



## Conditionné/Inconditionné ou Sukkha/Dukkha

Enseignement par BS, le 26 décembre 2016

A tout moment, ou quand on est **stressé**, se poser la question : Où est l'esprit ?  
Dans l'inconditionné ou le conditionné ? dans l'**Enfer** ou la **Sérénité** ?

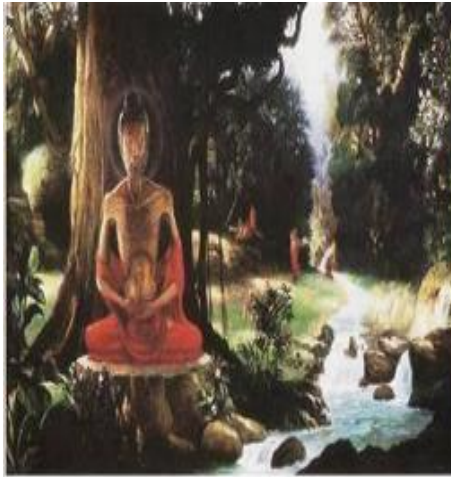
<p style="text-align: center;"><b>JE</b> <b>- l'inconditionné</b> <b>sukkha</b></p> <p>Espace intérieur l'Esprit-Cœur La Paix, le BONHEUR Upekkha, Nibbana</p> 	<p style="text-align: center;"><b>Tout Phénomène est</b> <b>- le conditionné</b> <b>dukkha</b></p> <p>Espace extérieur Espace conditionné La tourmente, L'ENFER Kilesa, Samsara</p> 
---	---

**Le phénomène conditionné**, temporaire, changeant impermanent, **anicca est l'instant présent**. Si on vit l'instant présent en conscience, le phénomène apparaît, dure, disparaît. Est anicca. Quand ce phénomène se termine, il est temps de lâcher prise et de s'ouvrir au suivant.

Si on respecte ce cycle de façon continue, la vie va couler comme un ruisseau. Le Bouddha a dit qu'**il ne faut s'attacher à rien**, qu'il faut observer la nature des choses telle que.

Si on crée un barrage, le ruisseau ne va plus couler, va déborder et inonder la berge. Il en va ainsi des obstacles que l'on crée dans l'esprit quand on s'arrête sur un objet de désir, d'aversion. **L'esprit s'agite**, se disperse, s'énerve, se tend, est stressé, devient malade.

L'esprit libre est le JE, le centre inconditionné de l'Être. Ce centre est en Paix et sérénité de façon constante. **Si l'esprit s'identifie / s'attache aux phénomènes** du mental réactif ( pensées, sentiments, émotions) ou du corps réactif ( douleur physique ), c'est la porte ouverte à **l'espace de la souffrance, l'ENFER immédiat**.



## L'enfer de Dukkha par Ajahn Chah



Autrefois, j'ai étudié auprès d'Ajahn Kinnaree. Il arrivait souvent que je ne le comprenne pas. A chaque fois que quelqu'un faisait quelque chose qui n'était pas juste, il criait : « Hé, **tu vas en enfer !** ». Quand nous mangions, il disait : « Toi là-bas, **tu viens de tomber en enfer !** ». Je croyais qu'il était obsédé ; je ne savais pas pourquoi il parlait sans cesse de l'enfer. Quoi que nous fassions, il disait toujours que nous tombions en enfer. Pourtant, à force d'entendre ces mots, j'ai essayé de méditer sur leur sens. Que signifiait tout cette histoire d'enfer ? « Tu viens de tomber en enfer ! » « Attention, tu vas tomber en enfer ! ». Finalement, je suis allé vers lui et je lui ai posé la question.

« Oh, cela signifie que vous êtes en route pour l'enfer. Vous créez la cause qui va engendrer **dukkha**. Ne créez pas de causes de **dukkha** ! C'est là qu'est l'enfer ! C'est là que vous tomberez. »

En entendant ces mots, j'ai finalement compris. C'est simplement **dukkha** qui est l'enfer. Je n'avais pas même été capable de discerner tout seul une chose aussi évidente !

**La souffrance est l'enfer !**

Une personne qui fait du mal et qui crée ainsi de la souffrance pour elle-même est un être de l'enfer. En y réfléchissant, j'ai fini par comprendre qu'effectivement c'est bien là qu'est l'enfer. L'enseignement du Dhamma est aussi direct que cela !