

## *Gérer le bruit en méditation*

Ajahn Chah commence par prendre l'image d'un piéton qui irait sur une autoroute en demandant aux poids lourds de s'arrêter ; ce ne serait guère efficace et en plus il se mettrait en danger. Il continue ainsi :

« Il en va de même avec les *sankhara*-s (les phénomènes). Nous disons qu'ils nous perturbent quand nous méditons, par exemple quand nous entendons du bruit. Nous pensons : « Oh, ce bruit me perturbe ! » Quand nous partons du principe que les bruits nous dérangent, nous souffrons le martyr et c'est fou. Cependant, avec une vision plus profonde, nous établirons que c'est nous qui dérangeons le bruit. Nous voyons que le bruit est une chose, et nous une autre. Quiconque croit que le bruit existe pour le déranger ne se voit pas lui-même. Vraiment pas du tout ! Quand vous vous serez vus même une fois, vous serez soulagés, allégés. Le bruit n'est qu'un bruit, pourquoi devriez-vous le saisir ? Vous établissez clairement le fait que c'est vous qui vous êtes mis dans la tête que le bruit vous dérange. Cela signifie une véritable connaissance de la réalité. Vous voyez les deux côtés et vous avez aussi la paix. Quand vous ne voyez qu'un côté, vous êtes comme à portée de main de la souffrance. Quand, même une fois, on a vu les deux côtés, on suit la Voie du milieu. C'est la pratique spirituelle juste. Ce faisant, nous mettons notre compréhension sur de bons rails.

De la même façon, sous tous les phénomènes, nous trouvons l'impermanence et la mort, mais nous voulons saisir, malgré tout, ces phénomènes. Nous les mettons autour de nous et les désirons. Nous voulons trouver la vérité en des choses qui ne comportent rien de vrai. A chaque fois que nous nous comportons ainsi et que nous nous attachons aux phénomènes comme s'ils nous appartenaient, nous souffrons. Le Bouddha voulait que nous considérions cela.

La pratique du Dhamma ne dépend pas du fait que nous soyons moines, novices ou laïques ; elle dépend du fait de mettre notre compréhension sur de bons rails. Quand notre compréhension sera correcte, nous obtiendrons la paix. Que vous soyez ordonnés ou non, chaque personne a l'occasion de pratiquer et de contempler. Nous contemplons tous la même chose. Quand nous atteignons la paix, c'est toujours la même paix. C'est la même voie, avec la même méthode.