans rien en apprendre. Pourquoi ? Nous devons absolument approfondir ces choses et développer « Bouddho », « Ce qui sait ».

Soyez attentifs. Certains d'entre vous ne se rendent peut-être pas compte qu'ils sont en train d'entendre le Dhamma. Je vous enseigne ici un Dhamma que vous ne trouverez pas dans les Ecritures. Beaucoup lisent les Ecritures sans voir le Dhamma. Aujourd'hui je vous donne un enseignement qui n'est pas dans les Ecritures. Faites attention à ne pas manquer l'essentiel ni à vous méprendre sur son sens.

Imaginons deux hommes qui se promènent ensemble et voient, en chemin, un canard et un poussin. L'un dit : « Pourquoi ce poussin n'est-il pas comme le canard et pourquoi le canard n'est-il pas comme le poussin ? » Il veut que le poussin soit un canard et le canard un poussin. Mais voilà, c'est impossible. Alors, même si cet homme passait le reste de sa vie à souhaiter que le canard soit un poussin et que le poussin soit un canard, cela n'arriverait pas parce qu'un poussin est un poussin et un canard est un canard. Tant qu'il se cassera la tête ainsi, il souffrira. Quant à l'autre homme, il voit que le poussin est un poussin et que le canard est un canard et puis c'est tout. Il n'y a pas de problème. Il voit les choses correctement. Si vous voulez que le canard soit un poussin et le poussin un canard, vous vous préparez beaucoup de souffrance.

De la même manière, la loi d'*aniccam* nous dit que tout est impermanent. Si on veut que les choses soient permanentes, on se prépare beaucoup de souffrance. A chaque fois qu'apparaîtra un signe d'impermanence, on sera malheureux. Par contre, si on voit que les choses changent parce que c'est dans leur nature, on est en paix, il n'y a pas de conflit. Si on veut que les choses soient permanentes, on va vivre sans cesse en conflit, on peut même arriver à en perdre le sommeil. Tout cela à cause de l'ignorance d'*aniccam*, l'impermanence, l'enseignement du Bouddha.

Si vous voulez connaître le Dhamma, où allez-vous le chercher ? Il faut le chercher à l'intérieur de votre corps et de votre esprit. Vous ne le trouverez pas sur les étagères d'une bibliothèque. Pour vraiment voir le Dhamma, vous devrez regarder dans votre propre corps et dans votre esprit. C'est tout ce que nous avons, d'ailleurs, le corps et l'esprit ! L'esprit n'étant pas visible à l'œil nu, il faudra l'étudier avec « le regard intérieur ». Avant de pouvoir réaliser le Dhamma, vous devez savoir où le chercher. Le Dhamma né du corps doit être vu dans le corps. Et comment regarderez-vous le corps ? Avec l'esprit. Vous ne trouverez le Dhamma nulle part ailleurs, parce que c'est précisément là que naissent aussi bien le bonheur que la souffrance. A moins que vous n'ayez déjà vu le bonheur apparaître dans les arbres ? Ou sortir des rivières ? Ou tomber du ciel ? Le bonheur et la souffrance sont des émotions qui naissent dans notre corps et dans notre esprit.

Voilà pourquoi le Bouddha nous dit de prendre conscience du Dhamma ici même. Le Dhamma est ici même, nous devons regarder ici même. Votre Maître vous dira peut-être de regarder le Dhamma dans les livres mais si vous croyez que c'est vraiment là qu'il se trouve, vous ne le verrez jamais. Après avoir lu les livres, il faut rediriger les enseignements vers l'intérieur. Alors vous pourrez les comprendre. Où se trouve le véritable Dhamma ? Ici même, dans ce corps et dans cet esprit qui sont tout ce que vous possédez. Utilisez l'esprit pour contempler le corps. Telle est l'essence de la pratique de la contemplation.

Si nous pratiquons ainsi, la sagesse s'éveillera dans notre esprit. Quand la sagesse est présente dans notre esprit, où que nous regardions, nous voyons le Dhamma, nous voyons *aniccam*, *dukkham* et *anatta* à tout moment. *Aniccam* signifie changement. *Dukkham*, c'est la souffrance qui naît quand nous nous attachons à ce qui change, parce que ces choses ne sont ni nous ni nôtres : *anatta*. Mais nous ne voyons pas les choses ainsi. Nous les voyons toujours comme étant nous ou nôtres, ce qui signifie que nous ne comprenons pas bien ce que sont les conventions.

Il faut comprendre les conventions. Par exemple, nous tous, assis ici, avons un nom. Notre nom est-il né avec nous ou nous a-t-il été donné après ? Vous comprenez ? C'est une convention. Les conventions sont-elles utiles ? Oui, bien sûr. Prenons quatre hommes, A, B, C et D. Il faut qu'ils aient un nom qui leur soit propre pour faciliter la communication et le travail en commun. Si nous voulions parler à monsieur A, nous pourrions l'appeler par son nom et c'est lui qui viendrait, pas les autres. C'est le côté pratique des conventions. Mais si nous regardons bien les choses, si nous transcendons l'apparence, nous constatons qu'en réalité il n'y a personne derrière le nom, il n'y a que de la terre, de l'eau, de l'air et du feu — les quatre éléments. C'est tout ce que contient un corps humain.

Malheureusement, du fait du pouvoir d'attachement de *attāvad-upādāna*³, nous ne voyons pas les choses de cette manière. Si nous analysons les choses à fond, nous constaterions que ce que nous appelons « une personne » n'est vraiment pas grand-chose. La partie solide, c'est l'élément terre; la partie liquide, l'élément eau; la partie qui souffle ici et là s'appelle l'élément air; et la partie qui donne sa chaleur au corps est l'élément feu. Quand la terre, l'eau, l'air et le feu se combinent d'une certaine manière, ils donnent un être humain. Quand nous décomposons les choses ainsi, nous constatons qu'il n'y a que de la terre, de l'eau, de l'air et du feu. Où voyez-vous une personne là-dedans ? Il n'y en a pas.

C'est la raison pour laquelle le Bouddha a dit que la plus grande des pratiques consiste à voir que « ceci n'est pas moi et cela ne m'appartient pas » — voir qu'il ne s'agit que de conventions. Si nous comprenons clairement tout cela, nous serons en paix. Si nous réalisons à cet instant la vérité de l'impermanence, que les choses ne sont ni nous ni à nous, au moment où elles se désintègreront nous serons en paix sachant qu'elles n'appartenaient à personne de toute façon, simples agrégats des quatre éléments.

Il est difficile de voir les choses sous cet angle-là, mais ce n'est pas impossible. Si nous y parvenons, nous trouverons l'apaisement, nous ne serons plus autant affectés par la colère, l'avidité ou l'illusion. Le Dhamma sera toujours présent dans notre cœur. Il n'y aura plus aucune raison de jalouser ou de mépriser les autres puisque nous sommes tous de simples agrégats de terre, d'eau, d'air et de feu. Rien de plus. Quand nous aurons accepté cette idée, nous verrons la vérité contenue dans les enseignements du Bouddha.

Si nous pouvions voir la vérité des enseignements du Bouddha, nous n'aurions pas besoin de tant de maîtres ! Il serait inutile d'écouter des discours tous les jours. Quand nous comprenons, nous agissons simplement de manière appropriée aux situations. Si les gens sont si difficiles à enseigner, c'est qu'ils n'acceptent pas l'enseignement et s'opposent aux enseignants comme aux enseignements. Devant le maître ils se comportent à peu près bien mais derrière son dos ils deviennent comme des voleurs ! Les gens sont vraiment difficiles à enseigner. Les Thaïlandais sont comme cela, c'est pourquoi ils ont tant de maîtres !

Soyez vigilant sinon vous ne verrez pas le Dhamma. Il faut être circonspect : écouter l'enseignement et puis l'étudier bien à fond. Est-ce que cette fleur est belle ?... Etes-vous capable de voir la laideur à travers la beauté de la fleur ? Pendant combien de jours va-t-elle être belle ? Comment va-t-elle évoluer ? Pourquoi change-t-elle ainsi ? Ici trois ou quatre jours il faudra la jeter, n'est-ce pas ? Elle aura perdu toute sa beauté. Les gens s'attachent à ce qui est beau, s'attachent à ce qui est bon. Si quelque chose leur plaît, ils sont complètement séduits.

Le Bouddha nous dit de regarder les belles choses, de voir qu'elles sont belles mais sans nous y attacher. De même, si une sensation est agréable, nous ne devons pas nous laisser piéger par elle. Rien n'est sûr : ni la beauté ni la bonté. Rien n'est certain, il n'y a rien en ce monde qui soit une certitude. C'est la vérité. Les choses qui ne sont pas réelles sont les choses qui changent, comme la beauté. La seule vérité qu'elle contienne c'est qu'elle est en perpétuel changement. Si nous croyons que les choses sont vraiment belles en elles-mêmes, quand leur beauté s'étiolera, notre esprit s'étiolera aussi. De même, quand les choses ne sont plus aussi bonnes, notre esprit perd également de sa bonté. Nous « investissons » ainsi notre esprit dans les choses matérielles et quand elles sont détruites ou abîmées, nous souffrons parce que nous nous y sommes attachés croyant qu'elles étaient à nous. Le Bouddha nous dit de considérer ces choses comme de simples constructions naturelles. La beauté apparaît et peu de temps après elle s'étirole. Voir cela c'est avoir la sagesse.

³ L'une des quatre bases de l'attachement : *kamupādāna*, l'attachement aux objets des sens; *sīlabbatupādāna*, l'attachement aux rites et rituels; *dittthupādāna*, l'attachement aux opinions et *attāvadupādāna*, l'attachement à l'idée d'un soi.

En conséquence, il faut que nous soyons conscients de l'impermanence. Si nous trouvons quelque chose beau, nous devons nous dire qu'il ne l'est pas vraiment. De même si nous trouvons quelque chose laid, nous devons nous dire qu'il ne l'est pas vraiment. Essayez de voir les choses ainsi. Réfléchissez constamment de cette manière. Ainsi vous pourrez voir la vérité au cœur même de choses mensongères, et voir la certitude au cœur de choses incertaines.

Aujourd'hui je vous ai expliqué comment comprendre la souffrance, ce qui la cause, ce qui la fait cesser, et comment la faire cesser. Quand vous comprenez l'origine de la souffrance, vous devez pouvoir vous en libérer. Pratiquez pour connaître la cessation de la souffrance. Prenez conscience d'*aniccam*, *dukkam* et *anatta* et la souffrance disparaîtra.

Et ensuite ? Quand la souffrance s'arrête, que faisons-nous ? Pourquoi pratiquons-nous encore ? Nous pratiquons pour abandonner et non pour obtenir quoi que ce soit. Une dame, cet après-midi, m'a dit qu'elle souffrait. Je lui ai demandé ce qu'elle souhaitait et elle a répondu qu'elle voulait être « éveillée ». Alors j'ai dit : « Tant que vous souhaiterez être éveillée, vous ne pourrez pas l'être. Ne souhaitez rien. »

Quand nous comprenons la souffrance, nous nous en libérons. Quand nous en connaissons la cause, nous cessons de créer ces causes (la croyance en un « moi », le désir de changer les choses au lieu de les accepter comme elles sont, et le refus face aux changements naturels des conditions) et passons enfin à la pratique pour en finir définitivement avec la souffrance. Cette pratique qui mène à la cessation de la souffrance, c'est voir que « ceci n'est pas une personne », « ceci n'est pas moi ni eux ». Voir les choses ainsi permet à la souffrance de cesser. C'est comme atteindre une destination et s'arrêter. C'est cela la cessation, c'est se rapprocher du nirvana.

En d'autres termes, avancer est souffrance, reculer est souffrance et s'arrêter est souffrance. Ne pas avancer, ne pas reculer, ne pas s'arrêter... Que nous reste-t-il ? Le corps et l'esprit cessent à cet instant précis. C'est la cessation de la souffrance. C'est dur à comprendre, n'est-ce pas ? Mais si nous étudions cet enseignement avec diligence et persévérance, nous transcenderons les choses et pourrons les comprendre. Il y aura cessation. C'est l'enseignement ultime du Bouddha, le point final. L'enseignement du Bouddha s'arrête à l'instant de l'abandon total.

Aujourd'hui j'offre cet enseignement à vous tous réunis ici ainsi qu'à votre vénérable maître. Si ce que j'ai dit contient des erreurs, je vous en demande pardon mais ne soyez pas trop prompts à juger, commencez par bien écouter. Si je vous donnais un fruit en vous disant qu'il est délicieux, vous m'écouteriez sans pour autant me croire aveuglément parce que vous ne l'auriez pas encore goûté. C'est la même chose pour l'enseignement que je vous ai donné aujourd'hui : si vous voulez savoir si le « fruit » est doux ou acide, il faudra que vous en coupiez un morceau et que vous le goûtiez. Alors vous connaîtrez sa douceur ou son acidité et vous pourrez me croire parce que vous l'aurez expérimenté par vous-même. C'est pourquoi je vous prie de ne pas jeter ce « fruit ». Gardez-le et goûtez-le, découvrez son goût par vous-même.

Le Bouddha n'avait pas de maître, vous savez. Un jour un ascète lui demanda qui était son maître et le Bouddha répondit qu'il n'en avait pas⁴. L'ascète repartit en secouant la tête. Le Bouddha s'était montré trop honnête. Il s'adressait à quelqu'un qui était incapable de comprendre ou d'accepter la vérité. C'est pourquoi je vous dis de ne pas me croire. Le Bouddha a dit que se contenter de croire les autres était stupide parce qu'il n'y a pas cette compréhension claire qui vient de l'intérieur. C'est ainsi qu'il a pu dire : « Je n'ai pas de maître. » C'est la vérité. Mais attention à ne pas déformer cela. Si vous l'interprétez mal, vous n'allez plus respecter votre maître. N'allez pas dire : « Je n'ai

⁴ Peu après son éveil, le Bouddha se dirigeait vers Bénarès quand un ascète errant s'approcha de lui et dit : « Tes traits sont clairs, ami, et ton allure sereine... Qui donc est ton maître ? » Le Bouddha répondit qu'il avait trouvé le complet Eveil par lui-même. Le Brahmine ne put comprendre sa réponse et s'éloigna en murmurant : « Eh bien, tant mieux pour toi, ami, tant mieux pour toi. »

pas de maître. » Vous devez apprendre de votre maître et ensuite vous pourrez pratiquer selon les bases qu'il vous aura transmises.

Nous avons tous beaucoup de chance aujourd'hui. J'ai eu l'occasion de vous rencontrer, ainsi que votre vénérable maître, ce qui aurait pu paraître inimaginable étant donné la distance qui sépare nos pays. Il doit y avoir une raison particulière qui a permis cette rencontre. Le Bouddha a dit que tout ce qui arrive doit avoir une cause, ne l'oubliez pas, il doit y avoir une raison. Peut-être avons-nous été frères et sœurs d'une même famille dans une existence précédente — c'est possible. Ce n'est pas un autre enseignant du Dhamma qui est venu mais moi. Pourquoi cela ? Mais peut-être sommes-nous en train de créer la cause en ce moment même, c'est aussi possible.

Je vais vous quitter là-dessus. Puissiez-vous être diligents et assidus dans votre pratique. Il n'y a rien qui surpasse la pratique du Dhamma. Le Dhamma est ce qui soutient le monde tout entier. De nos jours, les gens sont dans la confusion parce qu'ils ne connaissent pas le Dhamma. Si nous vivons avec la conscience du Dhamma, nous serons pleinement satisfaits. Je suis heureux que m'ait été donnée cette occasion de vous aider, vous et votre vénérable maître, à développer la pratique du Dhamma. Je vous offre mes vœux les plus sincères.

Je dois partir demain, je ne sais pas trop vers quelle destination. C'est dans la nature des choses. Quand il y a arrivée, il doit y avoir départ; quand il y a départ, il doit y avoir retour. C'est comme cela que fonctionnent les choses de ce monde. Il ne faut pas nous laisser emballer ou abattre par le changement. Il y a bonheur et ensuite souffrance; il y a souffrance et ensuite bonheur; il y a gain et puis perte et il y a perte et puis gain. Ainsi vont les choses.

A l'époque du Bouddha, certains de ses disciples ne l'aimaient pas parce qu'il les exhortait sans cesse à être diligents et vigilants. Les plus paresseux avaient peur de lui et lui en voulaient. Quand il s'est éteint, un groupe de disciples pleura, se désolant de ne plus l'avoir parmi eux pour les guider — ceux-là ne voyaient pas les choses clairement. Un autre groupe se réjouit, se sentant libérés de la présence du Bouddha et de ses exhortations à pratiquer. Et puis il y avait un troisième groupe de disciples, ceux qui restèrent dans l'équanimité. Ils avaient compris que ce qui naît dans le monde doit quitter ce monde, que c'est une conséquence naturelle.

Voilà, il y avait ces trois groupes. Auquel vous identifiez-vous ? Voulez-vous faire partie de ceux qui se réjouissent ? Le groupe des disciples qui ont pleuré à la mort du Bouddha n'avait pas encore réalisé le Dhamma. Le second groupe formé de ceux qui en voulaient au Bouddha parce qu'il leur interdisait toujours de faire ce qu'ils avaient envie de faire, ceux-là vivaient dans la peur de ses réprimandes et se réjouirent donc de sa mort.

De nos jours, les choses ne sont pas très différentes. Il est possible que le maître ici présent ait quelques disciples qui lui en veulent. Peut-être ne le montrent-ils pas ouvertement mais c'est là, dans leur tête. C'est normal que les gens qui sont encore dans l'illusion ressentent ce genre de choses. Le Bouddha lui-même était détesté par certains. Moi aussi j'ai des disciples qui m'en veulent parce que je leur dis d'abandonner leurs mauvaises actions et qu'eux adorent se comporter ainsi. Alors ils me détestent. Il y en a beaucoup comme cela.

Puissiez-vous tous, intelligents comme vous l'êtes, affermir votre pratique du Dhamma.