

# La Dette Sacrée

Ajahn Jayasaro





# La Dette Sacrée

par Ajahn Jayasaro



# LA DETTE SACREE

Ajahn Jayasaro

*Traduit de l'anglais par  
Wathanee & Philippe Cortey - Dumont*

**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** Janvier 2012

**Tirage** 6,000 exemplaires

**Couverture** Tul Hongwiwat

**Publié par** Q Print Management Co.,Ltd.

Bangkok, Thailand

# Remerciements

Nous exprimons nos plus profonds et respectueux remerciements à Ajahn Jayasaro qui nous a autorisés à traduire ce discours. Nous étions d'autant plus attachés à la traduction de ce texte qu'il rendait cet enseignement accessible à notre fils Lionel, à notre petit-fils, Basile, mais également, à tous les enfants francophones.

Nous remercions chaleureusement nos amis pour leur bonne volonté et leur générosité d'avoir contribué à la relecture. Veuillez nous accorder le plaisir de les citer nominalement :

Remi Alleman, Dominique Lansalot-Basou, Renée Mellier, Patrick Fichot et Paul Vincent.

Nos plus grands remerciements vont aussi à nos familles, nos amis en France, en Belgique et en Thaïlande dont la générosité a permis l'impression de ce livret.

*Wathanee & Philippe Cortey - Dumont*



# LA DETTE SACREE

Il y a des années, avant que je ne sois ordonné moine, je croyais que la sagesse venait de l'expérience. J'ai donc quitté l'Angleterre, mon pays natal, pour l'Inde, vagabondant afin de recueillir des expériences sur la vie en Europe et en Asie. Plus c'était difficile, plus cela me plaisait car je pensais que les difficultés m'aideraient à mieux me connaître et que ce serait bénéfique pour ma vie.

Mais le voyage terrestre vers l'Inde fut un peu décevant. Ce ne fut pas vraiment un défi comme je l'avais imaginé et c'est pourquoi, sur le chemin du retour, je me suis décidé à voyager du Pakistan vers l'Angleterre sans un sou en poche. Je me demandais s'il serait possible de rentrer en ne faisant que de l'auto-stop et je voulais également savoir comment je me sentirais quand je n'aurais plus rien du tout.

---

Titre original : « Nii Saksit » (หนี้ศักดิ์สิทธิ์ en langue thaï) qui signifie « la dette sacrée ». Le texte est traduit à partir de la version anglaise.

Ce fut toute une aventure dont je n'oublierai jamais certains événements. J'aimerais vous raconter l'un d'entre eux. En arrivant à Téhéran -- la capitale de l'Iran -- j'étais épuisé, maigre comme un clou, mes vêtements sales et chiffonnés et je devais avoir l'air affreux. Je fus choqué en me voyant dans un miroir de toilettes publiques. Quant à mon esprit, il ressemblait de plus en plus à celui d'un fantôme affamé, ne pensant qu'à la nourriture. « Aurais-je quelque chose à manger aujourd'hui ? » Que mon estomac soit vide ou plein dépendait désormais de la bonté des autres êtres humains ! Je ne devais compter que sur mon *pāramī* et sur rien d'autre.

Et puis, j'ai rencontré un iranien qui m'a pris en pitié et qui a vu en moi une occasion de pratiquer son anglais. Il m'a offert une tasse de thé et m'a donné un peu d'argent. La nuit, je dormais dans la rue, caché dans une ruelle calme. J'avais peur que des policiers ne me tabassent s'ils me trouvaient. Le matin, je me rendais à un marchand de potage où le pain était servi gratuitement. Alors que je marchais le long de la rue, essayant de ne pas regarder du coin de l'œil les restaurants appétissants et de ne pas sentir les odeurs qui flottaient dans l'air, j'ai remarqué



une femme qui s'avavançait vers moi. Elle avait l'air stupéfaite en me voyant. Elle s'arrêta net, me regarda fixement pendant un moment et s'approcha avec un visage renfrogné. D'un signe de la main, elle me dit de la suivre et, à la recherche d'expérience, c'est ce que je fis. Après avoir marché environ dix minutes, nous arrivâmes à un immeuble. Nous prîmes un ascenseur pour monter jusqu'au 4<sup>e</sup> étage. Je supposais que nous allions à son appartement. Elle n'avait toujours pas dit un seul mot, il n'y avait aucun sourire amical sur son visage sévère.

Quand la porte s'ouvrit, je constatai qu'il s'agissait bien de son appartement. Elle m'emmena à la cuisine, me montra une chaise, et me dit de m'asseoir. Puis elle m'apporta toutes sortes de nourriture. Je me sentais comme si j'étais au paradis. J'ai alors réalisé que la nourriture la plus délicieuse du monde était la nourriture que l'on mange lorsqu'on a vraiment faim et que l'estomac commence à gargouiller. La dame appela son fils et lui dit quelque chose que je ne compris pas, mais je remarquai qu'il avait mon âge. Le fils est revenu au bout d'un moment avec un pantalon et une chemise. Quand elle vit que j'avais fini de manger, elle me montra

la salle de bain et me fit signe pour que j'aille me laver et mettre ces nouveaux vêtements. (Je devinai qu'elle allait brûler les anciens). Elle ne souriait pas du tout, ne disait rien, et se faisait comprendre toujours avec le langage des signes. Dans la douche, j'ai pensé que cette dame voyait peut-être en moi son propre fils et se disait :

« Et si mon fils voyageait dans un pays étranger et avait un coup dur comme cela ? »

« Et s'il était dans une situation aussi lamentable ? »

« A quoi ressemblerait-il ? »

J'ai pensé qu'elle avait dû m'aider avec l'amour d'une mère. J'ai donc décidé de la nommer « Mère persane honoraire » et j'ai souri tout seul dans la salle de bain.

Une fois prêt, la dame me ramena où nous nous étions rencontrés et m'y laissa. Elle se mêla à la foule qui allait travailler. Je restai là à la regarder disparaître et au plus profond de moi, je savais que je ne l'oublierais jamais de toute ma vie. J'étais tellement ému que j'en avais les larmes aux yeux. Elle m'avait tant

donné alors que nous ne nous connaissions pas. J'étais maigre comme un cadavre desséché, mes vêtements étaient sales, sentaient mauvais, et mes cheveux étaient longs et en désordre. Mais cela ne l'avait pas dérangée du tout, elle m'avait même emmené chez elle et s'était très bien occupée de moi comme si j'étais son propre fils, sans rien attendre en retour – même pas un mot de remerciement. Cela fait plus de vingt ans maintenant et je voudrais clamer publiquement la vertu de cette *Bodhisattva* au visage sévère afin que tout le monde sache que, même dans une grande ville, il y a encore des personnes pleines de bonté et peut-être plus que nous ne le pensons.

Cette dame n'a pas été la seule bonne personne que j'ai rencontrée. J'ai reçu de la gentillesse et de l'aide de personnes dans de nombreux pays au gré de mes voyages et de mes expériences alors que je ne demandais rien à personne. C'est ainsi que j'ai pris la résolution, qu'à l'avenir, si j'étais en situation d'aider les autres je le ferais bien volontiers. Je voulais aider à soutenir l'esprit de bonté de l'être humain dans ce monde. La Société peut parfois paraître dure et cruelle mais je pense que chacun de nous peut

essayer d'être au moins une petite oasis dans le désert.

Je ne suis pas retourné directement en Angleterre. Ayant perdu mon passeport près de la frontière turque, je dus retourner à Téhéran où je m'étais fait des amis et j'y ai trouvé un travail pour enseigner l'anglais. Après quelque mois et avec un peu d'argent en poche, je retournai en Inde. Pour mon dix neuvième anniversaire, je me suis retrouvé à vivre avec un moine hindou au bord d'un lac. C'était un professeur passionnant dont les pratiques étaient semblables au Bouddhisme et il m'apprit beaucoup de choses. Pendant que je restais avec lui, j'ai eu beaucoup de temps pour contempler ma vie. L'après midi, j'aimais monter sur une colline proche, m'asseoir sous un vieil arbre et profiter de la brise. Regarder le lac en contrebas et le désert qui s'étendait jusqu'à l'horizon, me permettait de penser clairement.

Un jour, je me suis posé beaucoup de questions. Pourquoi étais-je si impressionné à chaque fois que je me rappelais la bonté des gens qui m'avaient aidé pendant mon voyage - ceux qui m'avaient offert de la nourriture ou un abri pour une nuit ou deux - alors que

je n'avais jamais eu ce même sentiment par rapport à la bonté de mes parents ? Ils avaient pourtant pris soin de moi pendant dix huit ans, m'avaient donné à manger tous les jours – trois, quatre fois par jour – se préoccupant même de savoir si la nourriture était assez bonne pour moi. Ils m'ont donné des vêtements et un toit. Ils m'ont emmené chez le médecin quand j'étais malade, et quand je l'étais, ils avaient l'air de souffrir plus que moi. Pourquoi cela ne m'avait-il jamais impressionné ? Soudainement, je me sentis honteusement injuste. Je me rendais compte à quel point j'avais considéré tout cela comme étant un dû. Alors, ce fut comme si un barrage s'écroulait. De nombreux exemples de « Bun Khun\* » de la part de mes parents, leur générosité, leur gentillesse me revenaient à l'esprit, si débordants, si impressionnants.

C'est ainsi que débuta ma gratitude envers mes parents.

J'ai continué à imaginer combien cela avait dû être difficile pour ma mère quand elle était enceinte. Au début, elle avait dû souffrir

---

\* Bun Khun : (en thaï) la dette de gratitude.

de nausées matinales, puis, plus tard, cela a dû être pénible pour elle de marcher. Le moindre mouvement avait dû être difficile et douloureux, mais elle avait accepté la souffrance parce qu'elle croyait qu'il y avait quelque chose de valable dans tout cela et que ce quelque chose, c'était moi.

Quand j'étais jeune, j'ai dû dépendre de mes parents pour tout. Mais pourquoi étais-je si indifférent comme si c'était leur devoir de donner et mon droit de recevoir ? Plus tard, j'ai réalisé que j'avais l'occasion de pratiquer le Bouddhisme pour développer un vrai refuge intérieur parce que mes parents m'avaient fourni, quand j'étais jeune, un refuge externe sûr et stable. Ils avaient donné une base solide à mon âme pour me battre contre les souillures.

A 20 ans, je suis venu en Thaïlande pour me faire ordonner moine bouddhiste. Mes parents n'ont soulevé aucune objection parce qu'ils voulaient que leur fils vive sa vie comme il le souhaitait et qu'il en soit heureux. Mes parents ont accepté ce choix au détriment de leurs propres espoirs qu'ils plaçaient en moi. L'année dernière, ma mère m'a avoué que le

jour où j'avais quitté la maison avait été le jour le plus triste de sa vie.

Cela m'a vraiment touché. Ce qui m'a le plus impressionné, c'est le fait qu'elle avait été très patiente et m'avait dissimulé cette souffrance pendant 20 ans car elle ne voulait pas que je me sente coupable.

Devenu moine, de temps à autre, je ne pouvais pas m'empêcher de me faire des reproches. Lorsque je vivais chez mes parents, j'avais eu tous les jours l'occasion de faire des choses pour eux en échange de leur amour, mais je ne l'avais presque jamais fait. Maintenant, je ressentais le désir d'exprimer ma gratitude de façon tangible mais je ne le pouvais plus: j'étais moine et je vivais à des milliers de kilomètres loin d'eux. Quel dommage ! Aussi, j'ai fait ce que les moines ont fait pendant plus de deux mille ans et je leur ai envoyé quotidiennement des pensées bienveillantes.

En Thaïlande, nous nous référons régulièrement au « Bun Khun \* » des parents.

---

\* Bun Khun : (en thaï) la dette de gratitude.

Il n'y a aucun équivalent exact de ce concept de « Bun Khun » dans les langues européennes. Nous pouvons toutefois expliquer sa signification comme ceci : chaque fois que nous recevons la gentillesse ou l'aide de quelqu'un – et surtout quand elle est donnée gratuitement - nous contractons certaines obligations. Une bonne personne est celle qui honore ses engagements, et le plus profond de ses engagements sont ceux envers ses parents. Le Bouddha nous a dit de développer une profonde conscience de la dette de gratitude que nous avons envers nos parents et d'avoir l'intention d'honorer cette dette du mieux que nous pouvons.

Ce n'est pas la valeur avec laquelle j'ai été élevé. Dans les cultures occidentales, il y a naturellement amour et affection entre parents et enfants, mais, en général, le sentiment d'obligation réciproque est beaucoup plus faible. Des valeurs telles que l'indépendance et la liberté individuelle ont beaucoup plus de poids. Un lien spécial et profond entre parents et enfants peut être ressenti par certains, mais ce n'est pas perçu comme une norme morale qui structure la société alors que c'est le cas dans les cultures bouddhistes comme en Thaïlande.



L'importance que nous donnons au « Bun Khun » envers les parents peut être retrouvée dans les enseignements du Bouddha de la Vue Juste de l'existence mondaine. C'est la base pour comprendre ce qu'est notre vie. Dans les textes Pali, le Bouddha dit que nous devrions croire que notre père est réel et que notre mère est réelle. Êtes-vous désorientés quand vous lisez ceci ? Pourquoi le Bouddha a-t-il pensé qu'il devait nous le dire ? N'est-ce pas évident ? Qui ne sait pas que nous sommes nés dans ce monde parce que nous avons des parents qui existent réellement.

Il faut comprendre ici que ces mots sont idiomatiques. Ce que le Bouddha veut dire, c'est que nous devons croire qu'il y a une signification spéciale dans la relation entre parents et enfants, une signification que nous devons reconnaître et honorer. La relation entre les parents et les enfants est mystérieuse et profonde. Le Bouddha nous rappelle qu'il n'y a aucun *kamma* plus lourd que de tuer sa mère ou son père. En Pali, cela s'appelle « *Anantariya Kamma* », un *kamma* si abominable que l'auteur du délit ne pourra pas en éviter les terribles conséquences quelle que soit la sincérité de ses regrets. Ainsi, alors

qu'Angulimala a pu devenir un *arahant* bien qu'il ait tué 999 personnes, cela lui aurait été impossible s'il n'avait tué qu'une seule personne et que cette personne avait été sa mère ou son père.

Le Bouddha n'a pas souligné la profondeur de cette relation simplement comme un moyen habile pour favoriser les valeurs familiales. C'est une vérité intemporelle qu'il a découverte et révélée ensuite, pour le bien de l'humanité. La relation sincère et profonde entre nos parents et nous, est un principe bouddhiste très important qui se poursuit probablement sur plusieurs vies. C'est pourquoi nous devons accepter, respecter et prendre soin de cette relation.

Pour résumer, on peut dire, que dans cette vie, nous reprenons une histoire inachevée avec nos parents. Dans certains cas cet état inachevé peut se manifester d'une mauvaise manière, comme, par exemple, lorsqu'un bébé est abandonné ou un enfant est physiquement maltraité ou sexuellement abusé par un parent. De tels cas existent et il semble y en avoir de plus en plus tous les jours. Mais ces choses terribles que quelques parents peuvent faire

à leurs enfants ne réfutent pas cette relation toute particulière. Cette vie actuelle est juste un épisode d'un long drame et nous ne savons pas ce qui s'est produit dans le passé. Dans une société protectrice, nous devons bien sûr faire tout notre possible pour protéger les enfants des abus, dire clairement que cela est inacceptable et condamner les parents coupables suivant les lois du pays. Mais, en même temps, nous pouvons protéger notre esprit de la colère et du désespoir en nous rappelant que nous ne voyons qu'un petit morceau d'une histoire complexe dont une grande partie est cachée à nos yeux. Au vu de cette vérité, les victimes d'abus peuvent peut-être trouver leur chemin pour pardonner à toutes les personnes concernées.

Heureusement il y a très peu de parents qui sont totalement malveillants vis à vis de leurs enfants. La plupart des parents sont, selon les textes, comme les Dieux Brahma pour les enfants, motivés par un amour constant, de la compassion et de la bienveillance (*mettā*). Dans plusieurs discours, le Bouddha nous enseigne comment rendre à nos parents leurs profonds bienfaits. Un de ses enseignements le plus connu, est celui

appelé « Les Six Directions » \* qu'il a enseigné à un jeune homme nommé « Sigalaka ».

Une partie de cet enseignement dit qu'il y a pour un enfant cinq façons de s'occuper de ses parents en référence à l'Est dans ce *Sutta* :

- après avoir été soutenu par eux, je les soutiendrai à mon tour,
- je les aiderai dans leur travail,
- je maintiendrai l'honneur et les traditions de ma famille,
- je me rendrai digne de mon héritage,
- je leur ferai des offrandes et leur dédierai des mérites après leur mort.

(DIII.189-192)

Les enseignements de ce *Sutta* reflètent la structure idéale d'une société bouddhiste.

---

\* « Les Six Directions » est un enseignement du Bouddha. Les six directions correspondent aux personnes qu'il convient de respecter et honorer : l'Est pour le père et la mère, le Sud pour les professeurs, l'Ouest pour son époux ou épouse, le Nord pour le reste de sa famille, pour ses amis et ses voisins, le Ciel pour les sages, les moines ..., et la Terre pour ses employés.

L'accent est mis sur les responsabilités des gens les uns envers les autres, sur les devoirs plutôt que sur les droits. De nos jours, il est réconfortant de voir combien les thaïlandais essaient de pratiquer selon ces principes. Mais il y a un autre *Sutta* auquel je voudrais faire référence ici qui est moins connu et peu pratiqué. Dans ce discours, le Bouddha dit que même si un enfant mettait sa mère sur une épaule et son père sur l'autre, les portant pendant cent ans, leur préparant bien la nourriture qu'ils apprécient, les baignant, les massant, leur permettant d'excréter et uriner sur ses épaules, leur donnant d'énormes sommes d'argent, leur fournissant une haute et puissante position, même si un enfant faisait tout ceci pour ses parents, il serait toujours incapable de les rembourser suffisamment pour tout ce qu'ils ont fait pour lui.

Cependant,

- si les parents n'ont pas ou peu la foi dans le Dhamma et si l'enfant peut réveiller cette foi,
- si les parents n'observent pas les cinq préceptes ou les observent de façon incohérente et si l'enfant peut les aider à améliorer leur conduite morale,

- si l'enfant peut inciter ses parents avarés à prendre du plaisir à donner et à aider les autres,
- si l'enfant peut aider ses parents à développer la sagesse pour surmonter les souillures mentales et en finir avec la souffrance, alors, on peut dire que l'enfant qui a réussi dans ces tâches rembourse vraiment la dette de gratitude qu'il doit envers ses parents.

Il y a beaucoup à réfléchir dans ce *Sutta*. Je crois que le Bouddha plaisantait. Si vous ne pensez pas ainsi, essayez juste de vous imaginer en train de donner à manger à vos parents pendant qu'ils sont assis sur vos épaules. Ce n'est pas la peine d'y penser pour une centaine d'années, vous ne pourriez probablement pas les y laisser plus de cinq minutes. Certaines mères, et je pense ici à ma propre mère, ne voudraient pas être là haut, ne serait-ce que par peur de tomber et de se casser un bras ou une jambe !

Je pense que le Bouddha a utilisé cette hyperbole parce qu'il a voulu que nous réfléchissions à cette éventualité : oh là là ! Même si vous faisiez des choses incroyables

comme celles-là, indépendamment de ce que vous faites pour eux maintenant, ce ne serait pas encore suffisant. Il a voulu nous montrer qu'il s'agit d'une dette immense, et que même si nous nous occupons très bien de nos parents, nous ne faisons que rembourser l'intérêt de la dette. Quand nous sommes endettés, le prêteur n'est pas intéressé par la somme que nous avons déjà versée mais par combien il reste à rembourser. De même, si l'on considère notre dette envers nos parents, plutôt que de nous rappeler toutes les choses que nous avons déjà faites, nous devrions penser à toutes celles que nous n'avons pas encore réalisées.

La dette que nous devons à nos parents n'est pas une dette ordinaire, c'est **une dette sacrée**.

Le Bouddha nous dit qu'en plus des services rendus à nos parents selon les *Six Directions*, un bouddhiste doit essayer d'encourager ses parents dans tout ce qui est bien. Un enfant doit chercher à devenir un « *kalyāṇamitta* » ou « un véritable ami » pour ses parents.

Ici nous pouvons voir plus clairement que

l'idée d'une société bouddhiste est une société où les gens essaient d'être de « véritables amis » les uns pour les autres. Les parents doivent essayer d'être de « véritables amis » pour leurs enfants et les enfants doivent essayer d'être de « véritables amis » pour leurs parents. L'aîné doit essayer d'être un « véritable ami » pour le plus jeune et le plus jeune doit essayer d'être un « véritable ami » pour le plus vieux. Un mari doit essayer d'être un « véritable ami » pour sa femme et la femme doit aussi essayer d'être « une véritable amie » pour son mari.

Nous devons nous entraider pour réduire les émotions négatives dans nos cœurs et travailler ensemble pour créer une vie et une société basées sur la bienveillance, la compassion et la sagesse.

Dans le discours que j'ai mentionné ci-dessus, le Bouddha a souligné les 4 Vertus. Je voudrais les rappeler maintenant et développer leurs significations.

***Saddhā* (la foi)** est la croyance que le Bouddha est un être parfaitement éveillé, que ses enseignements sont authentiques et que les



personnes qui les suivent sérieusement seront libérées. C'est la croyance qu'il y a des hommes qui ont pratiqué correctement les enseignements du Bouddha et qui ont été libérés. C'est la croyance que, de tous les êtres humains, le groupe des nobles êtres éveillés est celui qui est le plus digne du respect. C'est la croyance qu'en tant qu'être humain, nous contrôlons notre propre destin : que nous agissions bien ou mal, que nous soyons heureux ou souffrants, ne dépend que de nous. Nos vies ne dépendent d'aucun esprit, d'aucun fantôme, d'aucun ange, d'aucun dieu ni d'aucun pouvoir divin, mais dépendent de nos propres actions par le corps, la parole et l'esprit – à la fois dans le passé et plus important encore dans le présent. Par essence, *saddhā* veut dire la foi dans notre potentiel pour l'éveil et la conviction que la chose la plus importante qu'un être humain devrait avoir dans sa vie, est la libération de la souffrance et de ses causes.

*Sīla* (la vertu ou les préceptes) est la beauté et la noblesse du comportement moral. C'est la capacité de s'abstenir de dire ou de faire quoi que ce soit qui puisse vous faire du mal ou nuire à autrui. *Sīla* est la libération du mauvais *kamma* créé à travers le corps et la parole. *Sīla*

est solide quand il est protégé intelligemment par un sentiment de honte en ce qui concerne les actions non bénéfiques (*hiri*) et par une peur intelligente des conséquences kammiques de tels actes (*ottappa*). *Sīla* apporte la base morale nécessaire pour ceux qui sont déterminés à grandir dans le *Dhamma*.

***Cāga (la générosité, le renoncement)*** se réfère au détachement des biens matériels, au plaisir procuré par la générosité, la charité et l'aide envers les autres. Les personnes dotées de *cāga* sont gentilles et attentionnées, ce ne sont pas des personnes avares ou imbuës d'elles-mêmes.

***Paññā (la sagesse)*** est la connaissance qui permet de mettre fin à la souffrance et aux pollutions mentales qui la causent. Les êtres humains sont vulnérables à la souffrance à tout moment bien que personne ne veuille souffrir ne serait-ce qu'un tout petit peu. Nous souffrons parce que nous ne comprenons pas comment la souffrance apparaît et comment elle disparaît. Pourquoi ne comprenons-nous pas ? Parce que nous ne nous comprenons pas nous-mêmes et que nous n'essayons pas de comprendre autant

que nous le pourrions. Tant que nous ne nous comprenons pas nous-mêmes, nous serons toujours victimes de nos émotions. C'est comme se retrouver dans une pièce sombre avec un cobra. Serait-il possible de marcher autour de la pièce sans être mordu ? Il serait déjà bien assez difficile d'éviter de se cogner contre les meubles !

En première approche, *Paññā* se situe au niveau de la perception. C'est une fonction de mémorisation issue de l'accumulation de ce que nous avons entendu, écouté et lu sur le *Dhamma*.

Nos émotions, tant les bonnes que les mauvaises, sont conditionnées par nos perceptions et nos idées. Ceux qui écoutent le *Dhamma* et s'en souviennent, peuvent l'appliquer jusqu'à le comprendre ; ils pourront alors développer la voie d'une investigation juste et efficace.

Entraîné de la sorte, quand l'esprit tombe dans un état malsain, il ne devient pas complètement débordé, il ne tombe pas dans une ornière, l'esprit reprend le dessus rapidement. Par exemple, quand quelqu'un qui n'a jamais

étudié le *Dhamma* est maltraité, il se mettra généralement en colère et déprimera. Par contre, celui qui a étudié le *Dhamma* peut rapidement se rappeler que le Bouddha lui-même a été le sujet d'abus et de dénigrement. Aussi, pourquoi devrait-il en être exempté ?

Cette pensée peut l'amener à accepter la situation.

En se rappelant des pensées sages, nous pouvons commencer à lâcher prise des émotions négatives et éviter ainsi de trouver refuge dans l'alcool ou la drogue. A ce niveau, *Paññā* distingue le bon et le mauvais, le bénéfique et le nuisible. Il nous donne une vision paisible et réaliste de notre vie et du monde. Mais ce n'est pas encore un véritable refuge, tout particulièrement quand des émotions fortes surgissent.

A un niveau plus élevé, *Paññā* est la sagesse qui procure la connaissance et la compréhension de l'esprit de ceux qui ont un *sīla* pur et un *samādhi* stable (concentration). A ce niveau, la sagesse n'est plus une pensée. C'est beaucoup plus rapide que des pensées, c'est comme un avion supersonique qui va plus vite que le son.

La sagesse est de voir clairement toutes les choses telles qu'elles sont, au point que nous n'avons plus de plaisir à nous attacher à ces choses : entre autre, pensons à « *moi* » ou « *mien* ». C'est la sagesse qui pénètre complètement la vérité que tout, y compris nos pensées et nos sentiments, appartient à la nature et n'a pas de propriétaire. C'est la sagesse de réaliser que notre vie n'est pas un fort dans une terre aride mais un fleuve qui coule calmement à travers le jardin du monde. Quand nous développons la sagesse pour comprendre cela, nous pouvons lâcher prise.

Le Bouddha nous a enseigné que le service le plus important que nous pouvons rendre à nos parents, c'est de les encourager à mettre dans leur cœur la foi, la conduite vertueuse, la générosité et la sagesse. Mais il ne faut pas négliger pour autant les autres services de base. Il nous a dit qu'un bon enfant doit prendre soin de ses parents. Prendre soin de ses parents commence par des choses matérielles, mais ne s'arrête pas là. Donner des biens matériels ou fournir du confort est un symbole d'amour, mais ce n'est pas une preuve d'amour et certainement pas un substitut.

Le rapport entre parents et enfants varie d'une famille à l'autre, puisqu'il dépend de plusieurs facteurs tels le nombre d'enfants dans la famille, leur âge, s'ils vivent encore à la maison ou ailleurs, à côté ou éloignés ... Quand les parents deviennent âgés, un bon enfant aide à leur prise en charge. Si pour des raisons pratiques ce n'est pas possible de faire ainsi (et sous réserve qu'il ne s'agisse pas d'une fausse excuse), alors il doit rendre souvent visite à ses parents, ou, au moins, les appeler ou leur écrire régulièrement pour leur demander des nouvelles et leur raconter ce qui se passe dans sa vie. Savoir qu'ils manquent à leurs enfants et que ceux-ci leur sont attentionnés est comme un baume qui apaise l'esprit des parents et qui peut être un remède plus efficace que celui qu'ils reçoivent de leur docteur.

Nous donnons à nos parents ce que nous pouvons donner. C'est merveilleux si nous pouvons payer les frais médicaux quand nos parents sont malades, mais si nous sommes pauvres, et que ne pouvons pas nous permettre une telle aide alors nous devons donner ce que nous avons – comme donner de notre temps ou s'asseoir avec eux, leur faire la lecture, les soigner le mieux possible, leur faire un massage,

leur donner un bain ou leur donner à manger ... Toutes ces choses peuvent avoir plus de valeur pour nos parents que n'importe quel cadeau matériel ou monétaire.

Le *Sutta* que j'ai cité ci-dessus nous dit que les facteurs les plus importants qui conditionnent le bonheur et la souffrance dans notre vie sont les pensées et les émotions ou autrement dit l'esprit. C'est pour cette raison que le Bouddha dit qu'il y a un grand mérite pour celui qui peut aider ses parents à développer des qualités bénéfiques et leur permettre de connaître le bonheur et la joie.

C'est bien sûr un cadeau inestimable que nous offrons à nos parents.

C'est bien et cela fait du bien de donner des cadeaux matériels à nos parents et de leur faire plaisir en les emmenant par exemple au restaurant ou en vacances. Mais ce genre de cadeaux est un peu limité. En particulier, les choses matérielles peuvent casser ou tomber en morceaux. Elles peuvent même être une source d'anxiété pour les personnes âgées et devenir ainsi une arme à double tranchant. Le soutien et les soins que nous donnons à nos parents peuvent

les aider uniquement dans cette vie. Le Bouddha a dit qu'en plus de ces façons « dignes d'éloges » de leur montrer notre amour et notre gratitude, nous ne devons pas oublier leur santé morale. Les bonnes qualités qui apparaissent dans leur cœur n'ont aucun défaut. Elles ne dépendent pas de conditions extérieures, personne ne peut les voler et elles leur fournissent des provisions pour la prochaine vie.

Pour cette raison, le Bouddha appelle ces vertus intérieures un noble trésor ou une noble richesse.

Elles sont nobles parce qu'elles permettent d'atteindre la vraie noblesse de la libération complète de la souffrance. Nous devons fournir à nos bienfaiteurs autant de bonheur et de réconfort que nous le pouvons, mais, en même temps, nous ne devons pas oublier ce qui est au-delà. Il faut comprendre que réduire la souffrance que nos parents endurent dans le *samsāra* est pourtant moins important que de réduire la racine des causes de la souffrance.

Pour résumer, les principes bouddhistes concernant la manière dont nous pouvons



rembourser notre dette de gratitude envers nos parents reposent sur notre croyance que :

1. le cycle des renaissances est souffrance, la libération de ce cycle est le bonheur véritable,
2. la renaissance est conditionnée par les souillures (*kilesa*),
3. les êtres humains peuvent lâcher prise des souillures et doivent s'y employer,
4. lâcher prise des pollutions mentales en développant des qualités bénéfiques est la pratique qui mène au bonheur véritable.

La question est :

« Comment pouvons-nous encourager nos parents à cultiver *saddhā, sīla, cāga et paññā*,  
comme le suggère le Bouddha ? »

Tout d'abord, nous devons nous préparer à quelques déceptions car nous ne pourrions peut être pas le faire ou nous ne pourrions obtenir que des résultats partiels. Nous avons un proverbe

en Thaïlande qui dit : « Notre « jeune branche » est relativement difficile à faire plier, pourquoi « la vieille branche » serait-elle facile à faire plier ?\* »

Ne soyez pas irrité ou frustré par vos parents et ne les abandonnez pas, sinon votre esprit deviendra sombre et négatif. Il est normal que les gens résistent au changement. Aussi agissez sagement, mais sans rien attendre en retour. Faites-le parce que c'est la chose correcte à faire pour un enfant mais assurez-vous que votre bonté ne vous fasse pas souffrir.

Il est très important de donner un bon exemple. Comme le dit un vieux dicton « les actions valent plus que les mots » et la meilleure méthode de persuasion n'est peut être pas à travers la parole. Si nous laissons nos parents se rendre compte des bénéfices que nous récoltons en pratiquant le *Dhamma*, s'ils voient en nous

---

\* « Notre jeune branche est relativement difficile à faire plier, pourquoi la vieille branche serait facile à faire plier ? » : il est facile d'apprendre aux jeunes gens mais difficile d'apprendre aux personnes âgées

les qualités de générosité, de sérénité, de bienveillance, de modération et de persévérance, cela peut leur donner la foi et la motivation pour pratiquer. Autrement dit, pour aider nos parents, nous devons en même temps nous aider.

Il est probablement plus facile de commencer à aider nos parents à cultiver la troisième qualité : *cāga*, puisqu'elle est toujours accentuée dans la société thaïe. Je ne peux pas imaginer qu'il y ait un autre pays dans le monde où les gens prennent plus de plaisir à donner qu'en Thaïlande. Un bon enfant invite ses parents à se joindre à lui pour faire des offrandes et des dons, ce qui profitera au Bouddhisme et à la société toute entière. Nous devons choisir intelligemment les choses à offrir et choisir aussi un endroit approprié.

Par exemple, en faisant des offrandes au *Sangha*, nous devons nous rappeler que le *Vinaya* interdit aux moines de faire des demandes aux laïcs n'ayant aucun lien de parenté avec lui, sauf dans le cas où ils lui ont déjà adressé une invitation officielle (*paravana*) pour le faire. Ne vous sentez pas intimidé si un moine essaie de vous solliciter pour des donations. Il transgresse

une règle du *Vinaya* en agissant de cette manière et vous n'avez pas besoin de craindre un mauvais *kamma* en ne lui donnant rien. Au contraire, ce serait un démérite de donner car vous soutiendriez un acte contraire à l'éthique des moines et vous déstabiliserez le fondement même du *Sangha*. En conséquence, donnez des offrandes appropriées : leur prix n'est pas un indicateur du mérite qu'elles procurent et surtout donnez de telle façon que vous puissiez ressentir de la joie avant, pendant et après une telle action. Peu de choses donnent autant le sentiment d'appartenance à une famille que les actes de générosité communs.

De plus, nous pouvons montrer l'exemple à nos parents en menant une vie simple, en ne dépensant pas l'argent de façon extravagante et en n'étant pas fasciné outre mesure par les choses matérielles. En le leur rappelant de cette façon (et certainement pas en leur prêchant), ils peuvent être amenés à reconsidérer leur propre attitude par rapport aux choses matérielles. Nous pouvons être le miroir dans lequel nos parents se regardent, et, ce faisant, nous leur rendons service car être désintéressé des choses matérielles est une autre signification du mot *cāga*. Par exemple

certains pères, en voyant un nouveau modèle de voiture sympa, deviennent excités comme des adolescents, tandis que certaines mères s'exclament comme des adolescentes en voyant une nouvelle robe à la mode, tous influencés par des désirs fiévreux et impulsifs pour les biens de consommation. Aujourd'hui, il est tout à fait normal que les gens d'âge mûr agissent d'une façon que les anciens auraient considérée comme immature. Le fait que nous sachions quand nous arrêter, que nous connaissions la juste mesure, peut faire réfléchir nos parents.

Dans d'autres cas, tout dépend de la personnalité de nos parents. S'ils fréquentent parfois un monastère et s'intéressent au *Dhamma*, il nous sera relativement facile de discuter de temps à autre de sujets sérieux avec eux. Mais s'ils ne s'intéressent pas au *Dhamma*, s'ils sont toujours en bonne santé et qu'ils n'ont jamais pensé au caractère inévitable de la mort, alors ils peuvent être sur la défensive. Ceux qui traitent leur *kilesa* comme une chose précieuse, quelque chose qui ajoute de la saveur à leur vie, estimeront que le *Dhamma* est envahissant et ils essaieront de l'éviter ou de le rejeter. Si c'est le cas, nous devons accepter et respecter

leur opinion. Ne les harcelez pas ou ne les opprimez pas. Le *Dhamma* n'est pas quelque chose que vous pouvez imposer à quelqu'un, même en voulant faire le bien. Si nos parents rejettent le *Dhamma*, nous devons lâcher prise pour l'instant et rester heureux, prêts à partager ce que nous pouvons car ils changeront peut-être d'état d'esprit.

Quant aux parents qui s'intéressent au *Dhamma*, nous pouvons les emmener au monastère pour qu'ils puissent y acquérir des mérites, écouter le *Dhamma* et méditer dans un endroit tranquille. S'ils ont encore des croyances superstitieuses concernant les amulettes, la magie noire, les prédictions des diseurs de bonne aventure, les médiums, et les sortilèges ... parlez-en avec eux si vous le pouvez. Toutefois, vous devez converser au bon moment et au bon endroit, et ne pas laisser croire à vos parents que vous savez quelque chose qu'ils ne savent pas, ou que vous êtes intelligent et eux idiots. Encouragez-les à faire de l'exercice physique régulièrement : le Qi Gong est un bon choix puisque c'est une sorte de méditation en soi. Trouvez leur de bons livres sur le *Dhamma*, ou faites-leur écouter des cassettes ou des CD de discours du *Dhamma*.

Parlez-leur de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort d'une façon naturelle, en leur montrant que ce ne sont pas des sujets tabous. La foi et la sagesse grandissent en ayant le courage de se confronter à ces vérités de la vie. Ce n'est pas comme si nous pouvions échapper à ces vérités simplement en les ignorant.

Mais il est aussi important de comprendre que Le Bouddha n'a pas enseigné qu'être un bon enfant signifie que vous devez faire tout ce que vos parents disent ou vous demandent de faire. Refuser de faire ce qu'ils veulent n'est pas toujours un tort. Pourquoi ? Parce qu'il y a des parents qui disent ou demandent à leurs enfants de faire des choses qui sont inconvenantes. Ce n'est pas une faute de refuser aux parents qui nous demandent de faire quelque chose d'illégal ou de nous engager dans le vice comme boire de l'alcool ou jouer.

Nos obligations vis à vis de Bun Khun ne sont pas limitées à nos parents. Nous sommes aussi les enfants du Bouddha et sa bonté est encore plus grande que celle de nos parents. Ainsi, notre obligation envers lui est la plus élevée. Si nos efforts pour exprimer notre gratitude envers nos

parents sont en conflit avec notre engagement envers la bonté, la vérité ou la sagesse, alors, de la façon la plus délicate et la plus respectueuse, prenons ce qui est juste comme guide. Être un véritable ami avec ses parents ne signifie pas leur faire plaisir en tous points. Sans être rigide et insensible, nous devons avoir des principes clairs et bons tout en cherchant à être impartiaux.

Si vous avez le temps le matin ou dans la soirée, invitez vos parents à faire les récitations et à méditer avec vous. La paix qu'on peut ressentir par la méditation procure un bonheur merveilleux, de la force et de la luminosité à ceux qui l'atteignent. Les gens avec un esprit en paix vivent souvent plus longtemps parce que le pouvoir de l'esprit stabilisé peut supprimer la frustration, la prolifération mentale et l'inquiétude qui affaiblissent notre système immunitaire. Si nos parents pratiquent la méditation jusqu'à ce qu'ils y deviennent habiles, ils auront un grand refuge intérieur quand ils seront malades.

Pour être efficace, la méditation doit être développée parallèlement aux efforts pour entraîner nos actions et nos paroles. Une manière



facile d'aider nos parents à réduire leur *kilesa* est de ne pas nous livrer à des conversations malsaines avec eux. Par exemple, si un de nos parents commence à faire des commérages sur quelqu'un ou s'il se livre à des attaques dans son dos, nous pouvons tout simplement nous tenir tranquille. Si nous ne répondons pas ou ne participons pas, nos parents perdront bientôt le plaisir à une telle conversation et, peut-être, gagneront-ils une certaine prise de conscience ?

Les enfants vivant toujours dans la maison familiale doivent essayer d'être neutres dans les disputes qui peuvent éclater de temps à autre entre leurs parents. En période de tension, la mère comme le père essayent souvent d'attirer leur enfants de leur côté. Un bon enfant ne laissera pas une telle situation se produire et cherchera à être un bon arbitre. Nous devons essayer de calmer les parents fâchés et être prudents afin de ne pas dire ou faire quoi que ce soit qui puisse aggraver la situation. Nous devons aider les parents à résoudre leur différent sans donner l'avantage à l'un d'entre eux. Nous devons essayer d'écouter patiemment nos parents qui ronchonnent et qui se plaignent. Écouter nos parents, arbitrer quand

ils se disputent, les encourager dans la parole juste, sont aussi des façons par lesquelles nous pouvons rembourser la dette de gratitude que nous avons à leur égard.

Si nous pouvons être un véritable ami avec nos parents sur une longue période, ils commenceront à avoir confiance en nous et nous respecteront de plus en plus. Notre influence sur eux et nos opportunités de les encourager vers la bonté augmentera en conséquence. Mais cela prend du temps et nous ne devons pas nous précipiter. Nous devons observer comment nous bénéficions aussi de nos efforts car il faut beaucoup de patience pour prendre soin correctement des personnes âgées. Quand les gens vieillissent, ils peuvent souvent devenir grincheux, maniaques ou perdre la mémoire. En les côtoyant nous pouvons facilement nous en irriter, aussi nous devons être attentifs à notre équilibre intérieur. En les aidant, nous nous aidons également.

En fait, ce monde est un monde de bienfaits. Cultivons-nous la nourriture que nous mangeons aujourd'hui? D'où vient-elle? Fabriquons-nous les vêtements que nous portons? D'où vient

le tissu? Un simple morceau de vêtement fait de coton, exige des fermiers cotonniers, des moissonneurs, des tisserands, des tailleurs, des créateurs, des concepteurs de métier à tisser et de machines à coudre, des fabricants et des vendeurs. Si aujourd'hui nous utilisons un téléphone, regardons la télévision ou utilisons une voiture, nous dépendons de l'intelligence et de la diligence de combien de personnes ? Dans combien de pays ? Apprécier l'origine de ce que nous avons, peut calmer notre esprit et nous fait prendre conscience du lien entre les gens à travers le monde, réseau invisible à l'œil nu.

Nous avons non seulement une dette vis à vis de nos semblables, mais nous en avons également une vis à vis des autres créatures vivantes. Par exemple, si les vers de terre ne travaillaient pas la terre, nous ne serions pas en mesure de faire pousser les graines et sans agriculture la race humaine ne pourrait pas survivre. Aussi, nous avons une énorme dette de gratitude envers les vers de terre. Et puis, il y a les buffles, vaches, et autres animaux de la ferme. Sommes-nous toujours reconnaissants envers eux ?

En fait, je crains que si la race humaine disparaissait de ce monde, toutes les autres créatures se réuniraient et pousseraient de si fortes acclamations qu'elles en perdraient leur voix. Les êtres humains sont si ingrats : nous épuisons les ressources naturelles, détruisons la nature et rendons quasiment ce monde invivable – tout cela pour notre seul profit. Derrière nos actions se trouve l'illusion que nous sommes les propriétaires de la planète et que nous n'avons aucune responsabilité envers les animaux et les plantes qui la partagent avec nous. En tant que bouddhistes, nous devons être plus intelligents, et pourtant, la plupart d'entre nous avons inconsciemment absorbé cette façon folle de regarder la vie à l'image des occidentaux. Nous continuons ainsi dans l'indifférence.

A l'avenir, nous et nos descendants auront à souffrir des résultats de ce *kamma* que nous avons créé. Et qui est à blâmer si ce n'est nous-mêmes ? Il n'est peut être pas trop tard pour résoudre ce problème maintenant, mais nous devons changer notre attitude pour que nous réalisons la profondeur et l'étendue de la bonté et des bienfaits dans ce monde. Nous devons

essayer de travailler ensemble pour réduire la puissance de l'égoïsme humain et nous pouvons commencer dans notre propre famille.

Le Bouddha dit qu'il est extrêmement difficile de trouver quelqu'un qui n'a jamais été notre père, notre mère, notre frère ou sœur dans une vie précédente. Donc, quand nous réfléchissons sur la dette de gratitude que nous devons à nos parents et aux autres membres de la famille, souvenons-nous également, s'il vous plait, de cet enseignement. Développez vos efforts pour exprimer votre gratitude envers tous les êtres humains. Apprenez à être un véritable ami pour tous ceux qui vous entourent et pour le monde dans lequel nous vivons.

Enfin, puissions-nous tous mener la vie d'un véritable ami. Puissiez-vous être un véritable ami avec vous-même en agissant, parlant et pensant uniquement aux choses bénéfiques pour vous et pour les autres. Soyez un véritable ami envers ceux qui vous ont aidé, tout particulièrement envers votre père et votre mère. Donnez-leur ce que vous pouvez, aidez-les comme ils le méritent. Plus important encore, par le pouvoir des Triples Joyaux : puissent

nos parents et chacun d'entre nous grandir  
et prospérer pour toujours dans les vertus de  
*saddhā, sīla, cāga et paññā*.



# GLOSSAIRE

**Anantariya Kamma** : Actions gravissimes, avec résultats immédiats.

**Arahant** : Celui qui a atteint le plus haut état d'Éveil.

**Bodhisattva** (sanskrit) : Un être sur la Voie de l'Éveil. Désigne également celui qui se consacre au bien-être des autres en pratiquant les vertus transcendantes, *pāramī*.

**Cāga** : Générosité, renoncement, charité.

**Dhamma** : Ensemble des Enseignements du Bouddha.

**Hiri ottapa** : Sens de la honte, conscience personnelle et crainte de faute en raison de ses conséquences.

**Kamma** : Acte intentionnel. Dans ce texte, le mot a un sens plus large qui implique à la fois l'action et ses conséquences.

***Kilesa*** : Souillures, obscurcissements, émotions conflictuelles, agitation mentale. Tout ce qui peut agiter et obscurcir l'esprit.

***Paññā*** : Sagesse, discernement, compréhension de la nature de l'existence.

***Pāramī*** : Les dix perfections spirituelles : générosité, moralité, renoncement, sagesse, effort, patience, honnêteté, détermination, amitié bienveillante, et équanimité. Ces vertus sont accumulées sur plusieurs vies et se manifestent comme de saines dispositions.

***Saddhā*** : Foi, confiance.

***Sangha*** : La communauté de tous ceux qui pratiquent la Voie du Bouddha, souvent, plus spécifiquement, ceux qui se sont dédiés de façon formelle au style de vie d'un moine ou d'une nonne.

***Samsāra*** : La roue de l'existence, littéralement « errance perpétuelle », le processus continu qui mène de la naissance au vieillissement, à la souffrance et à la mort.

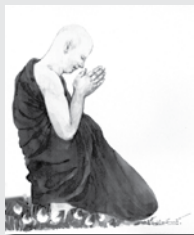


***Sīla*** : Conduite vertueuse, moralité, discipline morale.

***Sutta*** : Discours du Bouddha tels qu'ils ont été enregistrés dans le Canon pâli.

***Vinaya*** : Code de discipline monastique bouddhique.

\*\*\*\*\*



## ***Ajahn Jayasaro***

Shaun Chiverton

*Ajahn Jayasaro, disciple du Vénérable Luang Phor Chah, est d'origine britannique, moine dans la Tradition de la Forêt en Thaïlande depuis 1980 à Wat Nong Pah Phong, province d'Ubon Ratchathani.*

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

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





La Dette  
Sacrée

Ajahn Jayasaro