



Pratiquiez !
Par Ajahn Chah

Traduction Hervé Panchaud

<http://www.dhammadelaforet.org/>

Préambule :

Cet enseignement sur le Dhamma a été donné par Ajahn Chah, en dialecte de l'Isan (nord-est de la Thaïlande) à une assemblée de moines nouvellement ordonnés au monastère Wat Pah Pong, à l'occasion de « Wan Khao Pansa » (jour d'entrée dans la retraite de la saison des pluies), en juillet 1978.

Cette date est l'une des plus importantes du calendrier bouddhiste. Elle marque l'entrée dans le « carême bouddhique » et correspond au lendemain de la pleine lune du huitième mois du calendrier lunaire qui commémore le premier sermon du Bouddha. La retraite prendra fin trois mois plus tard, le lendemain de la pleine lune du onzième mois lunaire (octobre).

Durant cette période, les moines ne sont pas autorisés à dormir à l'extérieur du temple où ils sont venus passer le pansa. C'est une période propice à l'étude du Dhamma et à la pratique intensive de la méditation. De nombreux moines choisissent de s'établir dans des monastères reculés afin de pouvoir se consacrer exclusivement à la méditation.

C'est aussi le moment que choisissent de nombreux jeunes hommes, encore célibataires, pour se faire ordonner. Ils s'engagent à rester toute la durée de la retraite, car il n'est pas permis de défroquer durant cette période. Il est fréquent que, parmi ceux-ci, certains décident de rester moines après la fin de la retraite des pluies.

Traditionnellement, les années de vie religieuse sont comptées en « pansa » et la biographie des maîtres raconte, l'une après l'autre, toutes les retraites de la saison des pluies car chacune d'elles marque une étape sur le chemin spirituel. L'enseignement donné par Ajahn Chah et reproduit ci-dessous, reprend de nombreux points sur la pratique de la méditation déjà abordés dans d'autres enseignements. Le ton et l'exigence d' Ajahn Chah quant au respect de la pratique pourront sans doute surprendre. Il faut comprendre que cet enseignement est donné à de nouveaux moines (thaïlandais, pour l'essentiel) ayant choisi de passer le pansa au monastère d' Ajahn Chah pour une pratique intensive. Ceci dit, la base de l'enseignement reste la même, à savoir, que la seule chose qui compte, c'est être attentif en permanence.

Voyez simplement votre souffle aller et venir. Ne soyez distraits par rien d'autre. Même si quelqu'un près de vous se tient sur la tête avec les pieds en l'air, ne vous en occupez pas ! Restez seulement avec votre inspiration et votre expiration. Concentrez toute votre attention sur la respiration. Concentrez-vous.

Ne vous attachez à rien d'autre. Ce n'est pas la peine de chercher à obtenir quoi que ce soit. Ne vous occupez de rien d'autre. Voyez simplement l'inspiration et l'expiration... l'inspiration...l'expiration. Prononcez les syllabes : « **Boud** » sur l'inspiration et « **-dho** » sur l'expiration. Restez ainsi seulement avec votre inspiration et votre expiration, jusqu'à ce que vous soyez conscients de votre inspiration et conscients de votre expiration... conscients de l'inspiration... conscients de l'expiration. Soyez attentifs de cette manière jusqu'à ce que l'esprit soit apaisé, sans irritation, sans agitation — juste le souffle qui entre et qui sort. Laissez votre esprit dans cet état de paix. Vous n'avez, à ce stade, besoin d'aucun but. C'est cet état qui est le premier stade de la pratique.

Si votre esprit est à l'aise, s'il est en paix, alors il sera naturellement attentif. Tandis que vous poursuivez ainsi, la respiration ralentit, devient plus légère. Le corps devient souple, l'esprit devient souple. C'est un processus naturel. L'assise est confortable : vous ne ressentez pas d'ennui, vous ne dodelinez pas de la tête, vous ne vous assouplissez pas. L'esprit est naturellement fluide quoi qu'il arrive. Il est immobile. Il est en paix. Alors, lorsque vous quittez samadhi, vous vous dites : « Oh ! C'était quoi ça ? ». Vous vous remémorez la sensation de paix que vous venez d'expérimenter — et vous ne l'oublierez jamais.

Cette chose qui nous accompagne en permanence s'appelle *sati*, le pouvoir de l'attention, de la mémorisation, et *sampajanna*, qui est **la conscience de soi**. Quoi que nous disions ou fassions, où que nous allions, pour quêter notre nourriture ou dans tout autre activité, quand nous mangeons, lavons nos bols, quoi que nous fassions, nous sommes parfaitement conscients de tout. Être constamment dans la pleine conscience.

Soyez attentifs en permanence. Suivez l'esprit

Quand vous pratiquez **la marche méditative (cankama)**, choisissez un chemin de méditation, par exemple d'un arbre à un autre, sur environ une quinzaine de mètres. Pratiquer *cankama* est semblable à la méditation assise.

Focalisez votre attention : « Maintenant, je vais redoubler d'effort. Grâce à la concentration et la pleine conscience, je vais calmer l'esprit. » L'objet de la concentration dépend de chacun. Trouvez celui qui vous convient. Certaines personnes envoient de la **metta (amour inconditionnel)** vers tous les êtres vivants puis lèvent le pied droit et commencent à marcher à une allure normale, tout en utilisant le mantra « **BOUDDHO** » en coordination avec la marche. L'essentiel est de rester constamment attentif à l'objet choisi. Si l'esprit devient agité, alors arrêtez-vous, apaisez l'esprit, puis reprenez la marche. **Gardez en permanence cette attention**. Conscients au début

du chemin, conscients de chaque étape du chemin, le début, le milieu et la fin. Maintenez constante cette attention.

Pratiquer *cankama* est l'une des manières de pratiquer. La marche méditative, c'est faire des allers et retours. Ce n'est pas aussi facile qu'il y paraît. Certaines personnes nous voient marcher ainsi et pensent que nous sommes fous. Elles ne comprennent pas que la marche méditative peut faire croître la sagesse. **Aller et venir**. Et si vous êtes fatigués, restez debout et rendez votre esprit immobile. Centrez-vous sur votre souffle, apaisez-le. Quand la respiration redevient douce, alors ramenez l'attention sur la marche.

Les postures changent. Méditation debout, marche méditative, méditation assise, ou allongée. Alternez. Nous ne pouvons pas rester en position assise tout le temps, pas plus que debout ou allongés. Nous devons répartir notre temps entre ces différentes postures pour que chacune de ces quatre postures nous soit bénéfique. C'est un exercice. Vous devez le faire. Ce n'est pas facile.

Afin de mieux comprendre, voici un autre exercice : voyez le verre qui est près de vous, prenez-le et déplacez-le ici pendant deux minutes. Les deux minutes écoulées, déplacez-le à nouveau et recommencez deux minutes plus tard. Continuez à faire cela, persévérez. Encore et encore jusqu'à ce que vous commenciez à ressentir la souffrance, jusqu'à ce que le doute s'installe, jusqu'à ce que la sagesse surgisse. « Mais que suis-je en train de faire : déplacer un verre d'avant en arrière comme un fou ? » L'esprit recommencera à penser suivant ses habituels schémas. Il ne s'occupe pas de ce que les autres disent. Toutes les deux minutes, d'accord ! - ne vous laissez pas aller à la rêverie, deux minutes ce n'est pas cinq ! Dès que les deux minutes sont écoulées, déplacez le verre encore une fois. Concentrez-vous là-dessus. C'est un exercice.

Observez l'inspiration et l'expiration de la même manière. Asseyez-vous avec votre pied droit sur votre jambe gauche, tenez votre dos droit, **regardez l'inspiration dans son entier jusqu'à ce qu'elle ait rempli l'abdomen**. Quand l'inspiration est complète, laissez le souffle ressortir jusqu'à ce que les poumons soient vides. **Ne forcez pas**. Peu importe que le souffle soit long ou court, il doit juste vous convenir. Soyez assis et voyez votre respiration qui va et vient, soyez à l'aise avec vous-mêmes.

Ne laissez pas votre esprit divaguer. **Si votre esprit s'égare**, regardez, faites un arrêt, regardez où l'esprit est allé se perdre et pourquoi il n'est pas resté concentré sur le souffle. **Allez le chercher et ramenez-le. Faites-le rester avec la respiration**, ne vous laissez pas aller au doute. Un jour, vous aurez la récompense de vos efforts. Poursuivez ainsi. Faites-le comme s'il n'y avait rien à atteindre, comme si rien ne devait se produire, comme si vous ne saviez pas pourquoi vous faites cela. Comme le riz dans le grenier à grains. Vous le prenez et le semez dans la rizière, vous le lancez sans vous soucier de l'endroit où tombent les grains. Ensuite, le riz va germer, les pousses vont sortir, vous replanterez les jeunes plants et vous obtiendrez du beau riz vert. C'est ainsi.

Il en va de même avec la méditation. Asseyez-vous là. Parfois, vous pouvez vous demander : « Pourquoi suis-je là, à regarder ma respiration avec une telle attention. Même si je ne l'observais pas, elle continuerait à aller et venir. »

Bon, vous allez toujours trouver une pensée pour vous occuper. C'est une vue de l'esprit. C'est une expression de l'esprit. Oubliez-la. Essayez de passer au-delà encore et encore, afin de rendre l'esprit calme.

Une fois que l'esprit sera calmé, le souffle va s'adoucir, les tensions dans le corps vont se relâcher, l'esprit va devenir plus subtil. Tout va atteindre un état d'équilibre où il vous semblera que le souffle s'est arrêté, que plus rien ne se passe en vous. Quand vous parvenez à ce point, ne paniquez pas ! Ne vous relevez pas pour partir en courant parce que vous pensez que vous avez cessé de respirer. Ceci vous indique seulement que votre esprit est en paix maintenant. Vous n'avez rien à faire. Juste rester assis et voir ce qu'il se passe dans le moment présent.

Quelquefois, vous pouvez vous demander : « Hé ! Est-ce que je respire encore ? » C'est la même erreur : l'esprit est en train de penser. Quoi qu'il arrive, permettez que cela soit et que cela suive son cours. Peu importe la sensation qui vient. Regardez-la, prenez-en connaissance, mais ne vous laissez pas tromper par elle. Poursuivez encore et encore. Faites-le souvent. Après le repas, suspendez votre vêtement sur un fil, et dirigez-vous vers le chemin de méditation. Continuez à penser « **Bouddho, Bouddho** ». Pensez à cela tout au long de votre méditation marchée. Concentrez-vous sur le mot « Bouddho ». Usez le chemin, usez-le jusqu'à creuser une tranchée qui vous arrive à mi-mollets ou aux genoux. Continuez à marcher !

Mais il ne s'agit pas de déambuler en pensant à ceci ou cela tout au long du chemin, et puis de regagner votre hutte pour regarder avec envie votre matelas en vous disant : « Que c'est tentant ! » et finir par vous allonger et ronfler comme un cochon ! Si vous vous comportez ainsi, vous ne retirerez aucun bénéfice de la pratique de la méditation.

Poursuivez jusqu'à en avoir assez et jusqu'à ce que vous voyiez toute l'étendue de votre paresse. Continuez à regarder jusqu'à ce que vous voyiez la fin de la paresse. Si c'est cela que vous vivez, vous devez **poursuivre le chemin jusqu'à surmonter la paresse**. Ce n'est pas comme si vous pouviez répéter en vous-mêmes le mot « paix », puis vous asseoir et attendre que la paix soit en vous, comme on tourne un interrupteur et puis, si cela ne se produit pas, on se relève. Cela, c'est de la paresse. S'il en est ainsi, vous ne trouverez jamais la paix.

La méditation, c'est comme pour tout : il est très facile d'en parler, mais c'est plus difficile à faire. C'est comme si des moines pensaient à quitter la communauté en se disant : « Cultiver le riz ne me semble pas bien compliqué. Nous serions sûrement mieux si nous nous étions fermiers. » Ils se lancent dans l'agriculture sans aucune connaissance de quoi que ce soit : les vaches, les buffles, les herses ou le labourage... Puis, ils se disent que, lorsqu'ils discutaient entre eux d'agriculture, tout paraissait facile mais, maintenant, ils se rendent compte que c'est bien plus difficile que prévu.

Chacun aimerait chercher la paix de cette manière. En réalité, la paix est déjà présente, mais vous ne le savez pas encore. Vous pouvez aller à sa poursuite ou en parler autant que vous voulez, mais vous ne connaîtrez pas ce qu'elle est.

Alors, faites ceci: **observez votre respiration**, évaluez son rythme et concentrez-vous dessus **en utilisant le mantra « BOUDDHO »**. Rien que cela. Ne laissez pas l'esprit s'échapper où que ce soit. A ce moment-là, n'ayez que cette connaissance : le souffle et le mantra. Faites-le. N'étudiez que cela. Poursuivez ainsi, continuez de cette manière. Si vous commencez à penser que rien ne se produit, ne vous souciez pas de cette pensée. Continuez seulement sans vous en soucier et vous finirez par connaître le souffle.

Eh bien donc allez-y ! Essayez !! Si vous restez assis comme je vous l'ai dit, l'esprit va lâcher prise et il va atteindre un état de plénitude, l'état juste, correct. Quand l'esprit est dans cet état de calme, l'attention croît naturellement. Alors, si vous souhaitez **restez assis toute la nuit**, vous pourrez le faire, vous ne ressentirez rien parce que l'esprit est dans cet état de plénitude. Quand vous êtes arrivés à ce stade, quand vous vous sentez si bien, il est possible que vous ayez le désir de parler, de transmettre le Dhamma à vos amis « jusqu'à ce que les vaches reviennent à la maison », comme on dit. De telles expériences arrivent parfois.

C'était au temps où le vénérable Sang était encore novice. Une nuit, après avoir pratiqué en marchant, il vint s'asseoir pour poursuivre sa méditation. Son esprit devint lucide et aiguisé. Il se mit alors à exposer le Dhamma sans plus pouvoir s'arrêter. J'entendais quelqu'un qui donnait un enseignement sur le Dhamma dans le bosquet de bambou et je me demandais : « Est-ce bien quelqu'un qui enseigne ou est-ce une personne qui se lamente ? » Le bruit ne cessait pas. Alors, j'ai pris ma lampe torche et je suis allé voir ce qui se passait. J'avais raison : là, au milieu des bambous, assis jambes croisées, à la lueur d'une lanterne, se tenait Por Sang. Il parlait si vite que je ne pouvais pas suivre ce qu'il disait.

Aussi, je lui demandai : « Por Sang, vous devenez fou ou quoi ? »

Il répondit : « Je ne sais pas ce qui m'arrive. Je dois enseigner le Dhamma, c'est tout. Je m'assois et je dois exposer le Dhamma. Je marche et je dois exposer le Dhamma. Je dois exposer le Dhamma, quelle que soit la position dans laquelle je me trouve ... Je ne sais pas quand cela va s'arrêter ! »

Je me dis alors : « Quand les gens pratiquent le Dhamma, il n'y a plus de limites ; tout peut arriver. »

Vous aussi, continuez à pratiquer ainsi. Ne suivez pas vos humeurs, bonnes ou mauvaises. Pratiquez quand vous vous sentez paresseux et pratiquez quand vous êtes dans de bonnes dispositions. Pratiquez quand vous êtes assis et pratiquez quand vous marchez. Quand vous êtes allongés, concentrez-vous sur votre respiration et dites-

vous : « Je ne vais pas m'accorder le plaisir de m'étendre ». **Eduquez votre cœur ainsi, forgez-le ainsi.**

Poursuivez ainsi jusqu'à épuisement et, parvenus à ce stade, intensifiez encore votre effort !

Quand vous mangez, dites-vous ceci : « Je mange cette nourriture, non pas par faim, mais comme un médicament, afin d'alimenter mon corps pour une nouvelle journée et une nouvelle nuit, afin que je puisse poursuivre la pratique. »

Quand vous vous couchez, entraînez votre esprit. Quand vous mangez, entraînez votre esprit. Maintenez une attention constante. Si vous vous apprêtez à vous lever, soyez conscients de cela. Si vous vous apprêtez à vous allonger, soyez-en conscients de même. Quoi que vous fassiez, soyez attentifs. Quand vous vous couchez, allongez-vous sur le côté droit et concentrez-vous sur votre respiration, en vous aidant du mantra « BOUDDHO » jusqu'à ce que vous vous endormiez. Alors, quand vous vous réveillez, c'est comme si le mantra « BOUDDHO » ne vous avait pas quittés, qu'il avait été là tout le temps de votre sommeil, sans interruption. **Pour que la paix véritable s'établisse, il faut que la pleine attention soit présente en permanence. Ne regardez pas les autres. Ne vous intéressez pas aux autres personnes.** Ne vous occupez pas des affaires des autres, ne vous intéressez qu'à votre propre concentration.

Quand vous pratiquez la méditation assise, ayez le dos droit ; n'ayez pas la tête trop en avant, ni trop en arrière. Gardez une posture bien équilibrée comme une représentation de Bouddha. Ainsi, votre esprit sera lucide et lumineux.

Gardez votre posture autant que vous le pourrez avant de changer de position. Si cela fait mal, cela fait mal ! Ne soyez pas pressés de changer de posture. Ne pensez pas : « Oh ! C'en est trop ! Il faut que je me repose ». Patiemment, supportez votre douleur jusqu'à ce qu'elle ait atteint son paroxysme — et alors... endurez encore un peu !

Endurez, endurez jusqu'à ce que vous ne puissiez même plus vous fixer sur le mantra « BOUDDHO ». Alors, prenez le point où la douleur est la plus aiguë, et faites-en votre objet de méditation : « Douleur ! Douleur ! Oh douleur réelle ! ». Vous pouvez prendre la douleur pour objet de méditation à la place du mantra. Concentrez-vous sur elle en permanence. Restez assis. Quand la douleur aura atteint sa limite extrême, voyez ce qui se produit.

Le Bouddha a dit que la douleur arrive par elle-même et disparaît par elle-même. Laissez-la mourir d'elle-même, ne vous en souciez pas. Parfois, vous pourrez être pris de grosses suées. Des gouttes de sueur, grosses comme des grains de maïs, pourront vous dégouliner sur la poitrine. Mais quand vous aurez passé au travers de la sensation de douleur, au moins une fois, alors vous comprendrez sa vraie nature. Poursuivez ainsi. Mais n'allez pas trop loin. Pratiquez fermement, c'est tout.

Soyez attentifs pendant que vous mangez. Mâchez et déglutissez. Demandez-vous où vont les aliments. Voyez les aliments qui vous conviennent, ceux qui ne vous conviennent pas. Essayez d'estimer la nourriture qui vous est nécessaire. Quand vous mangez, restez attentifs, et quand vous pensez qu'après encore cinq autres bouchées vous serez rassasiés, alors arrêtez, buvez une gorgée d'eau et vous aurez mangé juste ce qui convient.

Essayez ! Voyez si vous pouvez le faire ou non. Mais, bien sûr, ce n'est pas ce que vous avez l'habitude de faire. En général, quand vous êtes rassasiés, vous avalez encore cinq bouchées. C'est ce que l'esprit vous incite à faire. Il ne sait pas comment se contrôler ; il ne sait pas s'autoréguler.

Le Bouddha nous a enseigné à rester attentifs lorsque l'on mange. Arrêtez de manger cinq bouchées avant d'être rassasiés, buvez un peu d'eau et ce sera parfait. Si vous pratiquez la méditation assise ou la marche méditative, vous ne vous sentirez pas trop lourds. Votre méditation ne s'en portera que mieux. Mais nous ne voulons pas procéder ainsi. Nous avons l'estomac déjà bien plein et nous reprenons encore cinq bouchées. C'est la voie de l'avidité et des impuretés, ce n'est pas la voie de l'enseignement du Bouddha. Quelqu'un qui n'a pas une véritable volonté d'entraîner son esprit ne sera pas capable de pratiquer ainsi. Continuez à observer votre esprit.

Soyez vigilants quand vous dormez. Votre succès dépend de votre capacité à être attentifs aux méthodes de pratique que vous mettez en œuvre. Parfois, lorsqu'il est l'heure de vous coucher, essayez de varier : certaines nuits, allez vous coucher de bonne heure ; d'autres nuits, veillez tard. Mais essayez de pratiquer de la sorte : quelle que soit l'heure où vous allez dormir, ne restez pas plus longtemps que le temps d'une sieste. Prenez la ferme résolution de vous lever dès que vous vous réveillez, même si vous n'avez pas eu votre dose de sommeil. Levez-vous, passez-vous un peu d'eau sur le visage, et commencez à pratiquer la méditation marchée ou asseyez-vous pour méditer. Voyez comment vous êtes en train de vous entraîner. Ce n'est pas quelque chose que vous pouvez apprendre en écoutant quelqu'un d'autre ; vous ne pouvez comprendre que par votre propre entraînement, votre propre pratique, des exercices que vous ferez vous-mêmes. Aussi, je vous demande de pratiquer.

Cette forme de pratique est difficile. **Quand vous êtes assis en méditation, votre esprit ne doit avoir qu'un seul objet.** Laissez-le concentré sur l'inspiration et l'expiration, et alors, **vous sentirez votre esprit se calmer.** Si votre esprit est agité, il sautera d'un objet à un autre. Par exemple, dès que vous êtes assis, pensez-vous à votre maison ? Certaines personnes ne pensent qu'à manger des nouilles chinoises ! Comme vous êtes nouvellement ordonnés, je suis sûr que vous avez faim, n'est-ce pas ? Vous voulez boire et manger. Vous pensez à toutes sortes de nourritures. Rien qu'à penser à la nourriture, votre esprit devient fou. Si c'est cela que vous ressentez, ne le rejetez pas. Mais, dès que vous aurez pu dépasser cette sensation, vous verrez qu'elle disparaîtra.

Pratiquez ! Avez-vous déjà pratiqué la méditation en marchant, marché en pleine conscience ? Comment était-ce ? Votre esprit vagabondait-il ? Si c'est le cas, il faut vous arrêter et ramener l'esprit. Si l'esprit ne cesse de papillonner, arrêtez de respirer. **Bloquez votre respiration** jusqu'à ce que vos poumons soient sur le point d'exploser. Vous verrez, **votre esprit reviendra**. Peu importe son état, peu importe son humeur, s'il repart courir un peu partout, bloquez à nouveau votre respiration. Quand vos poumons seront sur le point d'éclater, votre esprit sera de retour. Vous devez fortifier votre esprit. Vous devez le dompter comme on dresse un animal. L'esprit est difficile à dompter. Ne vous découragez pas. Si vous arrêtez de respirer, vous ne serez plus capables de penser à quoi que ce soit et l'esprit reviendra de son propre chef.

C'est comme de l'eau dans une bouteille. Quand vous inclinez la bouteille doucement, l'eau commence à couler goutte après goutte ... tip... tip... tip... tip... Mais si vous inclinez davantage la bouteille, l'eau va couler plus abondamment, l'espacement entre les gouttes va diminuer jusqu'à produire un filet d'eau constant. Il en va de même avec notre esprit. **Si nous soutenons notre effort et pratiquons de façon continue, l'attention sera ininterrompue comme un filet d'eau** qui coule sans discontinuer. Peu importe que nous soyons debout, en marche, assis ou étendus, la conscience reste ininterrompue, coulant comme un filet d'eau.

Notre pratique est ainsi. Après un moment, nous pensons à ceci, nous pensons à cela. L'esprit est agité, la conscience n'est pas continue. Mais quoi que nous pensions, cela n'a pas d'importance, **poursuivons notre effort**. Ce sera comme des gouttes d'eau qui vont tomber de plus en plus rapidement jusqu'à former un filet d'eau continu. Alors notre conscience deviendra omniprésente. Debout, assis, marchant, étendus, dans quelque position que vous soyez, la pleine conscience sera avec vous.

Commencez maintenant ! Essayez ! Mais ne soyez pas pressés. Si vous vous asseyez seulement pour regarder ce qui va se passer, vous allez perdre votre temps. Soyez vigilants. Si vous vous y mettez trop brutalement, vous n'aurez pas de résultats, mais si vous ne vous y mettez pas, vous n'aurez pas de résultats non plus.

