



Ajaan Fuang - La méditation

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

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

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

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

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

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

s'établira et il sera immédiatement dans un état de repos. »

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

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

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

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

« Non, pas encore. »

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

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

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

§ « Ne tenez pas le journal de vos expériences de méditation. Si vous le faites, vous allez commencer à méditer afin que cette chose-ci ou cette chose-là se produise, afin de pouvoir la noter dans votre journal. Et le résultat, c'est que vous finirez avec seulement les choses que vous aurez fabriquées. »

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

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

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

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

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

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

§ Une autre élève disparut pendant plusieurs mois, et à son retour, elle dit à Ajaan Fuang : « La raison pour laquelle je ne suis pas venue, c'est parce que mon chef m'a envoyée dans une école du soir pendant un semestre, et donc je n'avais pas du tout le temps de méditer. Mais maintenant que les cours sont terminés, je ne veux rien faire d'autre que méditer : pas de travail, pas d'études, simplement laisser l'esprit être calme. »

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

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

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

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

§ Quelques mois plus tard, la même infirmière était assise en méditation quand un sens de paix et de clarté dans son esprit devint si intense qu'elle pensa qu'un mauvais état d'esprit ne pourrait plus jamais s'infiltrer dans son esprit. Mais bien sûr, les mauvais états d'esprit revinrent comme avant.

Quand elle mentionna ceci à Ajaan Fuang, il lui dit : « S'occuper de l'esprit, c'est comme élever un enfant. Il y a inévitablement des mauvais jours et des bons. Si tu veux seulement les bons, tu dois t'attendre à des problèmes. Donc, tu dois rester neutre : ne te laisse pas avoir par les bons ou par les mauvais. »

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

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

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

Elle lui répondit : « Hier, je me trouvais intelligente, aujourd'hui, je me trouve stupide. » Et donc, il lui demanda plus avant : « Est-ce que la personne intelligente et la personne stupide sont la même personne, ou non ? »

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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