

# VIVRE

AU



# PRÉSENT

BUDDHADASA BHIKKHU

VIVRE AU PRESENT, SANS PASSE, SANS FUTUR

Buddhadāsa Bhikkhu

*Vivre au présent* est le 3<sup>ème</sup> enseignement de la série  
*Commonly Misunderstood Buddhist Principles*.

Traduction du thaï à l'anglais par Dhammavidū Bhikkhu

Traduction de l'anglais au français par Jeanne Schut

1<sup>ère</sup> édition publiée électroniquement par Dhamma de la Forêt, 2020

2<sup>nde</sup> édition publiée électroniquement par Buddhadāsa Indapañño Archives, 2020

© Septembre 2020

Cette œuvre est publiée sous licence publique Creative Commons

Attribution – pas d'utilisation commerciale – pas de modification 4.0 International

Photographie de Buddhadāsa Bhikkhu tirée de la collection de Buddhadāsa

Indapañño Archives (Réf. D-143)

Buddhadāsa Indapañño Archives (BIA)

Vachirabenjatas Park

Nikom Rot Fai Sai 2 Rd.

Chatuchak, Bangkok, 10900 Thaïlande

Tel. +66 2936 2800

suanmokkh\_bangkok@bia.or.th

www.bia.or.th

« *Le don du Dhamma surpasse tous les dons.* » (Dhp 354)

## **Anumodanā\***

*A l'attention de tous les Amis du Dhamma, de ceux qui aident à la transmission du Dhamma.*

*Ouvrez les vannes pour répandre le Dhamma et laisser couler la confiance et la foi. Proclamez le majestueux Dhamma pour que rayonne une joie infinie. Que ce Dhamma inégalé capte la source de la vertu et qu'une joie sereine jaillisse comme l'eau fraîche d'un torrent de montagne.*

*Les feuilles du Dhamma, vieilles de nombreuses années, bourgeonnent à nouveau pour s'ouvrir et éclore dans les centres de Dhamma de toutes les villes, pour propager le Dhamma éclatant et le semer dans les cœurs glorifiés. Avant longtemps, les graines du chagrin, de la souffrance et de l'affliction s'envoleront.*

*Tandis que la vertu reprend vie et résonne au cœur de la société, tous les cœurs ressentent un amour certain envers les êtres qui naissent, vieillissent et meurent.*

*Félicitations et bénédictions à vous, Amis du Dhamma, vous qui partagez le Dhamma pour faire grandir la joie et la prospérité de tous. Recevez la plus profonde estime de Buddhādāsa Indapaṇṇo. La science bouddhiste rayonnera toujours de branches d'éveil. Avec gratitude, les fruits du mérite et des succès salutaires sont tous dédiés en l'honneur du Bouddha, notre père spirituel.*

*Puisse le peuple thaïlandais être renommé pour sa vertu ; puisse un succès absolu éveiller son cœur grâce à la science bouddhiste. Puissent le roi et sa famille vivre longtemps en parfaite santé. Puisse la joie perdurer longtemps sur la terre à travers ces mots que nous prononçons.*

*Buddhādāsa Indapaṇṇo*

Mokkhabalārāma

Chaiya, le 2 novembre 2530 (1987)

---

\* Mot très utilisé dans les milieux du bouddhisme thaïlandais pour exprimer sa gratitude et son appréciation des gestes de générosité envers le Dhamma et ceux qui le représentent.

# Sommaire

Anumodanā .....	
Sommaire .....	
Vivre au présent, sans passé, sans futur .....	1
Bhaddekaratta Gāthā.....	24
A propos de l'auteur .....	I
A propos du traducteur du thaï à l'anglais .....	III
A propos de la traductrice de l'anglais au français .....	III
Lectures conseillées.....	IV
Ressources en ligne.....	V
Le site Dhamma de la Forêt.....	VI
Les Archives Buddhādāsa Indapañño.....	VI

# **Vivre au présent, sans passé, sans futur**

*Enseignement sur le Dhamma donné à Suan Mokkh,  
le monastère d' Ajahn Buddhādāsa, le 31 juillet 1982.*

Le thème que nous aborderons aujourd'hui concerne le fait de rester dans le moment présent et ne pas laisser le passé ou le futur venir nous déranger. Cela va à l'encontre de la façon dont on vit ordinairement dans le monde car il est entendu que l'on apprend de ses expériences passées et que l'on a besoin du futur pour y déposer espoirs et rêves. Nous vivons ainsi avec une certaine nostalgie du passé tout en entretenant des attentes pour l'avenir et, de l'avis général, il est normal qu'il en soit ainsi. Pourtant, le Bouddha a clairement déclaré :

On ne doit pas s'attarder sur ce qui est déjà passé

Ni s'inquiéter de ce qui ne s'est pas encore produit.

Le passé nous a quittés et le futur n'est pas là.

Autrement dit, vivre vraiment consiste à être simplement attentif au présent. Certains diront que c'est impossible, qu'ils ne pourraient pas survivre aujourd'hui sans les espoirs qu'ils ont – dans le domaine du travail, par exemple –, et qu'ils ont besoin de se replonger dans le passé pour apprendre de leurs expériences antérieures. Bien que cette attitude implique une certaine angoisse, ils en sont satisfaits.

Mais voilà, le Bouddha avait un objectif particulier : que les êtres humains puissent vivre sans souffrir du tout. Alors comment devrions-nous nous comporter face aux notions de passé, de présent et de futur ? Eh bien, écoutons ce que dit ce chant que les bouddhistes reprennent régulièrement, le Bhaddekaratta Gāthā, et qui commence ainsi : « *On ne doit pas soupirer après ce qui a disparu ni s'angoisser à propos de choses non encore advenues.* » En d'autres termes, nous devons demeurer fermement dans le présent, en avoir clairement conscience et essayer de continuer à nous ancrer ainsi toujours plus dans l'ici et maintenant. Suivre cet enseignement est certainement difficile mais si nous voulons être heureux, détendus et paisibles, c'est bien la façon dont nous devrions vivre pour y parvenir.

Reprenons le nom de ce chant, le Bhaddekaratta Gāthā : *bhadda* signifie « favorable », « propice » et *ekaratta* veut dire « une nuit ». Quand on compte les jours, en pāli, ce sont les nuits qui servent de mesure. Par exemple, quand nous disons que nous partons pour trois jours, dans le langage bouddhiste on dirait « pour trois nuits ». Ainsi *ekaratta* (une nuit) signifie en réalité une journée complète, soit

vingt-quatre heures. Bhaddekaratta signifie donc « une seule nuit favorable – ou propice ». Le Bhaddekaratta Gāthā est un enseignement particulier que le Bouddha a donné à des personnes qui voulaient vivre « la vie noble » pour une seule journée. Par conséquent, si nous souhaitons avoir la meilleure vie possible pour ne serait-ce qu'un seul jour, voilà comment faire. Bien sûr, il serait bon de pratiquer ainsi pendant plus d'un jour mais, à ce stade, nous ne pourrions probablement pas y parvenir, même pour un seul jour, alors faisons simplement de notre mieux. Nous pratiquons pendant quelque temps – un petit moment, une heure ou peut-être une journée. Si nous pouvions vivre de cette manière « propice » pendant vingt-quatre heures, ce serait certainement un succès digne de louanges.

Pensez-y et réfléchissez un peu : jusqu'à présent, y a-t-il eu un seul jour de votre vie que vous auriez pu considérer comme « propice » ou « de bon augure », un seul jour où vous auriez pu dire que votre vie est *bhadda* ? Si c'est le cas, inutile de lire plus avant mais, dans le cas contraire, poursuivez !

Ce que nous devons comprendre, c'est la question du temps : les temps passé, présent et futur. Pourquoi le Bouddha dit-il que la meilleure façon de vivre est de rester dans le présent et d'éviter les enchevêtrements du passé et de l'avenir ? C'est parce qu'entretenir le passé signifie que des souvenirs – des histoires passées – vont venir nous perturber et bouleverser notre tranquillité d'esprit. Il en sera de même avec le futur : ceux qui ont des attentes inconsidérées,

qui « tirent des plans sur la comète » ne pourront pas bénéficier d'un état d'esprit vraiment serein car espoirs et attentes créent beaucoup d'agitation mentale.

Pourtant, de nos jours, les systèmes d'éducation encouragent les gens à entretenir des attentes. On nous apprend à vivre dans l'espoir, à faire grandir nos espérances et à toujours attendre davantage de l'avenir. La vie devient une vie vécue à travers l'espoir. Mais regardez bien, observez et voyez : comment est cette vie ? Détendue ou crispée ? Tant que nous n'obtenons pas ce que nous voulons, il y a un sentiment d'attente – est-ce agréable ? Est-ce une expérience facile, confortable ou bien est-il stressant de vivre dans l'attente ? Certaines personnes développent des maladies nerveuses à vivre ainsi car l'esprit est torturé. Ne pas réussir aussi bien que prévu ou espéré peut, au bout d'un certain temps, conduire à des maladies chroniques du système nerveux.

Si nous sommes impatients d'obtenir quelque chose, il est clair que nous vivons dans l'espoir. Alors mettons simplement un frein à cette façon de penser et avançons dans la vie sans permettre aux attentes de perturber l'esprit car lorsque nous espérons obtenir quelque chose, nous nous préparons à être aussitôt déçus. Chaque fois que nous nous attendons à avoir une chose ou une autre, nous sommes immédiatement sujets au désappointement puisque ce que nous désirons n'est pas encore arrivé et ce désappointement, quel que soit son degré, perturbe l'esprit ; il mord.



Alors, pourquoi espérer et se faire mordre ? Ne vous embarrassez pas de l'espoir. Si nous avons besoin de quelque chose, nous pouvons réfléchir et puis arrêter de penser et agir. Agir avec énergie, attention et sagesse. Lorsque nous agissons avec attention et une connaissance juste, nous ne nous faisons pas mordre, contrairement à ce qui se passe quand nous agissons avec l'espoir et les attentes. Vivez d'attentes et d'espoir et ils vous mordront ; ils vous mordront tout le temps comme des prédateurs, comme des animaux féroces. Voilà pourquoi nous essayons d'éviter de vivre dans l'espoir ; nous demeurons, au contraire, dans l'attention et la sagesse en nous souvenant d'agir sans laisser pénétrer les attentes qui dévorent.

A ce propos, le Bouddha a fait un jour une comparaison avec une poule qui couve ses œufs. La poule pond des œufs et puis elle s'assied simplement dessus. Elle ne s'attend pas particulièrement à ce qu'il en émerge des poussins – aucune poule ne serait assez sotté pour cela. Elle se contente de s'asseoir sur les œufs. De temps en temps elle gratte et racle, elle retourne les œufs, faisant ce qu'il faut, ce qui est nécessaire, de sorte que, le moment venu, les poussins apparaissent. Agissez de même. Ne faites rien avec des attentes. Si vous laissez les attentes se faire sentir, elles vous mordront et risqueront de causer des maladies nerveuses, voire la folie ou même la mort. Élucubrer sur ce qui pourrait se passer à l'avenir peut finir ainsi. Nous devons donc savoir comment maintenir notre esprit de manière juste et faire en sorte que, lorsque nous pensons, nous le

fassions soigneusement, pleinement et correctement. Nous récapitulons ce que nous avons à faire et nous agissons avec attention et sagesse (*satipaññā*) et non avec espoir et attentes. Si nous avons des attentes, nous agissons avec la soif du désir –or la soif n'est pas le bonheur, c'est la souffrance.

Voilà ce qu'a enseigné le Bouddha mais aujourd'hui les gens, dans le monde, n'enseignent pas ainsi. Ils apprennent aux enfants à vivre dans l'espoir et l'attente et à se faire mordre. Les espoirs et les attentes sont étroitement liés à la déception parce que, si nous n'obtenons pas très vite ce que nous espérons, nous serons forcément déçus. Quand nous commençons par des attentes, la déception est inévitable et, si nous ne pouvons pas surmonter cette déception, nous pouvons être entraînés à voler ou à commettre des délits parce que nos attentes n'auront pas porté les fruits attendus. Nous pratiquons donc pour que l'esprit soit dans un état de normalité et nous n'autorisons pas le futur à entrer et à nous torturer.

La première section du Bhaddekaratta Gāthā dit ceci : « On ne doit pas soupirer après ce qui a disparu » c'est-à-dire qu'on ne s'attarde pas sur le passé – il est fini, terminé. Pourquoi introduire le *dukkha* (le mal-être, la détresse, la souffrance) de la nostalgie dans notre vie ? N'allez pas chercher des choses du passé pour tourmenter votre esprit. Si nous avons fait des erreurs, inutile qu'elles nous empoisonnent l'esprit aujourd'hui ; arrêtons d'y penser et essayons d'éviter de faire la même erreur à l'avenir. Et si cela se reproduit, il faudra continuer à agir de la même façon.

Maintenant, concernant le présent, que devrions-nous faire ? Un étudiant, par exemple, devrait étudier autant que nécessaire sans aller chercher des choses du passé qui vont le perturber, ni avoir des attentes pour l'avenir qui n'ont aucune pertinence sur le moment et vont troubler son esprit sans rien apporter de bon. Ainsi il pourrait être à son aise et bien dans sa peau. En permettant au passé ou au futur de nous déranger, nous ne sommes pas à l'aise, nous nous laissons facilement distraire et n'accomplissons pas tout ce que nous voudrions faire.

Ceci est fondamentalement vrai pour tout le monde ; si nous ne l'avons pas encore vu, il est temps que, dorénavant, nous en prenions conscience. Nous devons essayer de ne pas laisser des pensées du passé ou du futur venir tourmenter notre esprit et, au contraire, faire de notre mieux pour rester dans le présent, conscients de tout ce qui se passe ici et maintenant. Si nous y parvenons, il est dit que « le temps ne nous dévore pas ». Mieux : nous faisons demi-tour et c'est nous qui dévorons le temps.

Dans les textes en pāli, il est dit que le temps dévore tous les êtres vivants. Le temps passe – les jours, les nuits – et dévore tous les êtres vivants dans le sens où il fait que les créatures vieillissent, meurent et disparaissent. Le temps nous mord quand nous espérons. Lorsque nous attendons que quelque chose se passe et que notre espoir ne s'est pas encore concrétisé, le temps nous dévore parce que nous n'obtenons pas assez vite ce que nous voulons. Comment faire en sorte que le temps cesse de nous mordre ? Eh bien, sachant

comment opère le temps, nous essayons de ne rien faire avec des attentes. Nous agissons avec un esprit clair, un esprit vif. Nous agissons en pleine conscience, sans permettre au temps d'interférer ou d'avoir le moindre sens pour nous. Le temps ne signifie rien pour nous si nous évitons de trop penser aux événements du passé ou de l'avenir parce qu'alors il n'y a pas de désir déraisonnable pour ceci ou cela. On peut bien sûr désirer des choses dont on aura besoin à l'avenir mais si on ne s'attarde pas à y penser exagérément, on ne ressentira pas cette forme de soif avide qui cause tant de problèmes. Et quand il n'y a pas de désirs, pas d'avidité pour quelque chose dans le futur, en réalité il n'y a pas de temps non plus.

Les enfants connaissent le temps à travers les objets ou les mots qui indiquent l'heure comme un réveil, un jour, une nuit, un mois, une année, etc. Ce sont des façons de parler du temps qui passe, des choses qui figent le temps. Ces choses ne peuvent pas nous dévorer parce qu'elles ne font qu'indiquer le moment. Mais qu'en est-il du temps lui-même ? De quoi s'agit-il ? Où est-il ?

Certaines personnes disent que le temps n'existe pas vraiment mais nous ne sommes pas tout à fait d'accord. Le temps existe bel et bien mais seulement pour les fous, les êtres humains qui vivent dans l'ignorance. Pour celui qui est assez intelligent et sage, il n'existera pas. Mais les inconscients avec toutes leurs envies et leurs espoirs, devront souffrir du passage du temps à cause de leurs désirs. Le temps commence avec le désir et il continue à exister jusqu'à ce que nous obtenions ce que nous désirons. Voilà « où » se situe le temps.

Nous avons des désirs – c’est le point de départ – et quand ces désirs sont assouvis, c’est le point final. Faites attention au temps ! Il n’a de sens que si nous avons des désirs. Sans désir, pas de temps. Pas de début et pas de fin. Ainsi le temps existe mais seulement pour les inconscients qui, dans leur ignorance, ont des désirs, des espoirs et des attentes.

Le Dhamma, quant à lui, enseigne le non-désir ; il nous enjoint à éviter les envies déraisonnables de façon à ce que le désir ne soit jamais le point de départ de nos actions, quelles qu’elles soient. Dès lors, nous aurons ce dont nous avons besoin mais sans être gênés par le temps qui passe et sans souffrir de tout ce qu’implique ce passage du temps. Nous serons au-dessus du temps, au-dessus du sens qu’on lui donne généralement ; il n’existera plus pour nous et notre esprit sera détendu. Ceux qui ne sont pas dévorés par le temps mènent leur vie au-dessus de lui, sans désir et sans les attentes ridicules qui tourmentent l’esprit. Ils deviennent des personnes calmes, paisibles et engageantes. Le Bouddha nous dit que vivre ainsi, ne serait-ce que vingt-quatre heures, est vraiment digne de louanges.

Malheureusement, nous devons reconnaître que, bien que nous tous – moines, novices et laïcs – récitons ensemble régulièrement le Bhaddekaratta Sutta, nous n’en avons toujours pas retenu la leçon. Certaines personnes, bien que psalmodiant ce texte tous les jours, doutent encore de pouvoir survivre sans se préoccuper du passé et du futur. Alors, écoutons ce que le Bouddha a dit à ce propos. Il a dit que si nous voulons vivre « favorablement », l’esprit élevé, pendant

au moins une journée, c'est ainsi que nous devons nous comporter : ne pas penser au passé et éviter les espoirs et les attentes déraisonnables à propos de choses non encore advenues. Lorsque nous demeurons dans l'instant présent, sans que le sens des mots « passé » et « futur » vienne nous agiter, notre esprit est calme, déterminé et fort. C'est un esprit qui a de l'énergie et la force de bien faire les choses ici et maintenant. Mieux encore, c'est un esprit joyeux et satisfait, de sorte que, si nous avons du travail à faire, nous pourrons le faire bien, avec joie ; et s'il n'y a rien à faire, nous serons également heureux et satisfaits de ne rien faire. Voilà ce qui s'appelle *bhaddekaratto*, « avoir toute une journée propice. »

Supposons que quelqu'un vive ainsi pendant vingt-quatre heures ; eh bien, même si sa vie se limitait à cette seule journée, elle aurait plus de valeur que celle d'une personne qui vivrait mille ans sans une seule journée *bhadda*. C'est l'enseignement du Bouddha.

Alors, comment pouvons-nous vivre ainsi ? Parce que si nous vivons sous l'emprise du temps, cela signifie que nous en sommes esclaves et qu'il nous mord et nous dévore. Soupirer après le passé et espérer des choses dans l'avenir – cela fait mal ; alors comment pourrions-nous être vraiment heureux ?

Le temps n'existe que pour ceux qui, par ignorance, ne cessent de désirer une chose ou une autre. Ils sont poussés par des désirs et aussitôt le mot « temps » prend du sens pour eux. On pourrait dire que le temps « naît » à ce moment-là. Sans ces désirs absurdes, le temps n'existe pas pour eux et il ne « naît » pas non plus. C'est donc

parce que d'ordinaire les gens ont des désirs que le temps existe pour eux. Par conséquent, dans ce monde nous devons tous faire face au temps. Lorsque nous désirons quelque chose, à l'instant où le désir apparaît, le temps est présent ; quand il n'y a pas de désir, il n'y a pas de temps non plus ; le temps perd tout son sens. Ainsi le temps n'existe que lorsque nous avons des désirs, quand, par ignorance, nous avons envie de quelque chose. De ce fait, si nous vivons sans désir, sans soif de ce qui n'est pas encore là, le temps ne nous dévorera pas ; c'est même nous qui le dévorerons, nous serons des « mangeurs de temps ».

La grande leçon que le Bouddha a enseignée, c'est que toute personne qui se libère de *taṇhā* (le désir dû à l'ignorance) est libre du temps. Généralement, c'est le temps qui nous emprisonne ; il dévore les gens et tout ce qui vit. Mais quiconque met fin au désir retourne la situation et dévore le temps, ce qui signifie que le temps perd de son importance ; il devient anodin, il nous fait sourire, il ne peut ni nous dévorer ni nous emprisonner. Si le désir est présent, le temps l'est aussi et il nous mord ; mais si on met fin au désir, il n'y a plus de temps, la situation est inversée et c'est nous qui mangeons le temps, autrement dit, nous laissons passer le temps en ne lui accordant pas la moindre signification. Dès lors, c'est comme s'il n'y avait pas de temps, comme si nous vivions au-dessus de lui.

Nous devons comprendre que, dès que le temps perd le sens que nous lui donnons habituellement, il n'y a plus de passé ni de futur – ils perdent leur sens aussi. On appelle donc cela « être libre du

temps ». Les objets comme les horloges, par exemple, servent à définir le temps, à donner l'heure. Les saisons de l'année – comme la saison des pluies – sont des moyens de repérer le temps, de même que le lever du soleil chaque jour. Mais, en réalité, le temps n'est que l'espace entre le désir ignorant et l'obtention de ce qui est désiré. Par conséquent, les objets qui donnent l'heure ne font que nous signaler le moment de manger, par exemple. Mais pour celui qui est libre du désir, libre du temps, comme un *arahant*, ces objets n'ont aucun sens. Les jours, les nuits, les mois et les années n'ont pas la même signification pour eux, pas plus que les horloges. C'est comme s'ils avaient abandonné cet aspect, s'en étaient détournés, parce que les *arahants* ne s'intéressent pas au sens que l'on donne généralement au temps ni aux problèmes qui y sont liés. Cependant, s'il s'agit d'une personne qui a besoin de travailler pour vivre, elle devra être consciente de l'heure, comme tout le monde. Plus on est lié à la société et au travail qui l'accompagne, plus les horloges sont nécessaires.

Nous savons donc que le passage du temps existe pour les personnes qui, par ignorance, ont des désirs, et les horloges sont faites pour elles. Les « sans-désirs » n'ont pas cette dépendance au temps ; pour eux, le passage des jours et des nuits, des mois et des années, n'est pas un problème. Comment vous sentiriez-vous sans la tension liée au temps qui passe ?

Imaginez que vous fassiez l'expérience d'une unique journée « propice » ; ce qui signifie que vous essayeriez d'être un *arahant*



toute cette journée-là. Bien sûr, le vrai *arahant* ne mène pas une vie *bhadda* une seule journée, il la vit tout le temps ; il mène une vie paisible et détendue, et tous ses jours sont propices. Donc, si quelqu'un veut vivre comme un *arahant* pendant une journée, il peut le faire en vivant au-dessus du temps, au-delà de la portée et de la valeur du temps, en vivant sans désir, sans *taṇhā* (avidité), sans *upādāna* (attachement), sans les pollutions mentales du désir, de l'aversion et de l'ignorance qui contrôlent sa vie. Il demeurera au-dessus et au-delà du temps.

Supposons que nous soyons toujours des *arahants* – pas seulement pendant vingt-quatre heures mais toujours. Qu'aurions-nous fait pour atteindre cet état ? Eh bien, cela signifie que nous aurions lâché le présent aussi bien que le passé et le futur, qu'il n'y aurait ni passé, ni présent, ni futur pour nous... parce qu'il n'y aurait pas de « moi ». Il n'y aurait pas de « moi » qui vive dans le présent et quand il n'y a pas de « moi », il n'y a pas de passé, de présent ni de futur non plus. Abandonnez complètement le « moi » et vous devenez un *arahant*, pleinement et complètement, en vivant au-dessus du temps. Ceci dit, si nous ne sommes pas encore des *arahants*, que nous sommes encore des *bhaddekaratto*, il restera toujours le présent ; il restera le passage du temps parce qu'il y aura encore un « moi » qui en fera l'expérience. Malgré tout, même si le « moi » est encore présent, si nous vivons de la meilleure manière possible, nous n'aurons plus que le présent à gérer, seulement l'ici et maintenant, sans le passé ni le futur. Le Bouddha a dit que vivre une nuit

« propice », en restant dans le présent et en évitant le passé et le futur, était tout à fait faisable. Lorsque nous calmons l'esprit, le passé et le futur ne le perturbent pas, et il reste focalisé sur le présent. Nous faisons alors l'expérience du contentement, même si l'illusion du « moi » est encore présente. Cela s'appelle « avoir une nuit propice ». La conscience du temps n'a pas encore complètement disparu, dans la mesure où il reste le présent, mais pas au point de perturber la paix de l'esprit.

Combien d'années vivons-nous ? Combien de dizaines d'années vivons-nous sans jamais connaître une paix et un bonheur véritables ? Alors, essayons de vivre une nuit en paix en ne permettant pas au passé et au futur d'interférer, et en étant clairement conscients de ce que nous devons penser ou faire pour éviter qu'un ressenti de désir ne se présente. Au final, cela signifie agir sans l'intervention d'un « moi » mais, à ce niveau, nous avons encore le sentiment d'être « moi » ; nous devons donc empêcher que le passé et le futur ne viennent troubler l'esprit, ils doivent le laisser tranquille pour qu'il fasse ce qu'il a à faire et, à ce moment-là, il n'y a aucun *dukkha*.

La meilleure façon de demeurer dans le présent est *samādhi*, autrement dit, lorsque l'esprit est tellement focalisé sur son objet de méditation qu'il n'en bouge pas. Lorsque le *samādhi* est bon, des fruits en découlent tout naturellement ; ce sont *vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha*, et *ekaggatā*. *Vitakka* et *vicāra* (la pensée appliquée et la pensée soutenue), *pīti* (la satisfaction), *sukha* (le bonheur) et *ekaggatā* (la concentration sur un point unique) sont les fruits du

*samādhi*. *Ekaggatā* est l'esprit focalisé sur un unique objet, libre des notions de passé et de futur. Il est dit que l'esprit apaisé par le *samādhi* demeure uniquement dans le présent.

Si cela ne vous semble pas suffisant, relevez le niveau jusqu'à ce que *vitakka* et *vicāra* disparaissent, ce qui vous amène au deuxième *jhāna* ; c'est une expérience du présent plus intense. Relevez encore le niveau jusqu'à ce que disparaissent également *pīti* et *sukha*, jusqu'à ce qu'il ne reste que *upekkhā* et *ekaggatā*, l'équanimité et la focalisation sur un point unique. L'équanimité est l'expérience la plus profonde du présent, la façon la plus pure d'être dans le présent sans ressentir la moindre souffrance ni la moindre réaction qui s'apparente à la souffrance. Un esprit ancré dans l'équanimité, qui reste égal face à tout, demeure uniquement dans le présent, de sorte que le passé et le futur ne peuvent s'interposer.

*Upekkhā* peut encore être élevé jusqu'à atteindre l'ultime absorption méditative des non-éveillés : les *arūpa-jhānas* ou méditations sans forme. Il s'agit d'une expérience où l'équanimité est beaucoup plus subtile et où le méditant a conscience d'être dans un présent profond et total. Cet état peut encore être affiné toujours davantage jusqu'à atteindre le niveau le plus élevé, le plus subtil, où le passé et le futur ne peuvent absolument plus apparaître dans l'esprit. A ce moment-là, le sentiment de « moi » est également absent, comme pour l'*arahant* qui, n'ayant plus aucun attachement, n'a plus du tout de « moi ». Pour nous, le « moi » ne disparaît que

lorsque nous sommes concentrés de cette manière. Mais, quand la concentration disparaît, le « moi » revient.

Être quelqu'un qui vit de manière exceptionnelle pendant un jour, une demi-journée ou une heure, peut être accompli ainsi : faire en sorte que l'esprit ne prête attention qu'au présent pour que le passé et le futur ne le perturbent pas ; quel que soit l'objet sur lequel l'esprit se pose, c'est son présent. Lorsque l'équanimité et la non-réactivité sont totales, le présent est suprême. L'équanimité a plusieurs niveaux qui grandissent avec l'approfondissement du *samādhi*. L'esprit concentré sur *upekkhā* est *ekaggatā* (il n'a qu'un seul point de focalisation) et il représente le présent ultime, libre des pollutions mentales du désir et de l'attachement ; il demeure au-dessus du temps, il défie le temps.

Pour l'*arahant*, tout a été abandonné – le passé, le présent et le futur. Même au stade de *bhaddekaratta* comme décrit plus haut – lorsqu'on ne vit que dans le présent – le passé et le futur n'existent pas. Si cette pratique est poursuivie en continu, elle se développera et s'épanouira dans la direction où toutes les pollutions mentales sont éliminées, ce qui culmine dans l'état d'*arahant*. Actuellement, nous ne sommes pas en mesure d'être des *arahants* mais nous pouvons vivre comme eux l'espace d'un jour ou d'une nuit. Telle est la condition du *bhaddekaratto*. Le *bhaddekaratto* vit dans le présent en parfaite équanimité, tandis que l'*arahant* vit dans le *nibbāna* qui est un présent plus profond que tout.

Si on demandait quel est le sens ultime du mot « présent », la réponse serait obligatoirement : le *nibbāna*. Comme le *nibbāna* n'a aucune forme de fabrication mentale, il ne présente pas les caractéristiques d'apparition, de durée et de disparition, pas plus que de naissance, de vieillissement et de mort. C'est pourquoi sa nature est d'être continuellement présent. L'*arahant* a pour objet d'attention le *nibbāna*, de sorte qu'il vit toujours dans l'instant présent. Ainsi, ceux qui sont capables de demeurer dans le présent se divisent en deux groupes : les *arahants* qui demeurent naturellement dans le *nibbāna*, ce qui est synonyme de présent, et les *arahants* en puissance qui demeure dans *upekkhā*, l'équanimité, en focalisant leur esprit sur un objet de concentration.

Cela ne signifie aucunement que ces personnes sont lésées ou amputées de quelque façon, et ce n'est pas par ignorance ou folie que les *arahants* ne connaissent pas le passé, le présent et l'avenir. S'ils le veulent, ils peuvent très bien s'engager dans le temps parce qu'ils ne sont ni idiots ni déficients mentaux. Si, par exemple, ils veulent se souvenir d'événements passés pour en apprendre quelque chose, ils peuvent le faire mais d'une manière qui ne leur créera aucune souffrance. Lorsque les gens ordinaires évoquent le passé ou se souviennent d'événements anciens, ils créent de la souffrance parce qu'ils ont commis des erreurs et, même si certains de ces événements passés sont heureux, ils les perturbent, les privent de calme mental. Une personne de type *bhaddekaratto* peut toujours planifier quelque chose dans le futur si elle le souhaite, mais sans que cela crée de

souffrance parce qu'elle ne sera pas piégée par l'espoir et les attentes ; elle réfléchira à la façon de faire les choses au mieux mais elle se débrouillera pour ne penser qu'à l'essentiel. N'oubliez pas que de telles personnes évitent l'espoir autant que les pollutions mentales comme l'avidité et l'attachement. Même si elles peuvent penser et faire des projets pour le futur, il n'y a aucune souffrance parce qu'elles n'investissent aucun espoir, aucune attente qui pourrait envenimer les situations.

Par conséquent, nous qui sommes des personnes ordinaires, nous pouvons vivre dans le présent sans évoquer le passé et le futur d'une façon qui serait dangereuse pour l'esprit. Ainsi, le passé n'est qu'une mémoire ; il contient des souvenirs que nous pouvons utiliser chaque fois que nous en avons besoin. Quant au futur, il consiste simplement à planifier les choses à faire, sans espoirs ni attentes qui engendreraient du désir. Ainsi, nous ne ferons pas preuve d'assez d'ignorance pour faire naître un « moi » ou pour que l'esprit s'empare de quoi que ce soit comme étant sien. De ce fait, nous pourrions avoir la connaissance de toute chose comme étant juste « ce qui est ».

« Ce qui est » – *tathatā* en pāli. Nous en avons déjà souvent parlé mais souvenez-vous-en car cela évitera l'apparition d'attentes ridicules, sources de *dukkha* parce qu'empoisonnées par le temps. Quoi que nous vivions, nous en avons conscience comme étant « ce qui est » ; ainsi nous ne serons pas trompés, nous ne tomberons pas dans le désir, la haine, la colère ou la peur ; rien ne nous fera dévier.

*Tathatā* permettra que notre esprit demeure dans un état de « normalité », de sorte que le passé, le présent et le futur cesseront d'être dangereux.

Protégez donc cette connaissance de *tathatā*. Gardez-la bien présente en vous et vous cesserez de sombrer dans la nostalgie ou d'entretenir des espoirs et des attentes déraisonnables pour l'avenir. Vous arrêterez de « tirer des plans sur la comète », comme on dit, parce que vous saurez que tout ce qui arrive est en réalité juste « ce qui est ». Ceux qui voient les choses ainsi n'auront pas d'autres désirs à ce propos ; ils n'auront pas de désirs insensés et, n'ayant pas de désirs, ils seront libres du temps. De ce fait, ils seront libres de la souffrance liée au temps parce qu'ils n'auront pas de passé ou de futur au sens ordinaire de ces mots. Voilà en quoi le fait de voir que les choses sont juste « ce qui est » est extrêmement utile.

La « vacuité » est une autre façon de décrire le présent absolu. Il n'y a rien qui soit davantage dans l'instant présent qu'un esprit vide parce qu'il est libre des fabrications mentales habituelles. Il n'y a rien de changeant dans la vacuité. Comme le *nibbāna* est la vacuité ultime et la vacuité est libre de tout changement, la vacuité est le présent ultime. Si l'esprit est vide, il n'engendre aucun désir et se trouve donc libre des problèmes associés au temps – autrement dit, le passé et le futur ne le dérangent plus.

Les systèmes d'éducation modernes n'enseignent pas ce genre de choses. Ils enseignent autrement, de sorte que nous n'avons pas l'occasion d'utiliser ce type de connaissances. Nous avons la capacité

de vivre au-dessus du temps mais l'éducation moderne ne l'enseigne pas. Elle apprend plutôt aux gens à courir dans tous les sens, à se précipiter, à finir dans les temps, à être rapides – et c'est ainsi que se développent les dépressions nerveuses tous azimuts. L'éducation proposée par les sociétés modernes n'est pas assez élevée et n'offre pas aux étudiants la compréhension nécessaire pour savoir vivre au-dessus du pouvoir du temps. Par contre, le bouddhisme est assez élevé pour cela et nous l'enseigne. Les connaissances actuelles ne peuvent probablement pas expliquer le temps. La science moderne, étant fondée sur la physique, ne peut nous dire ce qu'est réellement le temps mais le Dhamma peut le faire et c'est ce qu'il fait : le temps est l'intervalle entre le désir et l'obtention de l'objet désiré. Au regard du bouddhisme, tel est le sens du temps ; et tant qu'il y aura des désirs inassouvis, le temps aura un sens. Sans désir, pas de temps... et le temps perd tout son sens. Pour que le temps ait de la valeur, du pouvoir, il faut que les gens fassent preuve de désirs insensés.

Il est étrange de constater que, bien que nous vivions dans le même monde, certaines personnes sont sous l'emprise du temps et d'autres sont au-dessus de lui. La plupart des gens, dans le monde entier, sont soumis à la contrainte du temps, alors que l'*arahant* vit au-dessus de lui, au-dessus de ses contraintes et de ses morsures. Nous devons savoir qu'il nous est possible, si nous voulons bien faire cet effort, de vivre également au-dessus du temps. Pendant une nuit ou un jour nous pouvons être des *bhaddekaratto* ; nous pouvons connaître la meilleure des vies pendant un temps limité. Vivre au-



dessus du temps comme un *arahant*, ne serait-ce que pendant un jour ou une nuit ou même une heure, serait une excellente chose et certainement mieux que rien.

Pour faire l'expérience du véritable bonheur, nous devons comprendre que nous pouvons vivre au-dessus de la contrainte du temps en ne permettant pas à un désir insensé de surgir envers tout ce que nous expérimentons. En demeurant au-dessus de la pression que le temps exerce sur nous, nous serions libres de la souffrance ; et si nous pouvions vivre ainsi en continu, le temps finirait par ne plus avoir aucun pouvoir sur nous. Tout au moins, si nous pouvions être assez conscients pour pratiquer cela de temps en temps, pour nous protéger partiellement et nous permettre de vivre de manière relativement satisfaisante, nous n'aurions pas à être trop embarrassés face aux chats ou aux chiens, par exemple.

Nous en avons déjà souvent parlé et certains apprécient plus ou moins ce commentaire mais voilà : j'estime que nous devrions être gênés quand nous pensons aux animaux ; nous souffrons de maladies nerveuses et d'insomnies parce que le temps nous impose trop de pression alors que les animaux, n'ayant pas le même type de désirs, ne subissent pas la contrainte du temps. Les animaux n'ont pas de dépressions nerveuses comme les humains. Voilà pourquoi nous devrions avoir honte quand nous regardons des chats ou des chiens : parce que nous voyons qu'ils ne souffrent pas de problèmes nerveux liés au temps.

Par conséquent, j'espère que nous comprendrons pleinement le sens de ces paroles du Bouddha : « Nous pouvons mener une vie excellente en ne soupirant pas après le passé et en n'attendant rien du futur. » Les intellectuels modernes n'aiment pas cela et me critiquent parce qu'ils ne comprennent pas. Ils ne critiquent pas le Bouddha parce qu'ils ne savent pas que c'est le Bouddha lui-même qui a prononcé ces mots. Ils croient que c'est le vénérable Buddhādāsa de Suan Mokkh qui les dit, alors ils me vilipendent dans les journaux et les magazines. Je ne dis pas cela pour me venger. Je veux juste dire que ces intellectuels ne savent rien de notre potentiel à vivre sans être assujettis au passé et au futur. En vivant ainsi, nous ne perdons rien, nous ne nous endettons pas, nous ne cessons pas de grandir, nous ne causons aucun mal ni aucun dommage. Simplement nous sommes en paix.

Je vous demande donc d'apprendre à connaître et de pratiquer ce Dhamma du Bhaddekaratta Gāthā que nous récitons ensemble chaque jour. Nous en avons besoin et nous devons nous y exercer. Pendant un jour ou une nuit nous pouvons vivre de manière juste et propice tout en grandissant dans le Dhamma. Pratiquer ainsi, juste pendant un jour et une nuit, même si ce n'est pas tout le temps, signifiera que nous n'avons pas gâché l'occasion que nous offrent la naissance humaine et la rencontre avec l'enseignement du Bouddha.

C'est à travers notre propre investigation et notre entraînement que nous saurons par nous-mêmes si cette pratique est authentiquement propice et bénéfique. Accordez-lui une attention pleine et entière.



## **Bhaddekaratta Gāthā**

(Versets sur « Juste une seule nuit »)

[*Handa mayaṃ bhaddekarattagāthāyo bhaṇāma se*]

[Récitons les versets sur “Juste une seule nuit”]

*Atītaṃ nānvāgameyya nappaṭikaṅkhe anāgataṃ*

*Yadatītaṃ pahīnaṃ taṃ appattañca anāgataṃ*

On ne doit pas se languir de ce qui est passé

Ni s’inquiéter de choses qui ne sont pas encore arrivées

Le passé nous a quittés, le futur n’est pas encore là.

*Paccuppannāñca yo dhammaṃ tattha tattha vipassati*

*Asaṃhiraṃ asaṃkappaṃ taṃ viddhā manubrūhaye*

Celui qui voit les circonstances présentes directement  
et clairement, juste telles qu’elles sont,

Est inébranlable, stable, assuré. Il faut multiplier  
de tels moments.

*Ajjeva kiccamātappaṃ ko jaññā maraṇaṃ suve*

*Na hi no saṅgaramaṃ tena mahāsenena maccunā*

L'effort est notre devoir aujourd'hui, la mort peut venir  
dès demain.

Nous sommes impuissants à repousser la mort et ses grandes  
armées.

*Evaṃ vihārimātāpiṃ ahorattamatanditaṃ*

*Taṃ ve bhaddekarattoti santo ācikkhate muni*

Les Sages de la Paix parlent de celui qui fait cet effort,

Jamais paresseux, tout au long de la journée et de la nuit:

« Louez celui qui vit vraiment, ne serait-ce qu'une seule nuit. »

Source: *Suan Mokkh Chanting Book*



## **A propos de l'auteur**

Buddhadāsa Bhikkhu est né en 1906 d'une mère originaire du sud de la Thaïlande et d'un père aux racines chinoises. A l'âge de vingt ans, conformément à la tradition thaïlandaise, il entre au monastère local puis il passe quelques années à Bangkok où il poursuit ses études. Rebuté par ce qu'il découvre à la ville, il crée, en 1932, son propre refuge d'études et de pratique du bouddhisme.

Dès lors, il exerce une profonde influence non seulement sur le bouddhisme thaïlandais mais aussi sur les autres religions du Siam et le bouddhisme en Occident. Parmi ses réalisations les plus remarquables, notons qu'il a :

- remis en cause l'hégémonie des Commentaires en redonnant la première place aux discours originaux du Bouddha ;
- associé une étude sérieuse du Dhamma avec une créativité intellectuelle et une pratique rigoureuse ;
- expliqué les enseignements du Bouddha en mettant l'accent sur la vie présente et en soulignant le fait que l'expérience de l'éveil est possible pour chacun ;
- adouci la dichotomie entre la vie dans le monde et la pratique monastique, soulignant que le noble octuple sentier est ouvert à tous ;

- proposé un fondement doctrinal pour répondre aux questions d'ordre social et environnemental et, ce faisant, a permis de renforcer le bouddhisme socialement engagé en Thaïlande ;
- modelé son monastère de forêt de telle façon qu'il offre un cadre innovant pour la transmission des enseignements et un « Jardin de Libération » (le nom du monastère qu'il a créé : Suan Mokkh).

Après plusieurs problèmes de santé, notamment des crises cardiaques, il s'est éteint en 1993. Selon ses vœux, il a été incinéré dans la plus grande simplicité et sans les grandes pompes habituelles pour les grands maîtres et toutes les dépenses que cela implique.



## **A propos du traducteur du thaï à l'anglais**

Dhammavidū Bhikkhu, originaire d'Angleterre, est devenu moine (bhikkhu) en 1995 et vit à Suan Mokkh dans le district de Chaiya au sud de la Thaïlande depuis.

Il a enseigné la pratique de la méditation à des retraitants étrangers pendant plusieurs années à l'Hermitage International du Dhamma de Suan Mokkh ainsi qu'au Centre de Méditation de Dipabhāvan sur l'Île de Samui.

En tant que traducteur, il continue à faire connaître les enseignements de Buddhadāsa Bhikkhu et tout particulièrement certains des discours publiés dans la collection de ses œuvres majeures, en plus de quatre-vingt volumes : « Proclamation du Dhamma ».

## **A propos de la traductrice en français**

Jeanne Schut a découvert le bouddhisme de la tradition thaïlandaise de la forêt à l'âge de 23 ans et pratique la méditation depuis plus de 30 ans. En 1995, elle a commencé à traduire des textes et des livres sur le Dhamma de l'anglais vers le français pour promouvoir cette tradition.

## Lectures conseillées

### Livres en français

- *Bouddhisme et socialismes*
- *Un bouddhiste dit le christianisme aux bouddhistes*
- *Le manuel de l'homme*
- *Suññatā – Vacuité – Le cœur du Bouddhisme*

### En français, par d'autres auteurs

- *Une herméneutique bouddhique contemporaine de Thaïlande: Buddhadasa Bhikkhu, Louis Gabaude*
- *La tradition de la forêt, Jeanne Schut*

### Livres en anglais

- *Buddha-Dhamma for Inquiring Minds*
- *The First Ten Years of Suan Mokkh*
- *Heartwood of the Bodhi Tree*
- *Mindfulness with Breathing: A Manual for Serious Beginners*
- *No Religion*
- *A Single Bowl of Sauce: Teachings beyond Good and Evil*
- *Under the Bodhi Tree: Buddha's Original Vision of Dependent Co-Arising*

## **Ressources en ligne**

- [www.bia.or.th/en](http://www.bia.or.th/en)
- [www.suanmokkh.org](http://www.suanmokkh.org)
- Twitter : Buddhadasa\_B
- Youtube : Buddhadāsa Bhikkhu
- [www.soundcloud.com/buddhadasa](http://www.soundcloud.com/buddhadasa)
- [www.facebook.com/suanmokkh.bkk](http://www.facebook.com/suanmokkh.bkk)

### **En français**

- [www.dhammadelaforet.org](http://www.dhammadelaforet.org)
- [www.suanmokkh.org/books](http://www.suanmokkh.org/books)

## **Le site Dhamma de la Forêt**

Le site [dhammadelaforet.org](http://dhammadelaforet.org) propose différents supports pour informer et mettre en pratique les enseignements du bouddhisme theravada tels que présentés par les grands maîtres de la Tradition de la Forêt thaïlandaise : textes, livrets audio, Epub, PDF, textes lus et méditations guidées.

## **Les Archives Buddhadāsa Indapañño**

Établies en 2010, les Archives Buddhadāsa Indapañño (BIA) rassemblent, conservent et présentent les œuvres originales de Buddhadāsa Bhikkhu. Également connues sous le nom de Suan Mokkh Bangkok, c'est un lieu novateur pour favoriser la compréhension mutuelle entre les traditions, l'étude et la pratique du Dhamma.

