

**LE DHAMMA**

**AU TRAVAIL**

Travailler avec application

Ajahn Jayasaro



# LE DHAMMA AU TRAVAIL

... Travailler avec application



Ajahn Jayasaro

Publication pour diffusion gratuite grâce aux dons de sympathisants laïcs.  
Si vous ne voyez aucune utilité à garder ce livre, pensez à l'offrir à quelqu'un d'autre.

# LE DHAMMA AU TRAVAIL

... Travailler avec application

Ajahn Jayasaro

*Traduit du thaï par Chandhana, Claude & Ananda Le Ninan*

**Publication pour diffusion gratuite à titre de Dhamma dana  
par l'Ecole Thawsi et la Fondation Panya Prateep**

Tous droits réservés.

Publication, diffusion, reproduction partielle ou complète à but  
lucratif interdite.

Pour toute publication et diffusion à titre de Dhamma dana,  
contacter l'Ecole Thawsi et la Fondation Panya Prateep  
1023/46 Soi Pridi Phanomyong 41  
Sukhumvit 71, Wattana, Bangkok 10110 Tél : 02 713 3674  
[www.thawsischool.com](http://www.thawsischool.com), [www.panyaprateep.org](http://www.panyaprateep.org)

**Première édition** Février 2011

**Tirage** 2,000 exemplaires

**Couverture** Tul Hongwiwat

**Publié par** Q Print Management Co.,Ltd. Bangkok, Thailand Tél : 02 800 2292

*Avec notre profonde gratitude envers le Vénérable Ajahn Jayasaro dont les enseignements nous encouragent à rester sur la Voie du Bouddha Dhamma.*

*Nous nous sommes permis de traduire ce livre en français en guise d'acariya puja.*

*Avec nos remerciements au webmestre du site tipitaka.fr pour son autorisation de reproduire sa traduction du Singala Sutta dans ce livre.*

*Juillet 2010*

*Les traducteurs*



# SOMMAIRE ►

Liste des questions	Pages	vi - xiv
Questions 1 à 31	Pages	1 - 74
Glossaire	Pages	75 - 77
ANNEXE	Pages	79 - 111

## Liste des questions ►

- 1** Quelle vision devrions-nous avoir du travail afin de pouvoir travailler avec joie, avec plaisir et également évoluer nous-mêmes ? Autrement dit, travailler avec sagesse et avoir en même temps l'occasion de développer nos valeurs morales. Page 1
  
- 2** Travailler pour de l'argent, pour la notoriété, pour le pouvoir mais d'une manière qui n'est pas illégale, qui ne fait aucun mal à personne, est-ce mauvais ? Y a-t-il là quelque chose que l'on puisse se reprocher ? Pourriez-vous nous donner des conseils ? Page 5
  
- 3** Votre vénérable a dit que le cœur du problème réside dans le fait d'avoir ou non un but plus élevé dans la vie. Par exemple, pourquoi travailler ? pourquoi sommes-nous nés ? Mais comment pouvons-nous avoir de telles idées alors que nous pouvons penser qu'à un certain niveau, nous avons le sentiment d'être heureux avec un travail qui nous apporte la richesse, la notoriété ? La question est : comment pouvons-nous créer la cause et les conditions qui nous conduiront vers ces bonnes et belles idées ? Page 8

- 4 Sur quel critère pouvons-nous nous baser pour avoir de bonnes fréquentations, des amis de bien, que votre vénérable appelle kalyanamitta ? Page 11
- 5 Dans notre vie professionnelle, il nous est difficile de choisir entre ce qui est juste et ce qui nous plaît. Comment pouvons-nous nous entraîner pour arriver à faire de bons choix ? Sur quels principes devons-nous nous baser ? Page 13
- 6 Si nous pratiquons continuellement, régulièrement, jusqu'au point où ce qui est juste et ce qui nous plaît se rapprochent de plus en plus, mais que par ailleurs nous avons encore le sentiment que ce que nous devrions faire ne nous plaît toujours pas, alors, comment pouvons-nous accélérer le rapprochement de ces deux états ? Comment pouvons-nous faire pour ajuster notre esprit, pour que notre esprit accepte plus facilement ce qui est correct ? Page 15
- 7 Que signifie la phrase : « Il faut respecter le travail que nous avons, quel que soit le type de travail concerné » ? Pourquoi devons-nous le respecter ? Page 18
- 8 Au sujet de l'attention que nous devrions prêter à notre travail, votre vénérable a eu l'occasion de parler Page 21

du travail qui est récompensé et de celui qui ne l'est pas. Il en va de même de travailler avec application en éprouvant du plaisir à le faire, n'est-ce pas ?

9

Devrions-nous considérer que la vie privée et le travail forment une seule et même chose ou devrions-nous faire une distinction nette entre les deux ?

Page 23

10

Votre vénérable dit qu'en règle générale, si notre travail est un métier, nous devrions savoir le séparer de la vie privée. Mais si ce n'est pas le cas, notamment chez les jeunes qui sont encore en âge de faire des études ou chez les personnes à la retraite, comment doivent-elles considérer le travail ? Comment peuvent-elles séparer leur vie privée de leur travail ?

Page 26

11

Selon le bouddhisme, sur quels critères devons-nous nous baser pour établir les relations entre employeur et employé ?

Page 28

12

Lorsque l'employeur et l'employé ont tous deux des principes, il y a normalement moins de problèmes. Mais si ce n'est pas le cas, par exemple si l'employeur veut exploiter l'employé, ou que l'employé ne travaille pas correctement, et pense seulement à obtenir une rémunération ou à profiter de ce que le travail peut

Page 31

offrir, cela peut poser des problèmes, n'est-ce pas ?

13

Votre vénérable a eu l'occasion de donner des enseignements sur les relations entre employeur et employé telles qu'elles sont décrites dans le Singalasutta. Il s'agit des conditions de vie au temps du Bouddha. Pensez-vous que cela reste toujours valable et comment ? Par ailleurs, certaines personnes ont observé que les relations entre employeur et employé telles qu'elles sont décrites dans ce sutta montrent distinctement l'existence de classes sociales. Que pensez-vous à ce sujet ?

Page 33

14

Que pouvons-nous faire pour que notre travail devienne une partie intégrante de notre pratique du Dhamma ?

Page 36

15

En ce qui concerne le travail en relation avec la pratique du Dhamma, vous avez indiqué tout à l'heure qu'il y a un lien avec les types de métiers. Pourriez-vous nous donner plus d'explications sur les professions justes (samma ajiva) ? Que cela signifie-t-il selon le bouddhisme ?

Page 38

16

Comment pouvons-nous cultiver le zèle (chanda) dans le travail ? Parfois, nous sommes découragés lorsque nous rencontrons des obstacles, des difficultés. Dans de telles situations, comment pouvons-nous nous donner

Page 40

du courage afin de vaincre les obstacles et résoudre les problèmes ?

17

Quel comportement devrions-nous avoir au travail pour ne pas être blâmés par les autres ?

Page 43

18

Cependant, quelles que soient les critiques, l'essentiel est que nous devrions les analyser et en tirer des leçons. Nous ne devrions pas les négliger, les ignorer, n'est-ce pas ?

Page 45

19

Par ailleurs, ce qui compte aussi, c'est la personne qui nous critique, n'est-ce pas ? Par exemple, plus la personne est proche de nous, plus nous sommes affectés.

Page 46

20

Quelle politique un dirigeant d'organisation devrait-il mener pour que règne un climat de bonne entente entre tous les personnels ?

Page 47

21

Si nous travaillons dans une organisation où les collègues et les dirigeants n'ont pas tous le même niveau en matière de valeurs morales, que pouvons-nous faire ? Par exemple si nous sommes les seuls à appliquer la règle de : « Si vous avez quelque chose sur le cœur, vous me le dites. Si j'ai quelque chose sur le cœur, je vous le dis », mais que lorsque nous le disons,

Page 49

notre interlocuteur se met en colère, alors, que pouvons-nous faire pour créer un climat de bonne entente dans la communauté afin qu'elle devienne une communauté de kalyanamitta, où règne une véritable bonne entente entre sages ?

22

Si notre chef nous ordonne de faire quelque chose qui, selon nous, n'est pas conforme aux valeurs morales, comment pouvons-nous éviter d'exécuter l'ordre sans pour autant provoquer d'incident ou son mécontentement ? Dans une telle situation, si nous sommes maladroits, en fin de compte, cela peut avoir des conséquences sur la sécurité de notre emploi : nous pouvons être mis à la porte.

Page 51

23

Au cas où notre famille posséderait des affaires qui ne sont pas en accord avec les préceptes, par exemple les premier et cinquième préceptes, et malgré que ces affaires ne soient pas considérées illégales, que pouvons-nous faire ? Nous nous rendons compte que depuis notre enfance, nous avons toujours vécu dans le confort et profité des activités professionnelles de nos parents. Cependant, en grandissant, nous ne nous sentons pas toujours à l'aise vis-à-vis de cette situation. Dans ce

Page 53

cas, que pouvons-nous faire en tant que descendants qui doivent assurer la continuité des affaires de notre famille ? Que pouvons-nous faire pour montrer notre gratitude envers nos parents et en même temps mener une vie correcte en tant que bons bouddhistes ?

24

Dans un couple, quand l'un des conjoints, que ce soit le mari ou la femme, ne travaille pas à l'extérieur pour gagner de l'argent, mais qu'il s'occupe des travaux ménagers, il peut parfois avoir l'impression qu'il n'a aucune valeur en tant que personne parce qu'il ne s'occupe que de choses qui nécessitent seulement des efforts physiques, et qu'il n'a ni fonction officielle ni salaire. Par ailleurs, ses activités au sein de la famille n'entrent pas en ligne de compte pour calculer la valeur du produit intérieur brut (PIB), et il a l'impression qu'il ne contribue en rien à l'économie du pays. Avez-vous des conseils à donner à ces personnes ?

Page 56

25

Comment nos parents, qui sont encore pleins d'énergie et qui ont envie de faire de bonnes choses bien qu'ils soient très âgés, peuvent-ils vivre heureux en se rendant utiles sans que cela affecte leur santé ? Leurs enfants peuvent être alors tranquilles et pratiquer le Dhamma sans soucis.

Page 58

26

Pendant leur retraite, certaines personnes âgées deviennent déprimées car elles ont le sentiment d'être inutiles - la plupart du temps, il s'agit d'hommes qui ont occupé des fonctions importantes pendant leur vie active. Elles sont malheureuses et ne savent quoi faire de leur vie. Certaines personnes ont tendance à être susceptibles et irritables. Quels conseils donneriez-vous à ces personnes âgées afin qu'elles puissent avoir une autre vision de la vie, pour qu'elles soient en fin de compte heureuses et qu'elles aient une attitude plus positive vis-à-vis de leur vie ?

Page 60

27

Si nous souhaitons commencer la pratique après avoir pris notre retraite, c'est-à-dire que nous n'avons jamais pratiqué avant, et que nous ne sommes pas encore très sûrs de vouloir pratiquer ou non, que nous nous posons des questions au sujet de ce qu'il faut faire ou ne pas faire, ou que nous ne savons pas comment commencer, votre vénérable a-t-il des conseils à donner sur des méthodes simples à utiliser ?

Page 63

28

Plusieurs personnes se posent des questions à propos du travail des moines. Elles se demandent quel est le rôle des moines. Est-ce qu'ils ont un métier ? Certains

Page 66

disent que non, que les moines n'en ont pas. Votre vénérable peut-il nous éclaircir à ce sujet selon les principes bouddhiques ?

29

Pourriez-vous parler du métier d'enseignant ? La plupart du temps, les gens qui sont très compétents et qui peuvent prétendre à un gros salaire n'ont pas tellement envie d'exercer ce métier, parce qu'il est dur et demande beaucoup d'efforts, même si être enseignant est un véritable métier juste (samma ajiva). Quel est votre avis sur samma ajiva et le métier d'enseignant ? Pourriez-vous donner quelques conseils à ceux qui souhaitent exercer ce métier ?

Page 70

30

Si dans une société, le métier d'enseignant ne jouit d'aucune estime, n'est pas récompensé comme il le faudrait, ou que les conditions de travail des enseignants ne sont pas satisfaisantes, et si par ailleurs les gens qui exercent ce métier sont considérés comme des gens incapables de faire autre chose, et qui n'ont pas d'autre choix que d'être enseignants, que reflète cette situation ?

Page 73

31

Et comment peut-on améliorer cette situation ? Par où devrait-on commencer ?

Page 74

## LE DHAMMA AU TRAVAIL

... Travailler avec application

### 1

#### QUESTION :

Quelle vision devrions-nous avoir du travail afin de pouvoir travailler avec joie, avec plaisir et également évoluer nous-mêmes ? Autrement dit, travailler avec sagesse et avoir en même temps l'occasion de développer nos valeurs morales.

#### REPONSE :

Il existe plusieurs types de travail et il faut admettre que tout le monde ne dispose pas des mêmes opportunités, dans son travail, de s'entraîner pour acquérir la sagesse ou pour évoluer. Pour certains types de travail, nous devons nous servir énormément de notre matière grise, tandis que pour

---

<sup>1</sup> Entretien du 4 juillet 2009 avec le Vénérable Ajahn Jayasaro à propos du travail. Ses disciples souhaitent lui présenter ici leur reconnaissance de les avoir autorisés à l'éditer et à le diffuser à titre de *Dhamma dana*.

d'autres, nous n'avons presque pas besoin de l'utiliser. Pour certains types de travail, nous devons seulement exécuter des ordres et nous ne pouvons prendre aucune initiative. Autrement dit, nous ne pouvons pas faire preuve de notre capacité à améliorer ce que nous faisons. Il faut reconnaître que le cadre du travail peut nous permettre d'évoluer. Cependant, en général, nous pouvons dire a priori que les souffrances rencontrées dans les milieux professionnels sont causées par de nombreux problèmes, qui peuvent être facilement classés en deux catégories :

- 1) les problèmes qui proviennent des autres ou de l'environnement, c'est-à-dire les problèmes extérieurs à nous-mêmes ;
- 2) les problèmes qui se trouvent dans notre propre esprit.

Normalement, ces deux types de problèmes apparaissent ensemble et en parallèle. Cela signifie que le problème peut venir du comportement des collègues. Ceci est un problème en soi. Cependant, si notre esprit n'est pas attentif, s'il manque d'entraînement, il peut être attristé, susceptible, éprouver de la peine, du dégoût, de la haine, etc. Et ces réactions émotionnelles de notre esprit n'aident pas du tout à résoudre les problèmes. Au contraire, elles les amplifient. Et lorsque l'esprit est dans l'un de ces états, nous n'avons ni l'attention ni la sagesse nécessaires pour trouver une issue à la situation, ou pour résoudre les problèmes.

Posséder attention, pleine conscience et maîtrise de soi est donc fondamental, car non seulement cette capacité nous protège de la souffrance, mais elle contribue en outre à accroître notre bonheur. C'est là le travail que nous devrions faire continuellement, tout au long de la journée. Il s'agit d'une grande tâche pour les bouddhistes, et c'est la tâche qui nous maintient éveillés à tout instant dans le présent. Elle empêche notre esprit de partir à la dérive, de penser inutilement au passé ou à l'avenir. Le fait d'être vraiment présent à notre devoir peut nous rendre heureux tout de suite, car notre esprit ne va pas faire des comparaisons qui pourraient nous irriter. Par exemple, notre esprit ne va pas chercher à nous comparer à d'autres personnes qui occupent un poste supérieur au nôtre, ou à celles qui perçoivent un salaire plus élevé. Travailler avec une attitude positive et avec plaisir est aussi un facteur important. Il s'agit de la satisfaction de ce que l'on possède. Cependant, je voudrais attirer votre attention sur le fait qu'être satisfait de ce que nous avons ne signifie pas que nous ne voulons pas progresser dans notre carrière. Certes, nous le voulons, mais dans le respect de la morale, de la bienséance et de l'honnêteté.

Si en occupant un poste à un certain niveau, nous souhaitons obtenir de l'avancement ou une promotion plus tard, nous devons toutefois essayer d'être heureux du travail que nous faisons dans le présent. Nous ne devons pas être paresseux et devons faire de notre mieux. Nous pouvons être heureux tout de suite en travaillant avec application pour

mener à bien tout ce qui nous est dévolu. Quant à la progression de notre carrière, nous ne devons pas perdre notre temps à penser à cela. Nous ne devons pas perdre notre temps à fabriquer plein de choses dans notre imagination, car une fois une bonne cause créée, les fruits suivent naturellement.

En résumé, le bonheur au travail dépend bien du type du travail que l'on fait. Certains types de travail sont plus plaisants à faire que d'autres. Certains nous procurent de la fierté, notamment ceux qui nous permettent d'aider les autres. Certains sont plus fatigants que d'autres. Notre bonheur dépend donc en partie de la nature des tâches que nous effectuons. Cependant, ce qui est miraculeux dans l'esprit humain, c'est que même si le poste ou les fonctions que nous occupons ne favorisent pas vraiment ce bonheur, mais que nous entraînons bien notre esprit, nous pouvons tout de même être heureux avec ce poste ou ces fonctions-là. **Il en est ainsi parce que la source du bonheur ne se trouve pas dans le travail ou dans son environnement. Cela ne peut être qu'une condition qui rend heureux. La source du bonheur est l'esprit habile (*kusala*), en particulier l'esprit attentif au moment présent.**



## 2

### QUESTION :

Travailler pour de l'argent, pour la notoriété, pour le pouvoir mais d'une manière qui n'est pas illégale, qui ne fait aucun mal à personne, est-ce mauvais ? Y a-t-il là quelque chose que l'on puisse se reprocher ? Pourriez-vous nous donner des conseils ?

### REPOSE :

En réalité, il n'est pas facile d'être honnête quand on travaille pour ces choses-là. Elles ne sont pas très compatibles avec l'honnêteté. L'expression « faire du mal » connaît plusieurs niveaux. Si l'on ne fait pas du mal aux autres au point de les blesser physiquement, certes, cela ne va pas nous conduire en prison. Cependant, il y a des actes qui font du mal d'une manière subtile, par exemple ceux qui visent à acquérir des avantages, ou qui violent les droits des autres. Il y a également plusieurs façons de ne pas respecter la loi ou la réglementation. Ceux qui considèrent que l'argent ou la notoriété est le summum de la vie ont du mal à se retenir de commettre des actes illégaux.

En général, travailler pour la prospérité, le rang social, la notoriété et le bonheur (*lokadhamma*) provient souvent d'une intention peu

glorieuse. Autrement dit, travailler pour cela ne rend pas notre esprit radieux et joyeux. Il ne nous procure pas de fierté, mis à part l'orgueil qui nous fait croire que nous sommes meilleurs, que nous sommes plus malins, que nous sommes plus riches que les autres. Si l'on considère cela sous un autre angle, du point de vue de la qualité de l'esprit et de la qualité de la vie, on peut constater que cela abaisse le degré de qualité de notre vie au lieu de l'élever.

On ne verra les défauts d'un travail que si l'on vise autre chose que la réussite matérielle, même si ce travail-là est considéré légal, irréprochable par la société. Si nous avons pour but d'atteindre des niveaux de morale élevés comme par exemple la sagesse, l'amour bienveillant, la compassion, la pureté, il est évident que l'esprit trop attaché à ce type de réussite oubliera ce qui est supérieur, ou le négligera complètement. Si nous ne disposons pas dans notre vie d'un but plus élevé comme contrepoids, nous sentirons que, oui, notre intention et nos actions dans la vie quotidienne ne concernent que nous-mêmes, et nous nous moquerons du reste.

Tout ceci devient un problème lorsque nous nous posons des questions telles que : « Pourquoi sommes-nous nés ? Dans quel but ? » Si nous considérons que le summum de notre vie est le fait d'avoir de l'argent, du pouvoir et de la notoriété, alors il est juste de travailler pour tout cela. Or, si une idée comme celle-ci est bonne, est correcte, alors,

quand différents maîtres nous posent des questions comme : « Est-ce exact ? Et pour quelle raison avons-nous besoin de toutes ces choses ? », pourquoi ne pouvons-nous pas répondre ? En fin de compte, tout se résume en un mot : « bonheur ». **Donc, ce que nous devons faire, c'est investiguer afin de voir si nous pouvons vraiment obtenir le bonheur que nous souhaitons dans l'argent, dans le pouvoir ou dans la notoriété ; si ces choses-là peuvent nous procurer le bonheur que nous désirons.** Je vous demande de réviser, d'investiguer tant votre propre vie que la vie des gens qui vous entourent, **afin de voir s'il est exact que plus on est riche, plus on est heureux ; que plus on a de pouvoir, plus on est heureux ; que plus on est célèbre, plus on est heureux.** Est-ce vrai ? Si cela est vrai, dans quelle mesure est-ce vrai ? Car si nous consacrons notre vie rien qu'à cela et que nous n'avons jamais l'idée de nous poser la question, que nous n'investiguons jamais pour savoir s'il est vrai que ces choses nous procureront le bonheur que nous voulons, ne peut-on pas dire que nous vivons dans l'illusion ?



**QUESTION :**

Votre vénérable a dit que le cœur du problème réside dans le fait d'avoir ou non un but plus élevé dans la vie. Par exemple, pourquoi travailler ? pourquoi sommes-nous nés ? Mais comment pouvons-nous avoir de telles idées alors que nous pouvons penser qu'à un certain niveau, nous avons le sentiment d'être heureux avec un travail qui nous apporte la richesse, la notoriété ? La question est : comment pouvons-nous créer la cause et les conditions qui nous conduiront vers ces bonnes et belles idées ?

**REPOSE :**

Bon, certains enfants grandissent dans des familles qui adoptent ces valeurs sociales. Les enfants sont élevés dans un cadre où l'argent, les biens matériels, les titres, la notoriété, sont considérés comme des choses que tout le monde devrait obtenir, parce qu'on les considère comme ce qu'il y a de plus élevé. Il n'est donc pas étonnant que les gens qui sont nés et qui ont grandi dans ce type de famille aient ce type d'idée. Pour quelle raison les choses pourraient-elles changer ? Le Bouddha nous a donné une comparaison : les chevaux intelligents se mettent à courir dès qu'ils aperçoivent l'ombre du fouet, tandis que certains doivent être

frappés avant. On doit voir avant de se mettre à réfléchir. C'est comme la plupart des gens qui travaillent. Ceux qui n'ont pas beaucoup de chance peuvent notamment rencontrer des déceptions ou être licenciés, ou encore ne pas obtenir le poste qu'ils souhaitent. Dès que le malheur survient - ici, le malheur est utile puisqu'il rappelle à ceux qui ne sont pas vigilants qu'il est temps de réfléchir, de s'interroger sur ce qu'ils sont en train de faire dans la vie - nous découvrons que ce en quoi nous placions notre espoir est comme de l'écume, que ce qui paraissait avoir un sens n'en a en réalité aucun. Il s'avère que les gens sur qui nous comptons ne sont en fait pas fiables. Nous avons travaillé pour cette entreprise et nous nous sommes beaucoup investis pour elle, mais le jour où survient une crise économique, nous sommes tout de suite licenciés. De tels cas sont fréquents.

Il faut reconnaître que de nombreuses personnes doivent faire l'expérience de blessures ou du malheur avant de se réveiller et de découvrir la réalité des conditions de leur vie, ou avant d'être plus intelligentes vis-à-vis de la vie. Cependant, il y a une condition qui peut aider. **Si une personne a des amis de bien, si elle vit dans un bon environnement, ceci peut la stimuler pour avoir des pensées qu'elle n'avait pas auparavant. Kalyanamitta est un facteur très important.** Les amis de bien peuvent parfois lui donner du courage en parlant avec elle, ou en l'emmenant écouter des enseignements religieux, ou encore en lui donnant des livres, des CD. Parfois, seulement après avoir

lu ces livres ou après avoir écouté ces CD, il y a quelque chose qui nous réveille. Cela dépend du *parami* de chacun.

Certaines personnes sont si douées pour les études qu'elles ont pu obtenir des diplômes d'un niveau très élevé, comme par exemple un doctorat, mais il se peut qu'elles n'aient jamais eu de vision globale de la vie. Elles n'ont que des pensées étriquées au sujet de leur profession, de leurs fonctions ou de l'autorité qui va avec. Il est dommage de mener ce type de vie très étroit et que ce que ces personnes recherchent ne puisse pas répondre au souhait véritable de leur esprit.



**QUESTION :**

Sur quel critère pouvons-nous nous baser pour avoir de bonnes fréquentations, des amis de bien, que votre vénérable appelle *kalyanamitta* ?

**REPOSE :**

En ce qui concerne le choix de nos fréquentations, nous ne pouvons pas toujours choisir les personnes, notamment les gens qui vivent dans notre famille ou nos proches. Il nous est impossible de nous éloigner d'eux ou de couper les ponts en leur disant qu'ils ne sont pas des *kalyanamitta*. Parfois, nous devons les supporter. Mais en ce qui concerne les *kalyanamitta* que nous pouvons choisir, nous pouvons nous baser sur un critère simple, qui est notre ressenti. **Si nous sentons qu'en compagnie de telles personnes, nous pouvons facilement faire ou dire quelque chose de bien et qu'il nous est plus difficile de faire ou dire quelque chose de mauvais, alors ces personnes-là sont nos *kalyanamitta*.**

Avec les *papamitta*<sup>2</sup>, au contraire, même s'ils nous paraissent sympathiques et que nous nous sentons bien auprès d'eux, chaque fois

---

<sup>2</sup> *Papamitta* : ami dans le mal, NDT.

que nous avons l'occasion de les fréquenter, nous finissons, sans savoir pourquoi, par faire quelque chose qui n'est pas très bon, ou par parler de sujets que nous devrions éviter. Il nous est plus facile de faire ou dire de mauvaises choses lorsque nous sommes à leurs côtés, et nous avons l'impression que même nos bonnes actions se font plus rares. Donc, le critère tout simple pour savoir si la personne est un *kalyanamitta* est **le fait que quand nous fréquentons quelqu'un, nous avons le sentiment de pouvoir faire plus facilement des actions bienveillantes et plus difficilement des actions malveillantes. Nous pouvons alors considérer ce quelqu'un comme un *kalyanamitta*. Nous pouvons dire qu'un *kalyanamitta* peut faire émerger le bien en nous, alors qu'un *papamitta* fait plutôt apparaître le mal en nous.**



**QUESTION :**

Dans notre vie professionnelle, il nous est difficile de choisir entre ce qui est juste et ce qui nous plaît. Comment pouvons-nous nous entraîner pour arriver à faire de bons choix ? Sur quels principes devons-nous nous baser ?

**REPOSE :**

Cela vient avec la pratique du *Dhamma*, qui nous aide à être perspicaces vis-à-vis de nos propres émotions, à mieux les gérer. Il est normal de rencontrer ce qui est plaisant ou déplaisant. Cependant, il existe un point de séparation qui se trouve juste entre ce qui nous plaît et nos actes par le corps, par la parole et par l'esprit. Il s'agit là d'un point crucial. C'est-à-dire que si nous ne sommes pas suffisamment attentifs ou pleinement conscients, dès que nous nous trouvons face à ce qui nous plaît, nous allons instinctivement faire n'importe quoi pour l'obtenir, sans réfléchir. C'est comme si cela allait de soi que nous devons tout faire pour obtenir ce qui nous plaît. Dans le cas contraire, notre instinct va nous dicter immédiatement de ne pas saisir ce qui ne nous plaît pas.

**Si nous suivons notre instinct - choisir ce qui nous plaît, ne pas prendre ce qui nous déplaît, nous allons avoir des problèmes au cas**

**où ce qui nous déplaît devait se révéler être à long terme une bonne chose, ou si ce qui nous plaît devait se révéler mauvais à long terme.**

Donc, au cours de chaque période de la vie, le fait de faire ce qui nous plaît et de ne pas faire ce qui ne nous plaît pas est une attitude assez dangereuse. La personne qui a de la maturité, qui s'est bien entraînée, devrait savoir que ce qui fait plaisir n'est que cela. Elle ne devrait pas courir derrière son instinct. Au contraire, elle devrait réfléchir : **« Cela me plaît, mais est-ce également correct ? » Parce que parfois, ce qui plaît est vraiment compatible avec ce qui est correct. Et avec la pratique du *Dhamma*, ces deux aspects deviennent progressivement plus compatibles.**

Avant de pratiquer le Dhamma, ce qui plaît est souvent à l'opposé de ce qui est correct à plusieurs égards. Mais grâce à la pratique, ce qui plaît et ce qui est correct vont se rapprocher de plus en plus, et constituer une seule et unique entité. C'est là un des fruits de la pratique. Notre réaction vis-à-vis de l'état de ce qui est juste, de ce qui fait plaisir ou de ce qui ne fait pas plaisir, est comparable à celle que nous avons vis-à-vis des conditions météorologiques avant de partir travailler. Quel que soit le temps, qu'il fasse chaud ou qu'il fasse froid, nous devons travailler. Nous reconnaissons tout simplement les conditions météorologiques telles qu'elles sont.



## 6

### **QUESTION :**

Si nous pratiquons continuellement, régulièrement, jusqu'au point où ce qui est juste et ce qui nous plaît se rapprochent de plus en plus, mais que par ailleurs nous avons encore le sentiment que ce que nous devrions faire ne nous plaît toujours pas, alors, comment pouvons-nous accélérer le rapprochement de ces deux états ? Comment pouvons-nous faire pour ajuster notre esprit, pour que notre esprit accepte plus facilement ce qui est correct ?

### **REPONSE :**

Tout d'abord, en ce qui nous concerne, nous, gens ordinaires, nous devons nous méfier de notre jugement. Parfois, nous croyons fermement que notre vision est juste, alors qu'il est probable que nous nous trompons. Il se peut que nous ayons mal compris certaines choses ou qu'il nous manque certains éléments d'information, mais nous concluons que nous voyons les choses correctement. Cette attitude peut provoquer des conflits dans la société parce que chacun considère qu'il a raison. Les différends les plus difficiles à régler sont ceux où les deux parties sont honnêtes, où les deux parties ont de bonnes intentions et où elles déclarent qu'elles se fondent sur ce qui est juste. Nous devons donc être

humbles, modestes et accepter que ce qui paraît juste le soit seulement à nos yeux. Nous devons reconnaître que nous n'avons pas encore atteint l'Eveil et que notre jugement n'est probablement pas encore entièrement correct. Nous ne devons pas négliger le fait que rien n'est certain. Cela constitue un gage de sécurité. Et nous ne devons pas nous accrocher à notre propre vision, à notre égo.

Cependant, dès lors que nous sommes sûrs qu'une chose est juste, c'est-à-dire que nous avons le sentiment qu'elle est juste, qu'elle est également juste selon les enseignements du Bouddha, et que tous les éléments dont nous disposons nous confirment suffisamment que c'est bien le cas, mais que malgré tout, elle ne nous plaît toujours pas, nous devons alors faire preuve de patience. Si nous pratiquons patiemment, régulièrement, avec détermination, et que nous faisons cela pour agir correctement, le mécontentement peut parfois disparaître. Il en est ainsi parce que le mécontentement n'est pas absolument permanent. Il n'est qu'une émotion.

A ce propos, je voudrais vous donner une comparaison. C'est comme les règles fixées par les parents pour leurs enfants. Parfois, les parents sont indulgents dans certaines situations, et les enfants s'en souviennent. Ils pensent que bon, d'accord, malgré que cette règle soit stricte, ils peuvent espérer que les parents vont encore céder cette fois-ci, parce qu'il y a eu des précédents. Ils peuvent être tentés de leur

demander de ne pas respecter la règle. Il n'est donc pas facile de supprimer notre envie d'obtenir quelque chose car nous nous souvenons que l'on peut déroger à la règle. Ici, au sujet de ce qui est juste, si nous insistons en suppliant, alors les souillures (*kilesa*) vont aussi penser qu'il faut insister et supplier, et que notre détermination, comme les parents, va finir par céder. Mais si, à chaque fois, nous tenons bon avec notre détermination de demeurer dans ce qui est juste et de ne pas déroger à la règle, en fin de compte, les souillures, toutes nos insatisfactions, vont probablement admettre que cela ne leur sert à rien de tenir tête, car de toute manière, nous devons faire ce qui ne nous plaît pas. Donc, tout dépend de notre patience endurente dans les principes.



**QUESTION :**

Que signifie la phrase : « Il faut respecter le travail que nous avons, quel que soit le type de travail concerné » ? Pourquoi devons-nous le respecter ?

**REPONSE :**

J'ai utilisé cette phrase parce que souvent nous considérons que certains types de travail ont plus de valeur que d'autres. Pourquoi voyons-nous les choses ainsi ? Par exemple, pourquoi pensons-nous que balayer la rue est un travail médiocre ? Est-ce que nous nous basons seulement sur le salaire, qui est bas ? Il n'est probablement pas correct de considérer que tel type de travail a de la valeur et tel autre pas, en prenant seulement comme critère le niveau - élevé ou bas - du salaire. Par exemple, les enseignants ou les infirmières n'ont pas de gros salaires, mais nous considérons que ce sont des professions respectables qui ont de la valeur et qui sont utiles pour la société. Mais si nous considérons qu'un travail qui nécessite beaucoup de réflexion a beaucoup de valeur, nous pouvons nous poser une question toute simple : « Pourquoi ? Pourquoi les travaux intellectuels sont-ils mieux considérés que les travaux manuels ? Pour quelle raison ? » C'est probablement dû au fait que certains types de

travail nécessitent une durée de formation plus importante que d'autres. Nous devons suivre plusieurs années de formation avant d'être capables de les exercer. Tout le monde n'en est pas capable. N'importe qui peut balayer les rues. Par contre, peu de gens peuvent être chirurgiens. Un raisonnement reposant sur ce critère serait plus pertinent.

Cependant, nous estimons que **la véritable qualité d'un travail réside dans la qualité de l'esprit présent en nous au moment où nous travaillons. Si, en travaillant, notre esprit est triste, si notre esprit est imprégné de souillures, alors, quel que soit le type de travail que nous effectuons, nous pouvons considérer que la situation n'est pas parfaite et que nous ne travaillons pas avec application.** Nous pouvons dire que nous avons du respect pour notre travail si en travaillant, nous sommes satisfaits de ce que nous faisons, et que nous n'avons pas l'impression d'être supérieurs, ou que nous ne prétendons pas être meilleurs que les autres grâce à ce travail-là. Ou bien, si nous balayons la rue ou ramassons les ordures, nous n'avons pas l'impression d'être inférieurs aux autres. Il en est ainsi parce que la noblesse du travail réside avant tout dans l'honnêteté.

**Un balayeur de rue qui est honnête devrait être considéré comme supérieur à un gestionnaire financier malhonnête. Nous devrions prendre l'honnêteté comme critère de jugement.** Cependant, respecter le travail, c'est travailler avec application, sans penser que ce

travail n'est qu'une condition qui nous permet de gagner de l'argent, acquérir un rang social ou la célébrité. Si nous considérons que le travail n'est qu'une condition qui nous permet d'obtenir ce que nous voulons, cela signifie que nous manquons de respect vis-à-vis de notre travail. Mais si nous avons ce respect, autrement dit si nous aimons ce que nous faisons (*chanda*), nous pouvons être heureux malgré un salaire peu élevé. Il en est ainsi parce nous trouvons notre bonheur dans le travail lui-même.



**QUESTION :**

Au sujet de l'attention que nous devrions prêter à notre travail, votre vénérable a eu l'occasion de parler du travail qui est récompensé et de celui qui ne l'est pas. Il en va de même de travailler avec application en éprouvant du plaisir à le faire, n'est-ce pas ?

**REPOSE :**

Plusieurs études ont prouvé que la motivation des personnes est liée à la récompense qu'elles peuvent obtenir. Cela est valable pour un travail qui nécessite des efforts physiques. Mais ceci n'est pas toujours vrai dans le cas d'un travail qui implique de la créativité. Au contraire, il vaut mieux dans ce cas ne pas donner de récompense. Une expérience a été faite avec des enfants : on a demandé à un groupe d'enfants de travailler sur un problème, ou de faire un jeu, en leur proposant une récompense s'ils pouvaient y consacrer une demi-heure sans interruption. On a demandé à un autre groupe d'enfants de faire la même chose pendant une demi-heure, mais sans proposer de récompense. Le premier groupe d'enfants a arrêté son activité après une demi-heure parce que cela suffisait pour obtenir la récompense, tandis que le deuxième groupe d'enfants a continué au-delà de trente minutes car les enfants s'amusaient bien et

avaient envie de continuer. Ils étaient heureux, même sans récompense. Ils avaient du respect pour ce qu'ils faisaient et n'ont pas pensé que c'était un travail qui devait être fait en un temps limité - trente minutes ou plusieurs heures - pour obtenir une récompense. Pour eux, le travail lui-même était la récompense.



**QUESTION :**

Devrions-nous considérer que la vie privée et le travail forment une seule et même chose ou devrions-nous faire une distinction nette entre les deux ?

**REPOSE :**

Tout dépend de la signification que nous donnons au mot travail. S'il s'agit d'un métier, nous devrions savoir le distinguer de la vie privée. Ne pas distinguer entre le travail et la vie privée, c'est rentrer à la maison avec les problèmes que nous avons rencontrés au bureau. Nous rentrons chez nous avec le stress dû au travail, nous continuons à nous préoccuper des problèmes liés au travail, nous nous faisons des soucis, et toutes ces émotions affectent notre famille. Tout le monde est tendu. Certaines personnes prennent leur conjoint pour une poubelle dans laquelle elles déversent toutes les émotions qu'elles ont accumulées au bureau. Ce qu'elles ne peuvent pas exprimer au bureau, elles l'expriment dans leur famille. Elles prennent leur famille pour un endroit où elles peuvent évacuer leur stress. C'est là un des défauts du travail.

**Je vais vous raconter une histoire liée à Luang Phor Liem, l'abbé actuel de Wat Nong Pa Phong. Luang Phor est quelqu'un**

d'extrêmement attentif dans tous ses mouvements lorsqu'il travaille. Il peut être notre exemple à ce sujet. Il est reconnu par tous les moines de notre tradition. Un jour, alors qu'il était en train de surveiller des travaux de construction, je ne me souviens plus pour quelle sala, quelqu'un lui a demandé : « Luang Phor, quand se terminera ce boulot ? Quand allons-nous finir ce boulot ? » Luang Phor a répondu tout court : « Je finis mon travail tous les jours. » Ça, c'est une personne qui sait travailler, c'est-à-dire qu'il fait de son mieux quand il se trouve sur son lieu de travail. Il a du respect pour son travail et essaie de faire de son mieux, en étant toujours vigilant. Et pourtant, il pense sans cesse à améliorer les choses. Lorsqu'il constate qu'il y a un problème, il cherche un moyen d'améliorer les choses. Il ne fait pas les choses de manière mécanique. Il pense continuellement et graduellement à toujours faire mieux, mais une fois qu'il a arrêté de travailler, il ne continue pas à fabriquer des idées telles que : « Ce travail-ci n'est pas encore achevé, ce travail-là n'est pas encore parfait ; comment fera-t-on demain ? On devra prendre contact avec telle et telle personne. Ah oui, il y a encore une autre chose que nous n'avons pas encore faite. » Si en sortant de notre bureau, notre cerveau est bourré de telles idées, nous pouvons considérer que nous avons un problème vis-à-vis de notre travail.

Ce que nous devrions essayer de faire est difficile, je le reconnais,

mais au moins, c'est un but. C'est-à-dire que **quand nous travaillons, nous nous investissons au maximum ; mais dès que la journée de travail est terminée, nous devrions laisser le travail, aussi bien physiquement, qu'en paroles et mentalement.** Je pense que chaque jour, nous devrions disposer d'une période où personne ne peut nous joindre. Pendant cette période, nous ne devrions pas laisser notre téléphone portable allumé, comme par exemple les hommes d'affaires avec leur Blackberry qui leur permet d'entrer en contact les uns avec les autres à toute heure du jour et de la nuit. C'est quelque chose de perturbant. Nous devrions savoir gérer un peu notre temps. Par exemple, nous devrions avoir le temps de rester dans une salle de prières, pour prier, pour méditer de huit heures à neuf heures du soir. Nous devrions faire savoir à notre entourage qu'à telle heure, nous ne répondons pas au téléphone et que nous éteignons notre portable. Si le téléphone se met à sonner alors que nous sommes dans la salle de prières, ou que nous sommes assis devant l'image du Bouddha, que nous quittons cette position pour aller répondre et qu'ensuite nous retournons reprendre notre méditation, cela ne peut pas aller.



**QUESTION :**

Votre vénérable dit qu'en règle générale, si notre travail est un métier, nous devrions savoir le séparer de la vie privée. Mais si ce n'est pas le cas, notamment chez les jeunes qui sont encore en âge de faire des études ou chez les personnes à la retraite, comment doivent-elles considérer le travail ? Comment peuvent-elles séparer leur vie privée de leur travail ?

**REPONSE :**

En fait, un travail peut être considéré comme un devoir. Pour les gens qui sont en âge de travailler, cela peut être leur métier. S'il s'agit d'étudiants, leur travail consiste à étudier. Quant aux retraités, il se peut qu'ils n'aient rien à faire de particulier, mais ils peuvent considérer leur routine comme leur travail. Cela peut être un violon d'Ingres quelconque. Nous essayons de faire tout ce qu'il y a à faire dans notre vie quotidienne avec soin, avec application. Cependant, quand on fait trop de distinction entre le travail et le reste, cela peut générer de la confusion. Il suffit d'utiliser notre temps utilement et avec prudence, de ne pas laisser le temps s'écouler sans rien faire, il suffit de nous rendre compte que le temps a de la valeur.

Quand nous avançons en âge, nous ne devrions pas oublier que notre temps est limité. Nous devrions penser constamment au temps. Cela vaut-il la peine de passer du temps à faire telle ou telle chose à notre âge, étant donné que le temps qui nous reste à vivre se réduit chaque jour ? Lorsque nous sommes âgés, nous devrions nous demander comment mener notre vie pour être heureux et la mettre à profit, tant sur le plan physique qu'en ce qui concerne l'entraînement du cerveau, la recherche de la paix et le développement de la sagesse. Tous ces sujets constituent un véritable travail pour les bouddhistes.



**QUESTION :**

Selon le bouddhisme, sur quels critères devons-nous nous baser pour établir les relations entre employeur et employé ?

**REPONSE :**

A l'origine du bouddhisme, on mettait plus l'accent sur les problèmes relationnels entre les personnes ou entre les groupes de personnes que sur le droit. Le droit est un concept qui a été créé en Occident afin de protéger via des lois une personne ou des personnes qui sont exploitées ou qui subissent une injustice. Mais au temps du Bouddha, on mettait l'accent sur les obligations mutuelles. Quelle devrait être la responsabilité de l'employeur envers son employé ? Quel comportement l'employeur devrait-il avoir envers son employé ? Comment l'employé devrait-il se conduire vis-à-vis de son employeur ? Quand on lit les *sutta*, on a du mal à croire que ces sujets ont été traités il y a plus de 2000 ans. Ou peut-être est-ce simplement une affaire de bon sens, dont le monde actuel manque cruellement.

En général, les relations entre employeur et employé devraient être en partie comparables à celles qui existent entre parents et enfants. L'employeur devrait avoir de la sympathie pour son employé. Il ne

devrait pas l'exploiter et devrait lui offrir une rémunération convenable. Il devrait donner à l'employé un travail qui lui convient, ne pas le forcer à faire quelque chose qui est au-delà de ses forces. Il ne devrait pas lui faire du mal. En résumé, l'employeur est une personne qui a autorité sur son employé, et ce dernier doit pouvoir compter sur le premier. L'employeur ne devrait pas faire du mal à la personne placée sous son autorité. Ceci est important.

Quant à l'employé, il devrait essayer d'être un bon employé. Il devrait exécuter les ordres de l'employeur, être assidu et appliqué. Il ne devrait pas traîner ou chercher à s'éclipser de son poste de travail. Il devrait être diligent, honnête, franc, et loyal vis-à-vis de l'employeur. Il ne devrait pas le tromper ou le voler. L'employeur et l'employé devraient créer entre eux un climat de respect et de considération mutuels, de bienveillance. Ils devraient éprouver l'un pour l'autre un sentiment de compassion mutuelle ; l'un devrait en permanence se mettre à la place de l'autre.

Les deux parties ne devraient avoir aucune raison de s'opposer l'une à l'autre, mais elles devraient plutôt penser à collaborer. Il se peut que l'employé tombe malade ou ait des problèmes, et dans ce cas, l'employeur doit l'aider dans toute la mesure du possible. Parfois, il arrive que l'employeur rencontre des difficultés, et alors, si l'employé a confiance en la bienveillance et la générosité de l'employeur, il peut se

porter volontaire pour travailler plus tard certains jours, ou pour faire quelque chose en plus sans réclamer de rémunération supplémentaire. Si au lieu de penser à tirer le maximum d'avantages l'un de l'autre, ce qui rend les deux parties malheureuses, l'employeur pense à donner ce qu'il peut, et que l'employé a la même attitude, cela aura pour résultat de bonnes relations.



**QUESTION :**

Lorsque l'employeur et l'employé ont tous deux des principes, il y a normalement moins de problèmes. Mais si ce n'est pas le cas, par exemple si l'employeur veut exploiter l'employé, ou que l'employé ne travaille pas correctement, et pense seulement à obtenir une rémunération ou à profiter de ce que le travail peut offrir, cela peut poser des problèmes, n'est-ce pas ?

**REPONSE :**

Si l'employeur n'a pas de principes, ou qu'il exploite l'employé, il faut alors trouver une solution juridique. C'est la raison pour laquelle il y a des syndicats ou des outils juridiques qui protègent les employés. Il en est ainsi car les employés ont peu de pouvoir et il leur est difficile de compter dessus. Dans certains cas, l'Etat ou la justice doit les aider à défendre leurs droits. Mais si le problème n'est pas tel qu'il nécessite l'intervention de la justice, parfois, l'employé est obligé de quitter son emploi et d'aller chercher ailleurs un autre travail s'il le peut. Ceci dépend de la situation économique, des conditions sociales.

Parfois, l'employé travaille pour un employeur malhonnête qui l'exploite, mais il ne peut pas changer de travail parce qu'il a des dettes à

régler, qu'il doit subvenir aux besoins de ses parents, financer les études de ses enfants. Il doit donc supporter la situation. Il s'agit là d'un cas de patiente endurance. Mais s'il a la possibilité de changer d'emploi afin de quitter un environnement ou une entreprise, ou encore une institution malhonnête qui ne favorise pas sa pratique du *Dhamma*, il devrait le faire dès que l'occasion se présente. Parce que même si nous avons des principes et que nous essayons de rester corrects, le fait de rester longtemps avec des gens incorrects peut provoquer une régression graduelle de nos principes.



**QUESTION :**

Votre vénérable a eu l'occasion de donner des enseignements sur les relations entre employeur et employé telles qu'elles sont décrites dans le *Singalasutta*. Il s'agit des conditions de vie au temps du Bouddha. Pensez-vous que cela reste toujours valable et comment ? Par ailleurs, certaines personnes ont observé que les relations entre employeur et employé telles qu'elles sont décrites dans ce *sutta* montrent distinctement l'existence de classes sociales. Que pensez-vous à ce sujet ?

**REPONSE :**

Oui, certaines personnes se basent sur ce *sutta* en prétendant qu'il est le modèle à suivre pour les bouddhistes ; que si nous sommes de véritables bouddhistes, nous devons suivre ces principes. Cependant, les relations entre les groupes de personnes, notamment entre les parents et leur progéniture, entre mari et femme, reposent naturellement en partie sur quelque chose de logique et cela est fixe, cela ne change pas avec le temps. Par exemple, le mari et la femme doivent avoir confiance l'un envers l'autre et avoir du respect l'un pour l'autre.

Mais certains principes ou certaines situations étaient probablement pertinents seulement au temps du Bouddha, par rapport aux règles sociales de l'époque. Comme nous avons considérablement évolué en ce qui concerne le travail, il s'en suit que le système du capitalisme actuel n'est plus tout à fait comparable au système de patronat du passé.

A présent, des lois et la protection des droits des travailleurs existent. De nombreuses personnes, en particulier des hommes d'affaires, se plaignent des revendications des syndicats, ils les voient comme des problèmes. Tout ceci a vu le jour en Angleterre parce que les patrons exploitaient tellement les travailleurs que ceux-ci ne pouvaient plus le supporter. Et lorsqu'ils ont plaidé pour la compassion, pour la générosité, ils n'ont pas été entendus. Comme ils n'avaient pas réussi à obtenir ce qu'ils demandaient, ils ont dû poser certaines conditions. Dans l'histoire du bouddhisme, pendant les deux premières décennies, il n'y avait pas de *vinaya* (les principes à respecter) car tous les moines étaient des nobles moines. Plus tard, des personnes moins bien se sont faites ordonner, et il a donc fallu instaurer des règles. On peut établir un parallèle entre ces deux situations.

De nos jours, il se peut que la distinction entre patrons et employés ne soit plus tout à fait comme à l'époque du Bouddha. Même dans le capitalisme, il y a plusieurs écoles : école anglo-saxonne, école américaine, école britannique, école européenne. Il y a la théorie des gros

poissons qui mangent les petits poissons. Des efforts sont également faits en faveur de la participation des employés dans les affaires de l'entreprise. Il y a plusieurs écoles et nous ne pouvons pas facilement tirer des conclusions. Mais le principe auquel nous devrions donner de l'importance, c'est la création de bons sentiments : le sentiment de collaborer, le sentiment d'une considération mutuelle entre employeur et employé. Il faudrait éviter que naisse le sentiment qu'employeur et employé sont des adversaires. Par exemple, il est souhaitable que l'un se mette à la place de l'autre, ce qui sera fructueux tant pour l'ambiance que pour l'efficacité dans le travail, car la confiance mutuelle peut nous permettre d'être à l'aise en faisant quelque chose, sans être obligé de tout suivre ou de tout contrôler continuellement, parce que chacun peut compter sur l'autre.



**QUESTION :**

Que pouvons-nous faire pour que notre travail devienne une partie intégrante de notre pratique du *Dhamma* ?

**REPONSE :**

Pour faire simple, nous pouvons dire que la pratique du *Dhamma* consiste à réduire les actions non bénéfiques et à accroître les actions bénéfiques. Donc, le défi dans notre travail est de voir **comment nous pouvons travailler afin de pouvoir sentir que les choses malsaines dans notre vie diminuent, ou tout au moins qu'elles n'augmentent pas, et que ce qui est bien en nous augmente ou au moins ne régresse pas**. Certains types de travail sont positifs en eux-mêmes. Avoir des occupations professionnelles honnêtes, comme par exemple enseignant, médecin, infirmier ou assistant social ou encore membre d'une ONG, avoir une profession où on aide les autres, a en soi de la valeur. En exerçant un de ces métiers, nous sommes fiers de faire quelque chose pour le bien-être et le bonheur de la population.

Mais dans d'autres domaines, l'essentiel est le fait de travailler avec attention et détermination, de rester dans *dana*, *sila* et *bhavana*<sup>3</sup>. En ce qui concerne *bhavana*, j'ai déjà suggéré que quotidiennement, nous consacrons deux ou trois minutes, trois à quatre fois par jour, à la méditation. Il n'est pas nécessaire de dépasser cinq minutes. Nous nous sentirons ainsi mieux immédiatement. Nous pouvons développer l'attention (*sati*) même si nous méditons seulement pendant une courte période. Pendant une pause de cinq à dix minutes, au lieu de passer notre temps à lire le journal ou à bavarder, nous pouvons observer nos inspirations et expirations pendant deux ou trois minutes. C'est comme remettre le compteur à zéro. Pour emprunter le langage informatique, c'est comme si nous réinitialisions le système. Si notre esprit est confus, troublé ou en train de partir à la dérive, et que nous remettons tout à zéro, nous nous sentirons alors beaucoup mieux. Nous pourrions nous concentrer plus facilement quand nous reprendrions le travail. Une méditation, même de courte durée, peut être utile.



---

<sup>3</sup> *Dana*, *sila* et *bhavana* (la générosité, la vertu, le développement mental) constituent les trois piliers du *Dhamma*, NDT.

**QUESTION :**

En ce qui concerne le travail en relation avec la pratique du *Dhamma*, vous avez indiqué tout à l'heure qu'il y a un lien avec les types de métiers. Pourriez-vous nous donner plus d'explications sur les professions justes (*samma ajiva*) ? Que cela signifie-t-il selon le bouddhisme ?

**REPONSE :**

Le Bouddha n'a pas donné beaucoup de détails sur le mot « *samma ajiva* » car il savait que les métiers n'étaient pas les mêmes dans tous les pays, et que selon les différentes époques, les métiers ne pouvaient pas être toujours les mêmes. Il est donc difficile de donner à ce mot une interprétation qui puisse couvrir toutes les situations. On peut simplement dire que s'abstenir d'exercer des métiers non bénéfiques (*miccha ajiva*) est *samma ajiva*. Les métiers non bénéfiques sont ceux où on fait du mal aux êtres humains, aux animaux. Tuer des animaux ou élever des animaux pour les tuer plus tard entre aussi dans cette catégorie. D'autres métiers, comme le trafic des drogues - alcool et tabac inclus - ou le commerce des esclaves qui existe encore aujourd'hui, ou

encore pratiquer le commerce des êtres humains<sup>4</sup>, sont la cause directe et explicite de la souffrance d'êtres humains. Essayons d'examiner toutes les occupations professionnelles existant dans la société, et de voir s'il y en a qui font régresser les qualités des êtres humains, qui font régresser la société, qui accroissent les souillures des gens. Si des occupations professionnelles donnent ou ont pour but ces résultats, elles sont naturellement à l'opposé de *samma ajiva*.



---

<sup>4</sup> Par exemple, l'achat et la vente d'orphelins, NDT.

**QUESTION :**

Comment pouvons-nous cultiver le zèle (*chanda*) dans le travail ? Parfois, nous sommes découragés lorsque nous rencontrons des obstacles, des difficultés. Dans de telles situations, comment pouvons-nous nous donner du courage afin de vaincre les obstacles et résoudre les problèmes ?

**REPONSE :**

Nous devons nous fixer pour but d'être courageux, car cela nous donne une raison de vivre. Il est fondamental de se fixer un but. Quand j'ai participé à l'élaboration de la charte des douze valeurs morales pour les élèves d'une école bouddhique<sup>5</sup>, j'ai souligné l'importance du

---

<sup>5</sup> Les douze valeurs morales des élèves de l'école bouddhique sont : 1) pratiquer la retenue des sens indriyasamvara – yeux, oreilles, nez, langue, corps et esprit) ; 2) se satisfaire de ce que l'on a (*mattaññuta*) ; 3) ne pas faire du mal (*aviihimsa*) ; 4) avoir du courage et de la patience (*khanti*) ; 5) vouloir apprendre, vouloir rester dans le bien, vouloir la vérité (*chanda*) ; 6) être honnête en actes, en paroles et en pensées (*sacca*) ; 7) être travailleur, ne pas être paresseux (*viriya jagarijanuyoga*) ; 8) savoir donner (*caga*) ; 9) être généreux, vouloir aider [ceci inclut les bhramavihara, qui est la valeur morale interne, et sangahavatthu qui est la valeur morale externe – générosité

« courage », qui doit être un but de notre vie. Être seulement une personne courageuse qui ne baisse pas facilement les bras, quels que soient les problèmes rencontrés, est déjà un succès en soi dans la vie d'une personne. Si nous faisons preuve de courage, nous pourrions toujours faire face aux problèmes que nous rencontrons, jusqu'à ce que nous les surmontions. Dans le même temps, nous devons considérer que nous sommes en train de nous entraîner à être courageux. Nous pouvons ainsi être heureux parce que nous savons que nous allons atteindre le but que nous nous sommes fixés. Autrement dit, chez les gens qui ne baissent pas les bras devant les problèmes, chez les gens courageux, à l'intérieur de leur souffrance, il y a en même temps la satisfaction d'obtenir ce qu'ils désirent malgré la difficulté. Ils sont en train de cultiver un principe moral important.

**La culture de chanda provient de yonisomanasikara, la capacité à transformer les idées dans le sens de l'encouragement et non dans le sens du découragement.** Lorsque nous voyons qu'un travail nous pose beaucoup de problèmes, nous devons nous demander s'il est raisonnable de les laisser se perpétuer au lieu de les résoudre. Il est évident que nous devons chercher une solution à ces problèmes. La

---

(*dana*), paroles douces (*piyavaca*), manières correctes (*atthacariya*), et sociabilité (*samanatta*)] ; 10) être attentif (*sati*) ; 11) être concentré (**samadhi**) ; 12) savoir penser (*yonisomanasikara*).

plupart du temps, ce qui nous décourage, ce n'est pas les problèmes eux-mêmes, mais plutôt la façon de les résoudre. Par exemple, si on ne réussit pas à résoudre un problème, on devra peut-être licencier certains employés. Et alors, nous éprouverons de la peine en les mettant au chômage, car ces gens ont déjà des difficultés financières. Ou, si on ne trouve pas de solution à un problème, un concurrent va obtenir le marché et nous n'aurons plus de travail, et si nous n'avons plus de travail... Et donc l'esprit va fabriquer toutes sortes de problèmes supplémentaires. Mais il peut y avoir également quelque chose d'excitant dans le processus de recherche de solutions. On avance étape par étape pour résoudre les problèmes, en étant continuellement attentif. **Donc, la souffrance est en partie due à nos préoccupations vis-à-vis de tout ce qui est lié aux problèmes plutôt qu'aux problèmes eux-mêmes. On est obsédé par le problème et en même temps, on fabrique des idées.**



**QUESTION :**

Quel comportement devrions-nous avoir au travail pour ne pas être blâmés par les autres ?

**REPOSE :**

Le Bouddha dit que l'on dit du mal des gens bavards, que l'on dit du mal des gens qui parlent peu, que l'on dit du mal des gens qui ne parlent pas du tout. Il n'y a donc personne dans ce monde qui ne fasse l'objet de critiques. Nous ne devons donc pas espérer que lorsque nous travaillons, personne ne dise du mal de nous dans notre dos. Nous ne devons pas penser que même si notre travail est absolument parfait, nous échapperons à ce problème. Ce n'est pas possible. Les gens qui nous critiquent ont des intentions diverses. Parfois, c'est probablement parce qu'ils ne nous apprécient pas, ou qu'ils sont jaloux de nous. Ils peuvent donc toujours trouver quelque chose à nous reprocher. Même s'il n'y a aucun fondement, ils peuvent inventer quelque chose. Si nous réussissons dans notre carrière, il est quasiment certain que les autres seront jaloux de nous. C'est un inconvénient sûr et certain chez les gens qui se débrouillent bien dans la vie. Et quand les gens sont jaloux, ils font en sorte que ceux qui nous respectent n'aient plus d'estime pour

nous. Donc, ils parviendront toujours à trouver quelque chose à critiquer chez nous.

Nous avons tendance à croire qu'en étant parfaits, nous sommes en sécurité, que personne ne dira du mal de nous. Certes, cela devrait être comme ça si ce monde était correct, si ce monde était juste. Mais ce monde n'est pas juste, car c'est un monde de gens qui ont des souillures. Nous devons donc accepter cette réalité. Cependant, si nous faisons de notre mieux, et qu'on nous critique injustement, nous pouvons avoir la conscience tranquille, et nous pourrions nous justifier lorsque l'occasion se présentera. Mais malgré cela, nous pouvons encore souffrir, même si les autres disent du mal de nous à tort sur certains sujets, car au fond de nous, nous savons que nous ne sommes pas parfaits.

Il faut considérer que la critique fait partie du monde. Là où il y a la louange, il y a le blâme. Le monde des êtres humains est un lieu où l'on trouve obligatoirement ces deux aspects. Le Bouddha a été malgré lui le sujet de louanges et de blâmes, ainsi que tous les nobles moines. Ceux-ci n'avaient rien fait de mal, mais parfois, certaines personnes ont mal compris leurs propos, les ont déformés, ou bien elles ont mal entendu et n'ont rapporté que ce qu'elles avaient saisi. Le résultat, c'est que les nobles moines ont fait l'objet de blâmes. Il s'agit là d'un phénomène normal dans ce monde.



**QUESTION :**

Cependant, quelles que soient les critiques, l'essentiel est que nous devrions les analyser et en tirer des leçons. Nous ne devrions pas les négliger, les ignorer, n'est-ce pas ?

**REPONSE :**

Oui, parfois, il s'agit de critiques tout à fait justifiées, et il serait bien dommage de ne pas du tout nous y intéresser. Un des avantages de la vie en communauté est que les autres peuvent nous montrer où se cache notre trésor, n'est-ce pas ? Il se peut qu'il y ait en nous certains défauts cachés. Si nous étions seuls, nous ne les verrions pas, jusqu'à la fin de notre vie. Mais si nous sommes avec quelqu'un qui nous fait découvrir ces défauts cachés - même si nous n'aimons probablement pas qu'on nous les montre, cela nous sera globalement utile.



**QUESTION :**

Par ailleurs, ce qui compte aussi, c'est la personne qui nous critique, n'est-ce pas ? Par exemple, plus la personne est proche de nous, plus nous sommes affectés.

**REPONSE :**

Oui, tout dépend des liens entre nous et la personne qui nous critique. S'il s'agit d'un subordonné, cela peut nous être égal, cela ne nous affecte pas trop. Mais s'il s'agit de quelqu'un que nous respectons, nous voulons qu'il ait une bonne image de nous, et s'il nous voit de façon négative, nous sommes alors très malheureux. Mais ce dont nous devrions tenir compte, c'est que parfois, les critiques de nos adversaires et de ceux qui n'ont pas de bonnes intentions envers nous peuvent être fondées. Nous devons nous rendre compte que parfois ils nous critiquent pour des choses réelles. Ils ne nous critiquent pas toujours parce qu'ils ne nous aiment pas ou qu'ils sont jaloux de nous. Les critiques des autres sont parfois fondées. Donc, nous devrions être prêts à être objectifs, à pratiquer l'équanimité lorsque nous les analysons, qu'elles soient fondées ou non.



**QUESTION :**

Quelle politique un dirigeant d'organisation devrait-il mener pour que règne un climat de bonne entente entre tous les personnels ?

**REPONSE :**

Un des points essentiels est la justice. Le dirigeant doit être juste, il ne doit pas avoir de préjugé à l'encontre de telle ou telle personne. Même s'il aime telle personne ou n'aime pas telle autre, ce qui est normal, il ne devrait pas montrer ses sentiments de manière à provoquer la jalousie parmi ses subordonnés. En outre, il devrait diriger l'organisation en montrant l'exemple dans sa façon de parler, de s'exprimer. Par ailleurs, l'idéal de l'organisation ne doit pas seulement se résumer à la progression de sa production, de ses bénéfices ; il est également souhaitable de prendre en compte la bonne entente entre les personnels, leur sentiment de bien-être. Même si le degré de ce bien-être ne peut pas être quantifié, il fait partie du succès de l'organisation.

J'ai eu l'occasion de dire qu'il y a deux types de bonne entente : celle entre sages et celle entre gens malveillants. Pour ces derniers, cela revient à : « Tant que vous ne me critiquez pas, je ne vous critique pas. » Cela peut être pris comme bonne entente dans le sens que nous ne

parlons pas de ce qui ne va pas. Mais chez les sages, c'est plutôt : « Si je fais quelque chose de mal, pourriez-vous me le faire savoir et me donner des conseils ? Et si je trouve quelque chose d'incorrect chez vous, je me permettrai de vous le dire et j'espère que vous ne le prendrez pas mal. » C'est la bonne entente entre personnes qui peuvent échanger des sentiments, des idées, des visions sur tous les sujets avec respect, avec l'intention de fournir des informations, donner un avis.

Ce serait une erreur de penser qu'il vaut mieux ne pas donner notre point de vue et donc garder le silence, parce que cela pourrait nuire à la bonne entente. Cette attitude peut causer des ennuis à l'organisation à long terme. En ce qui concerne la bonne entente au sein de l'organisation à long terme, il se peut qu'il y ait des périodes où il y a des remous, des troubles parmi les gens. Pour certaines choses, si nous les regardons à la loupe, nous constatons qu'il y a des perturbations, mais quand nous prenons du recul par rapport à la situation, cela paraît plus calme. Nous n'allons donc pas intervenir car les gens seraient mécontents. « Non, je ne vais pas intervenir parce que cela provoquerait une réaction. » Mais si nous ne disons rien, à long terme, la mauvaise entente peut croître et le climat de méfiance gagner du terrain.



**QUESTION :**

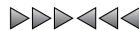
Si nous travaillons dans une organisation où les collègues et les dirigeants n'ont pas tous le même niveau en matière de valeurs morales, que pouvons-nous faire ? Par exemple si nous sommes les seuls à appliquer la règle de : « Si vous avez quelque chose sur le cœur, vous me le dites. Si j'ai quelque chose sur le cœur, je vous le dis », mais que lorsque nous le disons, notre interlocuteur se met en colère, alors, que pouvons-nous faire pour créer un climat de bonne entente dans la communauté afin qu'elle devienne une communauté de *kalyanamitta*, où règne une véritable bonne entente entre sages ?

**REPOSE :**

On ne peut pas forcer les choses de cette manière. Tout dépend du chef de l'organisation. Il doit convoquer une réunion de personnels au cours de laquelle on formulera le souhait d'instaurer une ambiance où tous les personnels seront des *kalyanamitta* les uns pour les autres, ou une ambiance de bonne entente entre sages selon les critères du Bouddha. Ceci implique que chacun s'exprime sans que cela soit pris comme des reproches ou des critiques, mais plutôt comme la transparence des sentiments, des idées ouvertes et sincères que chacun

exprime avec une considération mutuelle. Même si nous ne pouvons pas atteindre ce but à cent pour cent, étant donné que nous avons encore notre égo et des souillures, nous pouvons au moins considérer ces principes comme l'idéal de notre organisation. Il faut savoir si quelqu'un s'oppose à ces principes. Cela signifie qu'il devrait y avoir un accord préalable unanime lors de cette réunion. Si certains appliquent les principes mais que d'autres ne les appliquent pas, cela ne marchera pas.

On réussira si on arrive à convaincre les gens. Nous devrions essayer de démontrer les avantages que pourrait apporter ce climat de travail. Nous devrions savoir dans quelle mesure nous pouvons parler de tel ou tel sujet. Par exemple, chacun doit éviter de toucher à la vie privée des autres ou éviter de parler de ce qui n'a rien avoir avec le travail. Le fait que quelqu'un n'observe pas les préceptes chez lui ou partout ailleurs ne nous regarde pas. Ici, nous parlerons seulement de ce qui concerne cette organisation. Nous formulons le souhait de voir les choses se passer ainsi, d'où la nécessité d'établir des règles. L'essentiel est d'obtenir un accord à l'unanimité. S'il y a des contestations, elles doivent être réglées lors de cette réunion. S'il n'y en a pas, cela signifie que tout le monde accepte le règlement interne de l'établissement. Plus tard, si quelqu'un n'est pas content, si quelqu'un change d'avis et ne veut plus le respecter, il faudra envisager un licenciement.



**QUESTION :**

Si notre chef nous ordonne de faire quelque chose qui, selon nous, n'est pas conforme aux valeurs morales, comment pouvons-nous éviter d'exécuter l'ordre sans pour autant provoquer d'incident ou son mécontentement ? Dans une telle situation, si nous sommes maladroits, en fin de compte, cela peut avoir des conséquences sur la sécurité de notre emploi : nous pouvons être mis à la porte.

**REPOSE :**

C'est ça qui est difficile. Si nous sommes obligés de travailler dans un sens qui va à l'encontre des préceptes (*sila*) dans une organisation, une institution ou une entreprise, nous devons évaluer dans quelle mesure nous sommes obligés de rester là où nous sommes par rapport à l'importance des valeurs morales dans notre vie. Chacun doit procéder lui-même à cet examen. Si nous sentons que les fruits de nos mauvaises actions augmentent, il vaut alors mieux quitter cet emploi, même si nous percevons en contrepartie un gros salaire et certains avantages annexes. Mais parfois, nous n'avons pas le choix. Nous nous rendons bien compte que nous sommes en train de faire du mal, mais nous ne sommes pas en mesure d'agir autrement. Alors, nous sommes obligés de rester là où nous sommes en raison des circonstances, de notre situation financière,

etc. Nous devons alors supporter cet état de choses ou essayer de faire le strict minimum. Nous ne devons pas chercher de prétextes pour justifier nos actes. Nous ne devons pas oublier que nous sommes en train de faire du mal. Nous ne devons donc pas chercher à le cacher ou à le camoufler. Nous ne devons pas nous consoler en nous disant que ce n'est pas grave, étant donné que nous le faisons à contrecœur. Soyons prudents et essayons de tout notre possible d'éviter de le faire. Dès qu'il y aura une possibilité d'arrêter, nous devons saisir l'occasion et chercher à faire autre chose.

Dans certains cas, si nous avons la possibilité de ne pas faire du mal, nous devrions profiter de cette occasion pour expliquer à notre supérieur hiérarchique que nous sommes obligés de tenir la promesse que nous avons faite à nos maîtres spirituels d'observer les cinq préceptes en tant que bouddhiste ; que nous n'osons pas violer les préceptes. Nous devrions faire savoir aux chefs, aux patrons ou aux directeurs de l'organisation que ne pas vouloir faire tel ou tel travail ne signifie pas que nous manquons de respect envers eux, ou que nous refusons de le faire pour des raisons personnelles, mais que c'est à cause de sa non-conformité par rapport à nos principes religieux. Il est possible que cela arrange les choses. Nous devrions expliquer aux chefs que nous n'avons pas l'intention de les mettre dans une situation difficile, mais que nous ne pouvons pas faire autrement.



**QUESTION :**

Au cas où notre famille posséderait des affaires qui ne sont pas en accord avec les préceptes, par exemple les premier et cinquième préceptes<sup>6</sup>, et malgré que ces affaires ne soient pas considérées illégales, que pouvons-nous faire ? Nous nous rendons compte que depuis notre enfance, nous avons toujours vécu dans le confort et profité des activités professionnelles de nos parents. Cependant, en grandissant, nous ne nous sentons pas toujours à l'aise vis-à-vis de cette situation. Dans ce cas, que pouvons-nous faire en tant que descendants qui doivent assurer la continuité des affaires de notre famille ? Que pouvons-nous faire pour montrer notre gratitude envers nos parents et en même temps mener une vie correcte en tant que bons bouddhistes ?

---

<sup>6</sup> Premier et cinquième préceptes : s'abstenir de tuer ; s'abstenir de prendre des substances qui troublent l'esprit et provoquent la complaisance (deuxième précepte : s'abstenir de prendre ce qui n'est pas donné ; troisième précepte : s'abstenir d'avoir une conduite sexuelle incorrecte ; quatrième précepte : s'abstenir de mentir, de prononcer des paroles dures et grossières, de bavarder, de dire des choses insensées et de médire) - NDT.

## REPONSE :

Ceci entre dans le cas de figure de la question précédente, à laquelle j'ai répondu que lorsque nous avons un métier qui n'est pas en accord avec les préceptes, ou qui nous oblige à violer les préceptes, nous devrions faire autre chose si nous en avons la possibilité. Mais dans certains cas, cela peut être difficile, notamment en raison de notre situation financière, ou parce que nous avons une dette de reconnaissance envers quelqu'un. Dans ce cas, chacun doit analyser lui-même la situation. Dans certaines familles, il se peut que les parents soient très fiers de voir les affaires se perpétuer depuis plusieurs générations, et il est du devoir des descendants de les préserver, ce qui fait qu'il est difficile de refuser de continuer. Cependant, certains parents peuvent comprendre leurs enfants car ils ont traversé la même épreuve. A leur époque, ils n'avaient pas le choix. Maintenant, la situation de la famille est prospère et si les enfants veulent céder les affaires à quelqu'un d'autre pour entreprendre d'autres activités, ils ne seront pas contre. Il n'existe pas de règle fixe. Tout dépend de la situation de chaque famille.

Il y a aussi une autre manière de voir les choses. Supposons que nous devons continuer à nous occuper des affaires de la famille qui ne sont pas conformes à l'un des préceptes. Nous avons peut-être la possibilité de développer d'autres activités et faire en sorte que ces nouvelles activités deviennent les activités principales de l'entreprise à la

place des premières. Dans ce cas, il y aura au moins un effort pour diminuer la part de ce qui n'est pas correct. Il ne s'agit pas de mettre fin aux premières activités, mais de mettre l'accent sur de nouvelles activités qui ne provoquent aucun mal.



**QUESTION :**

Dans un couple, quand l'un des conjoints, que ce soit le mari ou la femme, ne travaille pas à l'extérieur pour gagner de l'argent, mais qu'il s'occupe des travaux ménagers, il peut parfois ressentir qu'il n'a aucune valeur en tant que personne parce qu'il ne s'occupe que de choses qui nécessitent seulement des efforts physiques, et qu'il n'a ni fonction officielle ni salaire. Par ailleurs, ses activités au sein de la famille n'entrent pas en ligne de compte pour calculer la valeur du produit intérieur brut (PIB), et il a l'impression qu'il ne contribue en rien à l'économie du pays. Avez-vous des conseils à donner à ces personnes ?

**REPOSE :**

L'indice du PIB n'est qu'une convention qui permet d'avoir une vision de la situation économique, mais il n'est pas par lui-même le système économique ou quelque chose de significatif. Nous avons seulement l'habitude de prendre comme référence cet indice du PIB ou la valeur ajoutée. Si nous considérons qu'une activité est indispensable et utile, ce qui signifie que si elle n'est pas effectuée, nous allons avoir des problèmes, nous pouvons alors nous rendre compte que les travaux ménagers sont très importants. Certaines choses peuvent être évaluées

mais ne sont pas très significatives. Ce qui peut être évalué n'a pas toujours plus de valeur que ce qui ne peut pas l'être. L'amour que les parents ont pour leur progéniture ne peut notamment pas être quantifié. Nous ne pouvons jamais dire que tels ou tels parents aiment leurs enfants à hauteur de tant ou tant d'unités de compte. C'est quelque chose d'impossible, mais cet amour est très important. Donc, tout dépend si nous reconnaissons ce fait ou pas.

Beaucoup de choses dans notre vie sont abstraites et ne peuvent pas être quantifiées, mais si elles étaient absentes, notre existence perdrait de sa valeur. Plus rien ne justifierait notre existence. Dans le même temps, **les êtres humains font beaucoup de choses qui ne contribuent pas au PIB. Le fait de donner, de sacrifier de notre temps libre pour l'intérêt général, toutes les œuvres sociales auxquelles nous participons à titre bénévole, n'ont pas non plus une valeur positive en termes économiques, mais cela rend la société humaine plus agréable à vivre. Cela encourage les gens à s'aimer les uns les autres, à éprouver de l'empathie les uns pour les autres.** Nous devons tenir compte de la nécessité et de l'utilité d'avoir ces choses-là. Sont-elles indispensables ? Oui, absolument. Sont-elles utiles ? Oui, absolument. Pourront-elles réduire la misère et augmenter le bonheur ? Oui, encore une fois. Tout cela mérite de l'estime.



**QUESTION :**

Comment nos parents, qui sont encore pleins d'énergie et qui ont envie de faire de bonnes choses bien qu'ils soient très âgés, peuvent-ils vivre heureux en se rendant utiles sans que cela affecte leur santé ? Leurs enfants peuvent être alors tranquilles et pratiquer le *Dhamma* sans soucis.

**REPONSE :**

Plusieurs études ont prouvé que les personnes du troisième âge qui sont encore actives, qui ont encore assez d'enthousiasme pour participer à diverses activités, vivent plus longtemps que celles qui ne bougent pas ou qui ne veulent rien faire. Donc, la gaieté, le sentiment d'être indépendantes jouent un rôle significatif dans leur vie. Les personnes âgées qui prennent soin de leur santé et qui se sentent capables de participer à certaines activités, en particulier celles qui rendent service aux autres, peuvent le faire sans problème. Mais si elles font quelque chose qui pourrait nuire à leur santé, alors, elles doivent savoir s'arrêter. Tout le monde doit connaître ses limites en matière de sport ou de passe-temps. En ce qui concerne les personnes qui éprouvent le sentiment qu'elles vivent au crochet des autres lorsqu'elles ne travaillent plus, ces

personnes-là peuvent remédier à cette situation en participant à des activités au service des autres. Cela peut être travailler pour une fondation ou pour des œuvres sociales. Il s'agit là d'une occupation utile à autrui. Cela prouve que notre vie a un sens. Nous pouvons faire quelque chose de bien et pouvons encore améliorer ce qui est déjà bien. Nous pouvons, en tant que retraités, offrir notre soutien.



**QUESTION :**

Pendant leur retraite, certaines personnes âgées deviennent déprimées car elles ont le sentiment d'être inutiles - la plupart du temps, il s'agit d'hommes qui ont occupé des fonctions importantes pendant leur vie active. Elles sont malheureuses et ne savent quoi faire de leur vie. Certaines personnes ont tendance à être susceptibles et irritables. Quels conseils donneriez-vous à ces personnes âgées afin qu'elles puissent avoir une autre vision de la vie, pour qu'elles soient en fin de compte heureuses et qu'elles aient une attitude plus positive vis-à-vis de leur vie ?

**REPOSE :**

On dit que notre vie ne se termine pas avec la mort. En effet, même si la vie s'éteint en même temps que les quatre éléments : terre, eau, air et feu, nous devons cependant continuer notre chemin dans le cycle perpétuel de la naissance et de la mort (*vatta samsara*). Vers la fin de notre vie, nous devrions donc mettre l'accent sur la préparation de notre esprit pour qu'il développe les qualités spirituelles que nous avons négligées pendant notre vie active. Pendant cette période, nous nous étions focalisés sur le succès social, sur notre carrière, sur la sécurité matérielle

de notre famille, etc. Nous avons fait notre devoir, nous avons beaucoup fait pour les autres.

En vieillissant, nous constatons qu'il nous reste encore beaucoup à faire pour développer notre esprit. Il nous reste beaucoup à faire pour que l'esprit atteigne l'idéal le plus élevé de la vie. Après la cessation de nos activités professionnelles, nous devrions penser à faire ce à quoi nous n'avions jusqu'à lors jamais touché ou presque pas touché. Il s'agit du travail pour le développement spirituel, pour le développement de la qualité de notre vie. Ce travail comprend les prières quotidiennes, la lecture des enseignements (*Dhamma*), l'écoute des enseignements ou l'apprentissage des principes religieux, la méditation, l'entraînement de notre esprit et l'apprentissage du lâcher prise. Les personnes âgées ont naturellement connu la jeunesse. Elles peuvent se rappeler que lorsqu'elles étaient jeunes, elles ont aussi rencontré des personnes âgées ronchonnes, et elles savent bien ce qu'elles ont ressenti. Elles devraient donc se dire qu'elles sont aussi comme ça. Elles devraient se poser des questions comme : « Es-tu heureux ? Veux-tu être comme ça ? As-tu peur d'être comme ça ? » Si la réponse à toutes ces questions est non, alors elles ont encore le temps de reconsidérer les choses. Elles doivent alors entreprendre un nouveau travail sur elles-mêmes, et **elles ne doivent pas penser qu'elles sont adultes. Dans ce domaine, elles en sont au niveau de l'école maternelle car elles n'ont toujours pas commencé à le faire.**

Lâcher prise des idées confuses au travail, savoir demeurer dans l'équanimité et rendre notre esprit toujours attentif constituent aussi un travail. C'est un défi. Tant que nous ne sommes pas encore un *arahant*, c'est le travail que nous pouvons faire constamment, jusqu'à notre dernier souffle. Et il y a énormément à faire, ce qui donne un sens à notre vie. Si nous faisons ce travail avec beaucoup d'attention, non seulement nous obtiendrons directement les fruits de cette pratique du *Dhamma*, mais nos enfants, nos petits enfants ainsi que notre entourage, en bénéficieront également. Les autres auront plus d'estime pour nous, nous qui étions difficiles, exigeants, ronchons avec eux. Ils trouveront alors que nous éprouvons de l'amour bienveillant, de la compassion pour les autres, que nous veillons au bien-être de nos enfants et nos petits enfants, que nous sommes très tolérants. Ayant découvert ce changement en nous, les gens auront de l'estime pour nous, non pas parce que nous prêchons le *Dhamma*, mais parce qu'ils auront constaté que nous nous intéressons à la pratique du *Dhamma*, au développement spirituel. Ils verront que nous sommes devenus plus agréables. Tout cela sera une bonne chose.



**QUESTION :**

Si nous souhaitons commencer la pratique après avoir pris notre retraite, c'est-à-dire que nous n'avons jamais pratiqué avant, et que nous ne sommes pas encore très sûrs de vouloir pratiquer ou non, que nous nous posons des questions au sujet de ce qu'il faut faire ou ne pas faire, ou que nous ne savons pas comment commencer, votre vénérable a-t-il des conseils à donner sur des méthodes simples à utiliser ?

**REPONSE :**

Tout au début, quand nous commencerons à avoir plus de temps libre, nous aurons envie de partir en vacances, d'apprécier la beauté de la nature. Cela peut prendre la forme de simples excursions, mais nous devrions profiter de ces occasions pour rendre visite à des moines, à des maîtres spirituels, pour discuter avec eux de la vie, du *Dhamma*. Nous passerons ainsi notre temps de façon agréable et en même temps nous apprendrons des choses. Il s'agit là d'un apprentissage tout simple dont nous nous imprégnons petit à petit. En outre, nous devrions aussi prier,

soit en pali, soit dans notre langue, comme nous préférons. Prier dans notre langue est bien, dans la mesure où nous pouvons comprendre la portée de chaque verset. Et ce sera encore plus bénéfique si nous connaissons les prières par cœur. **L'une des meilleures activités pour les personnes âgées, c'est d'apprendre quelque chose par cœur. C'est un excellent exercice pour le cerveau.** Donc, réciter divers versets de prières peut être considéré comme un bon exercice pour le cerveau. Quand vous êtes disponible, priez, méditez. Vous n'avez pas besoin de vous asseoir en tailleur par terre. Vous pouvez vous asseoir sur une chaise, mais vous devez garder le dos droit, sans vous adosser à quelque chose, car sinon, vous vous installerez trop dans le confort. Restez avec votre respiration en commençant par compter en respirant : inspiration un, expiration un ; inspiration deux, expiration deux ; inspiration trois, expiration trois ; inspiration quatre, expiration quatre ; inspiration cinq, expiration cinq. Ensuite, recommencez à compter : inspiration un, expiration un ; deux, deux ; trois, trois... jusqu'à six. Ensuite, recommencez de nouveau à compter de un à sept, de un à huit, de un à neuf, de un à dix. Cela constitue un cycle.

Essayez de cette manière afin de tester votre capacité. Essayez de vous concentrer au cours de chaque cycle, pour que votre esprit reste toujours là, chaque fois que vous comptez de un à cinq, de un à six, de un à sept, de un à huit, de un à neuf et de un à dix. Si vous réussissez à le faire pendant un cycle, deux cycles, trois cycles ; au cours du troisième

cycle, si vous constatez que votre esprit ne part pas à la dérive, vous n'avez plus besoin de compter. Restez avec votre respiration en vous fixant sur un point quelconque, que ce soit à l'intérieur des narines, le bout du nez, les lèvres, le cou, le plexus, l'abdomen, n'importe quel point où vous vous sentez bien. Fixez-vous sur ce point avec votre respiration. C'est le point de départ de la méditation. Essayez de rester dans le présent. Les jeunes gens aiment penser à l'avenir, tandis que les personnes âgées pensent la plupart du temps au passé. Elles ont donc tendance à radoter. Leur entourage s'exclame souvent : « Grand-mère va encore nous rabâcher cette histoire pour la dix-millième fois, pour la vingt-millième fois ! » Il en est ainsi parce que l'esprit des grands-parents est ancré dans le passé. Quand ils parlent, ils ne parlent que du passé. Parfois, c'est mignon, mais à force d'en parler, les enfants ou les petits enfants ont du mal à le supporter. Donc, s'entraîner à vivre au présent est bénéfique à plusieurs points de vue. Notre esprit sera clair et radieux et nous ne serons plus des personnes qui radotent, qui n'aiment parler de des vieilles histoires.



**QUESTION :**

Plusieurs personnes se posent des questions à propos du travail des moines. Elles se demandent quel est le rôle des moines. Est-ce qu'ils ont un métier ? Certains disent que non, que les moines n'en ont pas. Votre vénérable peut-il nous éclaircir à ce sujet selon les principes bouddhiques ?

**REPONSE :**

Les moines ont des moyens d'Existence Juste (*samma ajiva*) en accord avec le Noble Sentier Octuple, car leur vie dépend de *dana*, de ce que les gens qui ont la foi veulent bien leur donner. **En résumé, mendier sa nourriture est *samma ajiva* pour les moines. Ils peuvent survivre grâce à la nourriture qu'ils reçoivent pendant la quête ou grâce à ce que les laïcs leur offrent. C'est un métier dans le sens qu'il permet d'obtenir les quatre *paccaya*<sup>7</sup>. Les moines dont le comportement est correct et juste, sont ceux qui observent scrupuleusement le *vinaya*. Tout ceci constitue les conditions de vie minimales pour les moines. Autrement dit, les moines vivent dans le cadre du *vinaya*.**

---

<sup>7</sup> Le minimum vital pour survivre, NDT.

A part cela, **les moines doivent travailler à leur développement spirituel dans les domaines de sila, samadhi, pañña<sup>8</sup> ; et diffuser, partager leurs connaissances, leur compréhension de ces trois domaines avec les autres êtres humains, qui sont leurs compagnons sur terre.** Les moines ont le devoir d'être exemplaires, d'être une preuve vivante ou un encouragement pour les laïcs que se comporter selon les enseignements du Bouddha donne véritablement de bons résultats. Les moines ne doivent pas seulement enseigner, sans pratiquer eux-mêmes. Les moines doivent être des exemples. Le mode de vie des moines contribue en partie au bien-être de la société. Ils reflètent le comportement des personnes qui possèdent des valeurs morales. L'institution monastique dispose de plusieurs principes que les laïcs peuvent prendre comme modèle ou référence pour mener leur propre vie.

**Les moines ont le devoir d'apprendre et de préserver les enseignements du bouddhisme, afin de les transmettre. Ils doivent maintenir intacts les enseignements du Bouddha, et veiller à ce qu'ils ne soient en aucun cas déformés.** Si la transmission et la diffusion du bouddhisme étaient assurées uniquement par les laïcs, il risquerait d'être continuellement et de plus en plus déformé. Le rôle de la transmission revient principalement aux moines, mais les laïcs peuvent en partie y

---

<sup>8</sup> Sila, samadhi, pañña : vertu, concentration, sagesse-discernement ; les trois divisions du Noble Sentier Octuple, NDT.

contribuer. Les moines ont le devoir et la responsabilité de garder intacts l'ensemble des enseignements du Bouddha.

Dans certains pays comme les Etats-Unis, où des laïcs se chargent de la diffusion du bouddhisme, on voit progressivement diminuer les enseignements au sujet du sacrifice, du renoncement au plaisir sexuel, du but ultime qui est le *nibbana*, de tout ce qui se situe au-delà de l'expérience ou de l'espérance des laïcs. Il en est ainsi parce que les enseignants laïcs donnent des enseignements publics une fois par semaine. A chaque fois, il y a entre cinquante et cent participants. Les gens viennent écouter les enseignements une fois par semaine ou une fois par mois. Ils ont besoin de certains aspects du *Dhamma* dont ils puissent se servir dans leur vie quotidienne. Certains enseignants ont probablement étudié les *jhana*, ont probablement des connaissances sur le but ultime du *nibbana*, mais ils se rendent compte que ces sujets n'intéressent pas du tout les gens, que ceux-ci ont plutôt besoin d'entendre parler de *sujets* qui leur sont utiles dans leur vie quotidienne. Il est donc normal que ces enseignants laïcs traitent seulement de sujets comme le développement de l'attention (*sati*) dans la vie quotidienne, le bonheur et le développement des valeurs morales. Même quand ils parlent de la concentration (*samadhi*), c'est dans le sens que cela peut permettre aux gens de moins souffrir dans leur vie professionnelle et familiale.

Ce n'est pas qu'ils censurent le *Dhamma*, mais certains sujets sont de moins en moins souvent traités parce qu'ils ne répondent pas aux attentes du public. Par contre, avec l'institution monastique, qui regroupe des personnes ayant renoncé aux plaisirs mondains, qui font tout pour atteindre le but ultime, le *nibbana*, nous avons la garantie que dans ce monde, le *Dhamma* sera préservé dans son intégrité. Une des tâches importantes des moines consiste donc à garder intacts les enseignements du Bouddha dans ce monde, en particulier en ce qui concerne la Voie qui mène au but ultime, en ce qui concerne le maintien de la tradition qui encourage les gens à atteindre l'état de noble moine dans ce monde. Car sans nobles moines, le bouddhisme risque d'être mutilé. J'ai déjà dit que la Tradition de la forêt peut être comparée à une usine qui produit des nobles moines. Il s'agit là d'un travail extrêmement important.



**QUESTION :**

Pourriez-vous parler du métier d'enseignant ? La plupart du temps, les gens qui sont très compétents et qui peuvent prétendre à un gros salaire n'ont pas tellement envie d'exercer ce métier, parce qu'il est dur et demande beaucoup d'efforts, même si être enseignant est un véritable métier juste (*samma ajiva*). Quel est votre avis sur *samma ajiva* et le métier d'enseignant ? Pourriez-vous donner quelques conseils à ceux qui souhaitent exercer ce métier ?

**REPONSE :**

Le travail d'enseignant ne convient pas à tout le monde. C'est une question de personnalité. Certains possèdent des connaissances et ont envie de contribuer à la création d'une société juste, mais ils manquent de psychologie : ils ne savent pas comment se comporter de manière à rendre possible la communication avec leurs élèves pour favoriser un bon apprentissage. **Le métier d'enseignant convient parfaitement à ceux qui ont des qualités de pédagogue, à ceux qui savent communiquer, s'ils veulent participer à l'instauration et à la consolidation de ce qui est correct dans la société.** Les enseignants sont les personnes qui ont la plus d'influence sur la vie des enfants, après leurs père et mère.

Eduquer les enfants pour qu'ils puissent bien se débrouiller plus tard dans leur vie active dépend principalement des enseignants. Espérer voir les enfants s'imprégner de bonnes choses, devenir exemplaires, avoir *samma ditthi* (la Vue Juste) et se comporter conformément aux valeurs morales, dépend également beaucoup des enseignants. **Le métier d'enseignant est un métier dont nous pouvons être fiers. Nous ne deviendrons pas riches en l'exerçant, mais nous serons raisonnablement récompensés pour nos efforts. Il peut nous apporter ce que nous souhaitons, car il donne un sens à la vie. C'est un métier dont l'importance a toujours été reconnue depuis l'Antiquité. C'est un métier qui nous permet de réaliser des actions bénéfiques, des actions habiles.**

Si nous considérons que la richesse, la célébrité ou le pouvoir sont le summum de l'existence, il est évident que nous n'aurons pas envie d'être enseignants. Mais si nous voulons contribuer à l'édification d'une société où il est agréable de vivre, il est très intéressant de choisir ce métier. Tout dépend de ce que nous voulons obtenir dans la vie. Si l'on ne s'intéresse pas à la société, mais uniquement à soi-même, le métier d'enseignant peut paraître ennuyeux. Tout dépend de notre idéal en matière de travail : pourquoi travaille-t-on ? Que veut-on obtenir de la vie ? Si nous sommes employés par une entreprise quelconque, alors, nous pouvons simplement nous contenter de travailler consciencieusement, intelligemment, c'est tout.

Nous travaillons tous ainsi et obtenons des promotions, des avancements et à la longue, nous finissons par occuper des fonctions importantes. Les gens nous apprécient pour notre compétence, pour notre efficacité, mais à peine avons-nous pris notre retraite qu'ils ne pensent plus à nous. Tandis que pour les enseignants, les enfants, une fois devenus adultes, se rappellent encore des maîtres qu'ils ont aimés et respectés. Moi-même, j'ai quelques maîtres envers lesquels j'ai toujours eu une profonde gratitude pour leur bienveillance et pour tout ce qu'ils m'ont appris. Les hommes d'affaires ne feront jamais cette expérience. Il est peu probable qu'il y ait des clients ou des consommateurs de Starbuck ou de Microsoft qui éprouvent de la reconnaissance envers les patrons de ces entreprises. Malgré qu'ils aient remporté beaucoup de succès au niveau le plus élevé, ce n'est que cela. Il ne s'agit que de prospérité matérielle, c'est tout.

Je considère que la richesse, aussi grande soit-elle, est comparable à de l'écume, ce n'est que cela, **tandis qu'être un enseignant capable de faire naître la bonté dans l'esprit des élèves et dans leur vie est quelque chose de bénéfique, et dont la valeur est inestimable, même si cela ne peut pas être quantifié ou touché du doigt.**



**QUESTION :**

Si dans une société, le métier d'enseignant ne jouit d'aucune estime, n'est pas récompensé comme il le faudrait, ou que les conditions de travail des enseignants ne sont pas satisfaisantes, et si par ailleurs les gens qui exercent ce métier sont considérés comme des gens incapables de faire autre chose, et qui n'ont pas d'autre choix que d'être enseignants, que reflète cette situation ?

**REPOSE :**

Elle montre que cette société est vraiment en déclin. Non seulement le métier d'enseignant n'est pas honoré, mais il est aussi considéré comme le dernier recours pour les gens qui n'ont pas réussi à faire autre chose. Ceci fait que les enseignants eux-mêmes ne respectent pas vraiment leur métier. Par ailleurs, l'influence du marché sur le système éducatif, et les changements qu'elle provoque, font que les parents ont un autre regard vis-à-vis de l'école et des enseignants. Les parents les considèrent comme des gens qui fournissent un service, et qu'eux-mêmes sont des consommateurs. Cette vision éloigne de plus en plus les parents des enseignants, alors qu'ils devraient normalement entretenir des relations étroites. Ce phénomène est très inquiétant dans la société thaïlandaise actuelle.



**QUESTION:**

Et comment peut-on améliorer cette situation ? Par où devrait-on commencer ?

**REPONSE :**

Nous devrions commencer avec de tous petits points, à partir de notre vie privée, en commençant par l'école où nous avons une part de responsabilité. Il faut admettre que c'est quelque chose de difficile à faire pour certains points, si la politique de l'Etat a tendance à favoriser le système du marché plutôt qu'un système qui veut développer la qualité des êtres humains jusqu'au niveau de la perfection.

En guise de conclusion, je dirai qu'il faut bien voir que les moines ont pour rôle de rappeler quels sont les principes justes, en se fondant sur les enseignements du Bouddha, de montrer ce qui n'est pas juste, ce qui peut faire progresser, ce qui peut faire régresser, etc. Les moines peuvent apporter des éléments d'information ou des conseils qui aident à réfléchir sur de tels sujets. Mais c'est aux laïcs que revient le rôle de modifier les lois, d'améliorer le système social en général. Nous devrions bien distinguer ces deux rôles.



## GLOSSAIRE ►

<i>Avihimsa</i>	ne pas faire de mal
<i>Bhramavihara</i>	les quatre demeures sublimes : bienveillance, bonne volonté, compassion, joie empathique, équanimité
<i>Bhavana</i>	développement mental, méditation
<i>Chanda</i>	zèle, désir et joie d'accomplir quelque chose
<i>Dana</i>	générosité
<i>Dhamma</i>	ensemble des enseignements du Bouddha ; avec une minuscule : les choses, les différents éléments de l'existence, les conditions, conceptions, idées
<i>Jhana</i>	absorption mentale, état de forte concentration focalisé sur une seule sensation ou notion mentale
<i>Kalyanamitta</i>	ami de bien
<i>Kilesa</i>	souillures
<i>Kusala</i>	habile, bénéfique
<i>Lokadhamma</i>	les huit dhamma mondains : le gain, le profit et la perte ; la louange et le blâme ; le statut et la perte de statut ; le bonheur, le bien-être et la souffrance

<i>Miccha ajiva</i>	mode de vie malhonnête et nocif
<i>Nibbana</i>	libération de tous les états conditionnés, littéralement, la « libération » de l'esprit de la passion, de l'aversion et de l'illusion, ainsi que du cycle tout entier de la mort et de la renaissance. Ce terme dénotant aussi l'extinction d'un feu, il véhicule des connotations de calme, fraîcheur et de paix
<i>Paccaya</i>	quatre nécessités de la vie pour un être humain : vêtements, nourriture, logement, médicaments
<i>Pañña</i>	sagesse, discernement
<i>Papamitta</i>	ami dans le mal
<i>Parami</i>	perfection
<i>Sala</i>	(thaï) construction, normalement sans murs, qui sert d'abri
<i>Samadhi</i>	concentration
<i>Samma ajiva</i>	Mode de vie Juste
<i>Samma ditthi</i>	Vue Juste
<i>Sati</i>	attention

<i>Sila</i>	vertu
<i>Sutta</i>	« fil » : Ecriture, texte d'Enseignement du Canon pali
<i>Vatta samsara</i>	cycle perpétuel de la naissance et de la mort, « errance perpétuelle », mondes de phénomènes conditionnés, mentaux et matériels possédant les trois caractéristiques d'impermanence, de souffrance-insatisfaction-stress et de non-soi
<i>Vinaya</i>	code de discipline monastique





ANNEXE





# Singāla Sutta

DN 31

*Traduit de l'anglais par le webmestre du site tipitaka.fr (www.tipitaka.fr),  
d'après le travail effectué à partir du Pali  
par John Kelly, Sue Sawyer, Victoria Yareham et Narada Thera.*

## Sommaire

Introduction

Cha disā : Les six directions

Cattārokammakilesā : Les quatre actions impures

Catuṭṭhānam : Les quatre causes

Cha apāyamukhāni : Six manières de dissiper les richesses

Mittapatirūpakā : Les quatre faux amis

Suhadamitto : Les quatre véritables amis

Chaddisāpaticchādanakaṇḍam : La protection des six directions

Conclusion

Evam me sutam :

## Introduction

En une occasion, le Bhagavā résidait dans la forêt de bambous, le sanctuaire des écureuils, près de Rājagahā.

En cette occasion, le jeune Singāla, un fils de maître de maison, se levant tôt le matin, quitta Rājagahā, avec des vêtements humides et les cheveux humides.<sup>1</sup> Il vénérât avec les mains jointes les différentes directions - l'Est, le Sud, l'Ouest, le Nord, le Nadir et le Zénith.

Pendant ce temps le Bhagavā s'habilla tôt le matin, prit son bol et sa robe, et entra dans Rājagahā pour ses aumônes. Il vit alors le jeune Singāla saluant de cette manière, et il lui dit :

Pourquoi, jeune maître de maison, te levant tôt le matin, quittant Rājagahā, avec des vêtements humides et les cheveux humides, vénères-tu avec les mains jointes les différentes directions - l'Est, le Sud, l'Ouest, le Nord, le Nadir et le Zénith ?

Mon père, Bhante, lorsqu'il est mort, m'a dit : 'Tu vénèreras, mon cher fils, les six directions.' Et moi, Bhante, respectant, révérent, vénérant et honorant la parole de mon père, je me lève tôt le matin, et, quittant Rājagahā, avec des vêtements humides et les cheveux humides, je vénère les six directions.

## **Cha disā**

### **Les six directions**

Ce n'est pas de cette manière, jeune maître de maison, que les six directions doivent être vénérées dans la discipline des êtres nobles.

Comment donc, Bhante, les six directions devraient-elles être vénérées dans la discipline des êtres nobles ? Ce serait bien, Bhante, si le Bhagavā pouvait m'enseigner le Dhamma en m'expliquant comment les six directions devraient être vénérées dans la discipline des êtres nobles.

Alors, jeune maître de maison, écoute et prête bien attention, je vais parler. Très bien, Bhante, répondit le jeune Singāla.

Alors le Bhagavā parla ainsi :

Jeune maître de maison,

- (1) en abandonnant les quatre actions impures, un disciple des êtres nobles
- (2) s'abstient des actions nuisibles qui sont enracinées dans quatre causes et
- (3) il évite les six manières de dissiper sa richesse. Ainsi, ces quatorze choses nuisibles sont éliminées. Le disciple des êtres nobles, protégeant maintenant les six directions, s'est engagé sur un chemin qui le mène à la victoire dans les deux mondes, il est fermement établi dans ce monde et dans le suivant. Lors de la dissolution du corps, après la mort, il obtient une bonne renaissance dans un monde céleste.

## **Cattārokammakilesā**

### **Les quatre actions impures**

- (1) Quelles sont les quatre actions impures qu'il abandonne ?
- (a) La destruction de la vie est une action impure,
  - (b) la saisie de ce qui n'a pas été donné est une action impure,
  - (c) la méconduite sexuelle est une action impure
  - (d) le mensonge est une action impure

Voici les quatre actions impures qu'il abandonne.

Ainsi parla le Bhagavā. Résumant cela en vers, le Sublime dit :

*Tuer des êtres vivants,  
Se saisir de ce qui n'a pas été donné, mentir,  
Poursuivre la bien-aimée d'un autre,  
Ces actions ne sont pas louées par le sage.*

## Catuṭṭhānam Catuṭṭhānam Les quatre causes

- (2) Quelles sont les quatre causes des actions nuisibles ?
- (a) C'est mené par le désir qu'on réalise des actions nuisibles.
  - (b) C'est mené par la colère qu'on réalise des actions nuisibles.
  - (c) C'est mené par l'ignorance qu'on réalise des actions nuisibles.
  - (d) C'est mené par la peur qu'on réalise des actions nuisibles.

Mais, tant que le disciple des êtres nobles n'est pas mené par le désir, la colère, l'ignorance ou la peur, il ne réalise pas ces actions nuisibles.

Ainsi parla le Bhagavā. Résumant cela en vers, le Sublime dit :

*Celui qui transgresse le Dhamma,  
Que ce soit par désir, par haine,  
Par ignorance ou par peur,  
Voit sa bonne réputation s'éteindre  
Comme la lune pendant sa décroissance.*

*Celui qui ne transgresse le Dhamma,  
Ni par désir, ni par haine,  
Ni par ignorance, ni par peur,  
Voit sa bonne réputation s'accroître  
Comme la lune pendant sa croissance.*

**Cha apāyamukhāni**  
**Six manières de dissiper les richesses**

(3) Quelles sont les six manières de dissiper sa richesse qu'il abandonne ?

Il s'abstient de :

- (a) prendre des intoxicants, qui provoquent la négligence,
- (b) d'errer dans les rues à des heures inconvenables,
- (c) fréquenter des lieux de divertissement,
- (d) participer à des jeux (d'argent),
- (e) s'associer à de mauvais compagnons,
- (f) s'adonner à la paresse.

- (A)** Voici les six dangers inhérents à la négligence due à la prise d'intoxicants :
- (a)** une diminution de la richesse,
  - (b)** une augmentation des querelles,
  - (c)** une plus grande exposition aux maladies,
  - (d)** une mauvaise réputation,
  - (e)** une exposition indécente du corps,
  - (f)** un affaiblissement de l'intellect.
- (B)** Voici les six dangers inhérents au fait d'errer dans les rues à des heures inconvenables :
- (a)** il est lui-même non protégé et non prémuni,
  - (b)** sa femme et ses enfants sont non protégés et non prémunis,
  - (c)** ses biens sont non protégés et non prémunis,
  - (d)** il est suspecté de commettre des mauvaises actions,
  - (e)** il est sujet à des mauvaises rumeurs,
  - (f)** il rencontre diverses difficultés.

**(C)** Voici les six dangers inhérents à la fréquentation des lieux de divertissement.

Il recherche constamment :

- (a)** où sont les danseuses ?
- (b)** où sont les chanteuses ?
- (c)** où est la musique ?
- (d)** où sont les conteurs d'histoires ?
- (e)** où sont les applaudissements ?
- (f)** où sont les tambours ?

**(D)** Voici les six dangers inhérents à la participation aux jeux :

- (a)** le gagnant est haï,
- (b)** le perdant est affligé par la perte de ses biens,
- (c)** la richesse se perd,
- (d)** ses mots ne sont pas pris au sérieux lorsqu'il s'exprime en public,
- (e)** il est méprisé par ses amis et ses associés,
- (f)** on ne le recherche pas pour le mariage, car un joueur ne peut sustenter une famille.

**(E)** Voici les six dangers inhérents à l'association avec de mauvais compagnons :

- (a)** n'importe quel joueur,
  - (b)** n'importe quel libertin,
  - (c)** n'importe quel ivrogne,
  - (d)** n'importe quel escroc,
  - (e)** n'importe quel tricheur,
  - (f)** n'importe quel voyou
- deviennent son ami et compagnon.

**(F)** Voici les six dangers inhérents à l'addiction à l'oisiveté :  
Il ne travaille pas, prétextant que :

- (a)** il fait trop froid,
- (b)** il fait trop chaud,
- (c)** il est trop tard dans la soirée,
- (d)** il est trop tôt dans la matinée,
- (e)** il a trop faim,
- (f)** il est trop plein.

Vivant de cette manière, il y a de nombreux devoirs qu'il ne remplit pas, il n'acquiert pas de nouvelles richesses, et la richesse qu'il a acquise se réduit.

Ainsi parla le Bhagavā. Résumant cela en vers, le Sublime dit :

*Certains sont des compagnons de beuverie,*

*Certains disent : 'ami, ami'.*

*Mais celui qui reste proche dans l'adversité*

*Celui-là est un vrai ami.*

*Dormir jusqu'au lever du soleil, commettre l'adultère,*

*S'adonner à l'irascibilité, la futilité,*

*S'associer à de mauvais amis, être avare :*

*Ces six actions détruisent un homme.*

*Celui qui a de mauvais amis, de mauvais compagnons,*

*Qui a de mauvaises habitudes,*

*Se dirige vers sa ruine,*

*Dans ce monde et dans le suivant.*

*S'adonner aux jeux, à la séduction, à la danse, au chant,  
Dormir pendant la journée, traîner dehors à des heures inconvenables,  
S'associer à de mauvais amis, être avare :  
Ces actions détruisent un homme.*

*Celui qui joue aux dés et boit des spiritueux,  
Qui fraye avec des femmes qui sont chères à d'autres,  
Qui s'associe aux vauriens et pas avec ceux qui sont estimés,  
Celui-là s'éteint comme la lune pendant sa décroissance.*

*Celui qui est un ivrogne, fauché, misérable,  
Qui est traîné de bar en bar par la soif,  
Sombrant dans les dettes comme une pierre dans l'eau,  
Donne rapidement à sa famille une mauvaise réputation.*

*Celui qui a l'habitude de dormir pendant la journée,  
Et perçoit le soir comme le moment de se lever,  
Celui qui est perpétuellement intoxiqué,  
Ne peut maintenir un foyer.*

*Celui qui dit qu'il fait trop chaud,  
Qu'il fait trop froid, qu'il est trop tard,  
Et qui gaspille ainsi son temps de travail,  
Laisse passer les opportunités.*

*Celui qui considère la chaleur et le froid  
Comme rien de plus que des épées en herbe,  
Qui remplit vaillamment ses devoirs,  
Ne tombe pas de son état de bonheur.*

## **Mittapatirūpakā**

### **Les quatre faux amis**

Ces quatre, jeune maître de maison, doivent être considérés comme des ennemis déguisés en amis :

- (1)** celui qui prend
  - (2)** celui qui parle
  - (3)** celui qui flatte
  - (4)** celui qui apporte la ruine
- 
- (1)** Voici les quatre manières selon lesquelles celui qui prend peut être considéré comme un ennemi déguisé en ami :
    - (a)** il s'approprie la richesse de son ami,
    - (b)** il donne peu et demande beaucoup,
    - (c)** il fait son devoir par peur,
    - (d)** il n'offre de services que dans l'espoir de gagner quelque chose.

- (2) Voici les quatre manières selon lesquelles celui qui parle peut être considéré comme un ennemi déguisé en ami :
- (a) il rappelle sa générosité passée,
  - (b) il promet d'être généreux dans le futur,
  - (c) il cherche à s'acquérir ses faveurs par des paroles vides,
  - (d) lorsqu'on fait appel à lui pour rendre service, il prétexte qu'il n'est pas disponible.
- (3) Voici les quatre manières selon lesquelles celui qui flatte peut être considéré comme un ennemi déguisé en ami :
- (a) il approuve les mauvaises actions de son ami,
  - (b) il désapprouve les bonnes actions de son ami,
  - (c) il en fait l'éloge en sa présence,
  - (d) il le dénigre en son absence.

- (4) Voici les quatre manières selon lesquelles celui qui apporte la ruine peut être considéré comme un ennemi déguisé en ami :
- (a) il accompagne son ami dans la prise d'intoxicants, qui conduisent à la négligence,
  - (b) il l'accompagne, dans les rues à des heures inconvenables,
  - (c) il l'accompagne dans les lieux de divertissement,
  - (d) il l'accompagne dans les jeux (d'argent)

Ainsi parla le Bhagavā. Résumant cela en vers, le Sublime dit :

*L'ami qui prend,*

*L'ami aux paroles vides,*

*L'ami flatteur,*

*Et l'ami qui apporte la ruine,*

*Ces quatre sont des ennemis, pas des amis.*

*Le sage le comprend*

*Et les maintient à distance,*

*Il les évite comme des chemins dangereux.*

## **Suhadamitto**

### **Les quatre véritables amis**

Ces quatre, jeune maître de maison, doivent être considérés comme amis de bon coeur :

- (1)** celui qui aide,
- (2)** celui qui demeure égal dans la fortune et l'adversité,
- (3)** celui qui donne de bons conseils,
- (4)** celui qui est compatissant.

- (1)** Voici les quatre manières selon lesquelles celui qui aide peut être considéré comme un ami de bon cœur :
  - (a)** il protège son ami lorsqu'il est vulnérable,
  - (b)** il protège aussi ses biens lorsqu'ils sont vulnérables,
  - (c)** il est un refuge lorsque son ami est en danger,
  - (d)** lorsqu'il y a un accord, il fournit le double de ce qui est requis.

**(2)** Voici les quatre manières selon lesquelles celui qui demeure égal dans la fortune et l'adversité peut être considéré comme un ami de bon cœur :

- (a)** il révèle ses propres secrets,
- (b)** il garde les secrets de son ami,
- (c)** il n'abandonne pas son ami dans l'adversité,
- (d)** il sacrifie sa vie pour son ami.

**(3)** Voici les quatre manières selon lesquelles celui qui donne de bons conseils peut être considéré comme un ami de bon cœur :

- (a)** il retient son ami de mal agir,
- (b)** il l'encourage à bien agir,
- (c)** il l'informe de ce qu'il doit savoir,
- (d)** il lui montre la voie vers le paradis.

- (4) Voici les quatre manières selon lesquelles celui qui est compatissant peut être considéré comme un ami de bon cœur :
- (a) il ne se réjouit pas de l'infortune de son ami,
  - (b) il se réjouit de sa prospérité,
  - (c) il retient les autres de dénigrer son ami,
  - (d) il encourage ceux qui louent ses bonnes qualités.

Ainsi parla le Bhagavā. Résumant cela en vers, le Sublime dit :

*L'ami qui aide,*

*L'ami dans le bonheur et l'infortune,*

*L'ami qui donne conseil,*

*Et l'ami compatissant;*

*Ces quatre-là sont véritablement des amis,*

*Le sage le comprend*

*Et il les sert avec diligence*

*Comme une mère ses propres enfants.*

*Celui qui est sage et vertueux  
Brille comme un feu ardent,  
Récoltant les richesses comme une abeille le miel  
Et les accumulant comme une fourmilière en monticule.*

*Ayant acquis sa richesse de cette manière,  
Il maîtrise la vie de son foyer.  
En divisant sa richesse en quatre parts,  
Il obtient de véritables amitiés.*

*Il jouit de la première part,<sup>2</sup>  
Il en investit deux dans ses affaires,  
Il conserve la quatrième  
Pour les temps infortunés.*

## **Chaddisāpaṭicchādanakaṇḍam**

### **La protection des six directions**

Et comment, jeune maître de maison, un disciple des êtres nobles protège-t-il les six directions ? Ces six directions devraient être connues de la manière suivante :

- (1) la mère et le père comme l'Est,
- (2) les instructeurs comme le Sud,
- (3) la femme et les enfants comme l'Ouest,
- (4) les amis et les associés comme le Nord,
- (5) les servants et les employés comme le Nadir, et
- (6) les *samanas* et *brahmanes* comme le Zénith.

**(1)** Voici les cinq manières dont un fils devrait respecter sa mère et son père comme l'Est :

**(a)** Puisqu'ils ont subvenu à mes besoins, je subviendrai aux leurs

**(b)** Je remplirai leurs devoirs

**(c)** Je conserverai les traditions familiales

**(d)** Je me rendrai digne de mon héritage

**(e)** Je ferai des dons en l'honneur de mes parents décédés.

Voici les cinq manières dont les parents ainsi respectés par leurs enfants comme l'Est montrent leur compassion :

**(a)** ils les retiennent de mal agir

**(b)** ils les encouragent à bien agir

**(c)** ils les entraînent dans une profession

**(d)** ils arrangent un mariage pertinent

**(e)** ils leurs cèdent leur héritage au moment opportun.

De cette manière, la direction Est est protégée, apaisée et sécurisée.

- (2)** Voici les cinq manières dont un élève devrait respecter son instructeur comme le Sud :
- (a)** en se levant pour le saluer,
  - (b)** en assistant régulièrement aux leçons,
  - (c)** en ayant la volonté d'apprendre,
  - (d)** en servant dûment son instructeur,
  - (e)** en générant une attention respectueuse lorsqu'il reçoit des instructions.

Voici les cinq manières dont un instructeur ainsi respecté par son élève comme le Sud montre sa compassion :

- (a)** ils les entraînent dans la meilleure discipline,
- (b)** ils s'assurent que les enseignements sont bien saisis,
- (c)** ils les instruisent dans toutes les branches de la connaissance,
- (d)** ils les introduisent à leurs amis et leurs associés,
- (e)** ils leurs fournissent des sauvegardes dans toutes les directions.

De cette manière, la direction Sud est protégée, apaisée et sécurisée.

**(3)** Voici les cinq manières dont un mari devrait respecter sa femme comme l'Ouest :

- (a)** en étant courtois,
- (b)** en ne la méprisant pas,
- (c)** en ayant foi en elle,
- (d)** en lui cédant son autorité,
- (e)** en lui faisant des offrandes

Voici les cinq manières dont une femme ainsi respectée par son mari comme l'Ouest montre sa compassion :

- (a)** elle est bien organisée,
- (b)** elle accueille avec bienveillance la belle-famille et les servants,
- (c)** elle a la foi,
- (d)** elle sauvegarde les biens du foyer,
- (e)** elle est habile et diligente dans tous ses travaux.

De cette manière, la direction Ouest est protégée, apaisée et sécurisée.

**(4)** Voici les cinq manières dont un homme de clan devrait respecter ses amis et associés comme le Nord :

- (a)** en étant généreux,
- (b)** en parlant avec bienveillance,
- (c)** en agissant pour leur bien-être,
- (d)** en étant impartial,
- (e)** en étant sincère.

Voici les cinq manières dont les amis et associés ainsi respectés par un homme de clan comme le Nord montrent leur compassion :

- (a)** ils le protègent lorsqu'il est vulnérable,
- (b)** ils protègent ses biens lorsqu'ils sont vulnérables,
- (c)** ils lui offrent le refuge lorsqu'il est en danger,
- (d)** ils ne l'abandonnent pas dans l'infortune,
- (e)** ils font preuve de considération pour sa famille.

De cette manière, la direction Nord est protégée, apaisée et sécurisée.

**(5)** Voici les cinq manières dont un maître de maison devrait respecter ses servants et employés comme le Nadir :

- (a)** en leur attribuant des travaux convenant à leurs aptitudes,
- (b)** en leur fournissant un salaire et de la nourriture,
- (c)** en s'occupant d'eux lorsqu'ils sont malades,
- (d)** en partageant avec eux les extras occasionnels,
- (e)** en leur accordant du temps libre.

Voici les cinq manières dont les servants et employés ainsi respectés par un maître de maison comme le Nadir montrent leur compassion :

- (a)** ils se lèvent avant lui lorsque c'est nécessaire,
- (b)** ils se couchent après lui lorsque c'est nécessaire,
- (c)** ils ne prennent que ce qui a été donné,
- (d)** ils remplissent leurs devoirs convenablement,
- (e)** ils amplifient sa bonne réputation.

De cette manière, la direction Nadir est protégée, apaisée et sécurisée.

- (6) Voici les cinq manières dont un maître de maison devrait respecter les *samanas* et *brahmanes* comme le Zénith :
- (a) par des actions aimables,
  - (b) par des paroles aimables,
  - (c) par des pensées aimables,
  - (d) en gardant sa porte ouverte pour eux,
  - (e) en pourvoyant à leurs besoins matériels.

Voici les six manières dont les *samanas* et *brahmanes* ainsi respectés par un maître de maison comme le Zénith montrent leur compassion :

- (a) ils le retiennent de mal agir,
- (b) ils le persuadent de bien agir,
- (c) ils ont des pensées compatissantes,
- (d) ils lui disent ce qu'il doit entendre,
- (e) ils clarifient ce qu'il sait déjà,
- (f) ils montrent le chemin du paradis.

De cette manière, la direction Zénith est protégée, apaisée et sécurisée.  
Ainsi parla le Bhagavā. Résumant cela en vers, le Sublime dit :

*La mère et le père comme l'Est,  
Les instructeurs comme le Sud,  
La femme et les enfants comme l'Ouest,  
Les amis et associés comme le Nord,*

*Les servants et employés comme le Nadir,  
Les samanas et brahmanes comme le Zénith ;  
Celui qui maîtrise la vie de son foyer  
Doit ainsi saluer les six directions.*

*Celui qui est sage et vertueux,  
Qui est doux et à l'esprit diligent,  
Qui est humble et serviable,  
Celui-là connaîtra la gloire.*

*Celui qui est énergétique et pas paresseux,  
Qui n'est pas ébranlé par l'infortune,  
Qui est parfait en conduite et intelligent,  
Celui-là connaîtra la gloire.*

*Celui qui est hospitalier et amical,  
Qui est accessible et sans avarice,  
Un chef, un instructeur, un diplomate,  
Celui-là connaîtra la gloire.*

*Générosité et paroles aimables,  
La serviabilité pour les autres,  
L'impartialité envers tous,  
Ces qualités sont toujours pertinentes.  
Ces aimables dispositions font tourner le monde,*

*Comme l'essieu d'un char en mouvement.  
Si ces dispositions n'existaient pas dans le monde,  
Ni père ni mère ne recevraient  
Respect et honneur de la part de leurs enfants.*

*Comme le sage sonde  
Ces aimables dispositions,  
Il parvient à la grandeur  
Et il est l'objet de louanges.*

## Conclusion

Lorsque le Bhagavā eut parlé ainsi, Singāla, le jeune maître de maison, dit :

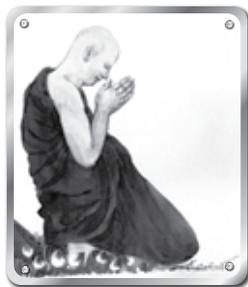
Excellent, Bhante, excellent. Comme s'il avait redressé ce qui avait été renversé, révélé ce qui était caché, montré le chemin à celui qui se serait perdu, ou porté une lampe dans l'obscurité de sorte que ceux qui ont des yeux puissent voir les formes, de même le Bhagavā a clarifié le *Dhamma* de différentes manières. Je prends refuge auprès du Bhagavā, auprès du *Dhamma*, et auprès du *Sangha*. Puisse le Bhagavā se souvenir de moi comme d'un disciple séculier qui a pris refuge auprès de lui, à compter de ce jour et pour la vie.



### Notes

- 1. Avec des vêtements humides et les cheveux humides :** Les vêtements et cheveux humides de Singāla pourraient indiquer qu'il vient de faire un bain rituel védique dans une rivière.
- 2. Il jouit de la première part :** Cette part inclut les dépenses profitables : aumônes, dons etc.





## ***Ajahn Jayasaro***

Shaun Chiverton

*D'origine britannique, moine dans la Tradition de la Forêt de Thaïlande depuis 1978 et disciple du vénérable Luang Phor Chah.*

*De 1997 à 2002, Ajahn Jayasaro a été l'abbé du monastère international « Wat Pah Nanachat » à Ubon Ratchathani.*

*Il vit actuellement seul dans un ermitage au pied des montagnes Khao Yai dans le Nord-est de la Thaïlande et donne régulièrement des enseignements sur le Dhamma.*







No.2100F



Le Dhamma  
au Travail



Ajahn Jayasaro

ECON FILE



ECON FILE

