

L'enseignement sur la meilleure façon de vivre seul

Observer la vie profondément, voir clairement tout ce qui est, sans s'y attacher. Pratiquer le lâcher prise et vivre ainsi dans la paix et la joie, c'est cela vivre seul.

(1)

L'ancien

Ainsi ai-je entendu : un jour, le Bouddha demeurait au monastère d'Anathapindika dans le parc Jeta près de Savatthi. En ce temps-là vivait un moine du nom de Théra (l'ancien), dont le désir le plus cher était de vivre seul. Il louait constamment les bienfaits de la vie solitaire. Seul, il accomplissait la tournée des aumônes et seul, il pratiquait la méditation assise. Un groupe de moines arriva à l'endroit où le Bouddha demeurait. Ils lui présentèrent leurs respects en se prosternant à ses pieds, prirent place à ses côtés et lui dirent : "Très Honoré, il y a un moine du nom de Théra qui aspire à vivre seul. Il loue constamment la voie de la vie solitaire et pratique seul la méditation assise. Seul, il va au village recueillir les aumônes, et seul, il s'en revient au village. "

Le Bouddha dit à l'un des moines : "Va à l'endroit où vit Théra et dis-lui que j'aimerais le voir."

Le moine exécuta cet ordre. Le moine Théra se rendit sans attendre auprès du Bouddha. Il se prosterna à ses pieds et s'assit à côté de lui.

Alors le Bouddha lui demanda : "Est-il vrai que tu aimes être seul, que tu loues la voie de la vie solitaire, que tu vas seul recueillir les aumônes, que tu viens seul du village et que, seul, tu t'assieds en méditation ?"

Le moine Théra répondit : "C'est vrai, Très Honoré."

Le Bouddha demanda au moine Théra : "Et comment vis-tu seul ?"

Le moine Théra répondit : "Je vis tout seul, et je loue la voie de la vie solitaire. Seul je pars demander l'aumône, seul je reviens du village, et seul je m'assieds en méditation. C'est tout."

Le Bouddha enseigna : "Alors tu es vraiment quelqu'un qui aime la pratique de la vie solitaire, et je n'y trouve rien à redire. Mais il existe une manière merveilleuse d'être solitaire : c'est de contempler pour voir que le passé n'est plus, que le futur n'est pas encore et que le présent est vécu sans qu'il y ait emprise du désir. Quand le pratiquant vit ainsi, il n'y a plus d'hésitation dans son cœur. Il lâche prise d'avec tous ses soucis, remords et désirs de la vie en brisant ainsi les fers qui le retiennent et le contrôlent. Ceci est appelé la vraie façon de vivre seul ; il n'existe pas de meilleure manière d'être solitaire."

Et le Bouddha récita le poème suivant :

"Observer la vie profondément,

Voir clairement tout ce qui est, sans s'y attacher.

Pratiquer le lâcher prise et vivre ainsi dans la paix et la joie,

C'est cela vivre seul."

Quand le Bouddha eut parlé, le moine Théra fut enchanté, il se prosterna respectueusement devant Lui et se retira."

L'enseignement sur la meilleure façon de vivre seul

(2)

Ainsi ai-je entendu : le Bouddha demeurait au monastère d'Anathapindika dans le parc Jeta près de Savatthi. Il fit venir les moines et leur dit : "Moines !" Et les moines répliquèrent : "Nous sommes là."

Le Très Honoré dit :

"Je vais vous enseigner ce que signifie "savoir vivre seul".

Pour commencer, je vais donner un aperçu de l'enseignement puis je continuerai par une explication détaillée. Moines, écoutez attentivement."

"Nous écoutons, Très Honoré."

Le Bouddha enseigna :

"Moines, qu'entendons-nous par poursuivre le passé ?

Lorsque quelqu'un pense à ce qu'étaient son corps, ses sensations, ses perceptions, ses facteurs mentaux, sa conscience dans le passé ; lorsqu'il pense ainsi et qu'il commence à s'attacher à ces choses du passé, alors cette personne est entraîné de poursuivre le passé.

"Moines, qu'entendons-nous par ne pas poursuivre le passé ?

Lorsque quelqu'un pense à ce qu'étaient dans le passé son corps, ses sensations, ses perceptions, des facteurs mentaux, sa conscience, lorsqu'il pense ainsi et qu'il ne commence pas à s'attacher à ces choses du passé, alors cette personne ne poursuit pas le passé."

"Moines, qu'entendons-nous par se perdre dans le futur ?

Lorsque quelqu'un pense à ce que seront son corps, ses sensations, ses perceptions, ses facteurs mentaux, sa conscience dans le futur ; lorsqu'il pense ainsi et qu'il commence à s'attacher et à rêver à ces choses qui appartiennent au futur, alors on peut dire qu'il se perd dans le futur.

"Moines, qu'entendons-nous par ne pas se perdre dans le futur ?

Lorsque quelqu'un pense à ce que seront son corps, ses sensations, ses perceptions, des facteurs mentaux, sa conscience dans le futur, lorsqu'il pense ainsi et qu'il ne commence pas à s'attacher et à rêver à ces choses qui appartiennent au futur, alors on peut dire qu'il ne se perd pas dans le futur."

"Moines, qu'entendons-nous par être emporté par le présent ?

Quand une personne n'apprend rien et ne sait rien de ce qui concerne l'Éveillé, les pratiques de transformation et la communauté, ne connaît rien de ce qui concerne les sages et leurs enseignements ou ne pratique pas ceux-ci, quand cette personne pense :

"Ce corps est moi, je suis ce corps, Ces sensations sont moi, je suis ces sensations. Cette perception est moi, je suis cette perception. Ce facteur mental est moi, je suis ce facteur mental. Cette conscience est moi, je suis cette conscience," alors cette personne est emportée par le présent.

"Moines, qu'entendons-nous par ne pas être emporté par le présent ?

Quand une personne apprend et connaît ce qui concerne l'Éveillé, les pratiques de transformation et la communauté, connaît ce qui concerne les sages et leurs enseignements ou pratique ceux-ci, quand une personne ne pense pas :

"Ce corps est à moi, je suis ce corps, Ces sensations sont à moi, je suis ces sensations. Cette perception est à moi, je suis cette perception. Ce facteur mental est à moi, je suis ce facteur mental. Cette conscience est à moi, je suis cette conscience," alors cette personne n'est pas emportée par le présent."

"Ainsi, je viens de vous donner un aperçu et des explications sur ce que veut dire Celui qui sait vivre seul."

Après que le Bouddha eut terminé cet enseignement, les moines furent enchantés de le mettre en pratique.

Thich Nhat Hanh