



**LES TOURISTES OCCIDENTAUX ET LA MÉDITATION :
LE CAS DU TEMPLE MAHATHAT À BANGKOK**

**par
Narachai ANUSIRI**

**Ce mémoire fait partie des études supérieures conformément
au règlement du Diplôme d'Études Supérieures
MASTER DE FRANÇAIS POUR LE TOURISME CULTUREL
Département des Langues Occidentales
École des Études Supérieures
UNIVERSITÉ SILPAKORN
2010**

**LES TOURISTES OCCIDENTAUX ET LA MÉDITATION :
LE CAS DU TEMPLE MAHATHAT À BANGKOK**

**par
Narachai ANUSIRI**

**Ce mémoire fait partie des études supérieures conformément
au règlement du Diplôme d'Études Supérieures
MASTER DE FRANÇAIS POUR LE TOURISME CULTUREL
Département des Langues Occidentales
École des Études Supérieures
UNIVERSITÉ SILPAKORN
2010**

นักท่องเที่ยวยาวตะวันตกกับการทำสมาธิ : กรณีศึกษาวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร

โดย

นายนรัชย์ อนุศิริ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาภาษาฝรั่งเศสเพื่อการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

ภาควิชาภาษาตะวันตก

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2553

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

51111308 : MAJOR : FRENCH FOR CULTURAL TOURISM

MOTCLÉ: SOCIOLOGIE DU TOURISME, SOCIOLOGIE RELIGIEUSE, MEDITATION, BOUDDHISME, TEMPLE MAHATHAT, BANGKOK.

NARACHAI ANUSIRI : LES TOURISTES OCCIDENTAUX ET LA MÉDITATION : LE CAS DU TEMPLE MAHATHAT A BANGKOK. DIRECTEURS DU MEMOIRE : PROFESSEUR ASSISTANT DR. SUKANYA NANTHASILP, DR. FRÉDÉRIC CARRAL ET PROFESSEUR DR. JEAN-MARCEL PAQUETTE. 104 PP.

Notre étude porte sur les intérêts des touristes occidentaux pour la pratique de la méditation, lors de leurs séjours en Thaïlande. Notre étude se situe dans le cadre sociologique et elle a pour but d'analyser le cheminement qui peut amener les touristes occidentaux à pratiquer la méditation. La méditation fait-elle partie des activités touristiques au même titre que le massage thaï ou le tour à dos d'éléphant ou bien est-ce la méditation qui est la cause du voyage en Thaïlande ?

Nous avons utilisé, comme mode d'enquête, la méthode qualitative : l'observation participative dans la section 5 du temple Mahathat à Bangkok et l'entretien individuel auprès de 20 touristes occidentaux. Nous avons également fait des entretiens avec deux professeurs de méditation pour connaître leurs expériences en tant qu'enseignant de méditation pour les étrangers.

Nous avons constaté que les intérêts principaux des touristes occidentaux, qui font la méditation, sont trouver la paix de l'esprit, la conscience ou l'équilibre dans la vie, commencer une quête spirituelle, mieux gérer le stress et mieux gérer leurs problèmes de santé. D'autre part, l'activité méditative pour les touristes occidentaux n'est pas le but principal de leur voyage en Thaïlande, mais elle est une partie de leurs activités touristiques.

51111308 : สาขาวิชาภาษาฝรั่งเศสเพื่อการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

คำสำคัญ : สังคมวิทยาการท่องเที่ยว, สังคมวิทยาศาสนา, นักท่องเที่ยวชาวตะวันตก, การปฏิบัติ
สมาธิ, พุทธศาสนา, วัฒนธรรม ฯลฯ กรุงเทพมหานคร

นรัชย์ อนุศิริ : นักท่องเที่ยวชาวตะวันตกกับการทำสมาธิ : กรณีศึกษาวัฒนธรรม
ยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร. อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : ผศ.ดร.สุกัญญา นันทศิลป์ ,
Dr. Frédéric Carral และ Prof. Dr. Jean-Marcel Paquette. 104 หน้า.

การวิจัยนี้มุ่งที่จะศึกษาความสนใจของนักท่องเที่ยวชาวตะวันตกที่มีต่อการปฏิบัติสมาธิ
ในระหว่างการมาพักผ่อนในประเทศไทย การศึกษาครั้งนี้ได้ใช้ทฤษฎีทางด้านสังคมวิ ทยามาช่วยใน
การวิเคราะห์เหตุปัจจัยที่นำนักท่องเที่ยวชาวตะวันตกมาฝึกสมาธิ เป็นไปได้หรือไม่ว่าการปฏิบัติ
สมาธินั้นเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางการท่องเที่ยวเช่นเดียวกับการนวดแผนไทย การจีหลังช้าง
หรือว่าการปฏิบัติสมาธินั้นเป็นจุดมุ่งหมายหลักที่นำนักท่องเที่ยวชาวตะวันตกให้เดินทางมายัง
ประเทศไทย

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ อาทิ การสังเกตการณ์แบบมี
ส่วนร่วมที่คณะห้า วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร และการสัมภาษณ์ส่วนบุคคล กับ
นักท่องเที่ยวชาวตะวันตก จำนวนยี่สิบคน นอกจากนั้นผู้วิจัย ได้สัมภาษณ์ครูผู้สอนการปฏิบัติสมาธิ
เพื่อที่จะทราบถึงประสบการณ์ในฐานะผู้สอนการปฏิบัติสมาธิแก่ชาวต่างชาติ

การวิจัยครั้งนี้พบว่าจุดมุ่งหมายสำคัญของนักท่องเที่ยวชาวตะวันตกที่มีต่อการปฏิบัติ
สมาธินั้น คือ ความสงบทางจิตใจ , สติ หรือความสมดุลในชีวิต การแสวงหาทางจิตวิญญาณ การ
บรรเทาความเครียดและ การดูแลสุขภาพทางด้านสุขภาพ อนึ่งผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติ
สมาธิของนักท่องเที่ยวชาวตะวันตกนั้นไม่ได้เป็นจุดมุ่งหมายหลักของการเดินทางมาประเทศไทย
เป็นแต่เพียงส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางการท่องเที่ยวของพวกเขาเท่านั้น

L'École des Études Supérieures de l'Université Silpakorn a accepté le mémoire : « Les touristes occidentaux et la méditation : Le cas du temple Mahathat à Bangkok », proposé par Monsieur Narachai ANUSIRI dans le cadre de master de français pour le tourisme culturel.

.....
(Professeur Assistant Dr. Panjai Tantatsanawong)
Doyen de l'École des Études Supérieures
...../...../.....

Directeurs du Mémoire

1. Professeur Assistant Dr. Sukanya Nanthasilp
2. Dr. Frédéric Carral
3. Professeur Dr. Jean-Marcel Paquette

Le jury

..... Président
(Professeur Dr. Sodchuen Chaiprasathna)
...../...../.....

..... Membre
(Dr. Émilie Testard Blanc)
...../...../.....

..... Membre
(Professeur Assistant Dr. Sukanya Nanthasilp)
...../...../.....

..... Membre
(Dr. Frédéric Carral)
...../...../.....

..... Membre
(Professeur Dr. Jean-Marcel Paquette)
...../...../.....

Remerciements

Dans un premier temps, je tiens à remercier mes directeurs de recherche tout particulièrement, Professeur assistant Dr. Sukanya NANTHASILP et Dr. Frédéric CARRAL, qui m'ont guidé et conseillé tout au long de ce travail.

Je voudrais remercier également tous les autres professeurs de l'équipe pédagogique du programme du MAFCT : Professeur Dr. Sodchuen CHAIPRASATHANA, Professeur Dr. Jean-Marcel PAQUETTE, M. Nicolas REVIRE et Dr. Émilie TESTARD-BLANC pour leur aide, leur encouragement et leur patience tout au long de mes études.

J'exprime aussi mes remerciements à Khun Yai, l'enseignante de méditation, et aux responsables de la section 5 du temple Mahathat à Bangkok pour leur accueil sympathique et leur aide durant la période de mon enquête.

Je remercie également tous les participants aux séances de méditation qui ont accepté de répondre à mes questions. Ce fut l'occasion de rencontres humaines enrichissantes et parfois émouvantes.

Ma gratitude s'adresse ensuite à mes parents qui m'ont soutenu financièrement et moralement. Enfin, ma reconnaissance va à mes nombreux amis qui m'ont encouragé pour achever ce travail.

Table des matières

	Page
Résumé en français.....	d
บทคัดย่อภาษาไทย.....	e
Remerciements.....	f
Table des tableaux.....	i
Introduction.....	1
Choix du sujet et problématique de départ.....	1
Plan du mémoire.....	3
Chapitre 1 : Recherches bibliographiques	5
Données bibliographiques et documents thématiques.....	5
Chapitre 2 : La méditation, définition d'une pratique.....	8
2.1 L'histoire de la méditation.....	9
2.2 L'histoire du bouddhisme.....	10
2.3 Les quatre nobles vérités.....	12
2.4 Bouddhologie et orientalisme	13
2.5 La méditation dans le bouddhisme.....	16
2.6 Les processus de la méditation.....	20
2.7 Les avantages attendus de la pratique de méditation.....	21
Chapitre 3 : La description du terrain	23
3.1 L'histoire du temple Mahathat Yuwaratrangsarit	23
3.2 La « section 5 » du temple Mahathat Yuwaratrangsarit.....	25
3.3 L'organisation matérielle du séjour des Occidentaux dans le temple.....	27
Chapitre 4 : Le cadre théorique et la méthodologie de notre recherche.....	29
4.1 Cadre théorique.....	29
4.1.1 La sociologie du tourisme, des loisirs et des pratiques culturelles.....	29
4.1.2 La sociologie des pratiques religieuses, la sociologie du corps et de la santé.....	31
4.2 La méthodologie de l'enquête.....	33
4.2.1 L'observation participative	33

	Page
4.2.2 L'entretien individuel.....	34
Chapitre 5 : L'analyse des informations recueillies	39
5.1 L'analyse chiffrée de notre échantillon.....	39
5.2 L'analyse des entretiens avec les touristes occidentaux.....	31
5.2.1 L'analyse des motivations déclarées.....	31
5.3 L'analyse des entretiens avec les professeurs de méditation.....	54
La conclusion.....	58
Bibliographie.....	62
Annexe 1 : Guide d'entretien pour les touristes occidentaux	69
Annexe 2 : Guide d'entretien pour les professeurs de méditation.....	70
Annexe 3 : Extraits des transcriptions des entretiens avec les touristes occidentaux.....	71
Annexe 4 : Extraits des transcriptions des entretiens avec les professeurs de méditation.....	90
Annexe 5 : Le plan et les photographies du temple Mahathat à Bangkok.....	96
Annexe 6 : La liste des temples et des centres de méditation en Thaïlande qui accueillent les étrangers.....	102
Curriculum vitae.....	104

Table des tableaux

Tableau I : tableau du nombre des étrangers à la section 5 dans l'année 2009	40
Tableau II : tableau des touristes étrangers en Thaïlande dans l'année 2009	46
Tableau III : tableau de la répartition des touristes par zones géographiques	48
Tableau IV : tableau de la représentativité de l'échantillon	49
Tableau V : tableau récapitulatif des données de notre échantillon	56
Tableau VI : tableau récapitulatif des données de notre échantillon (suite)	57

Introduction

Choix du sujet et problématique de départ

a.) La méditation

De nos jours, la pratique de la méditation est très commune non seulement chez les Asiatiques mais aussi chez les Occidentaux. On peut lire dans un périodique récent qu'« il y a plus de dix millions d'adultes américains qui méditent habituellement ».¹

« Tout le monde cherche le vrai bonheur dans la vie. La plupart des gens essaient de trouver le bonheur à travers les plaisirs sensuels par exemple écouter leurs musiques favorites, manger des plats délicieux, toucher physiquement les objets agréables ou regarder ce qui est plaisant ».² En parallèle, les valeurs matérialistes du monde et la précipitation du rythme de la vie quotidienne nous soumettent à un fort stress lequel peut causer des problèmes dans la vie. C'est-à-dire des problèmes physiques et mentaux car le mental est toujours en relation avec le physique. Voilà quelle était notre opinion de départ pour expliquer pourquoi certaines personnes se tournent vers l'activité de la méditation.

« Un esprit bien développé apporte le bonheur ».³ Cette citation donne à penser que la pratique de la méditation (le développement de l'esprit) est considérée comme un moyen qui peut rendre l'esprit calme, serein ou plus attentif, donc procurer le bonheur. La méditation est une pratique ancienne qui existe sous des formes différentes. Relativement au bouddhisme, la pratique de la méditation, particulièrement la méditation *vipassana* (la méditation de type

¹ Gauthier, Ursula, « Les pouvoirs de la méditation », dans *Le Nouvel Observateur*, n°2372 (2010) : 13.

² Notre traduction de l'anglais, « *Everyone is in pursuit of real happiness in life. Many try to find happiness through sensual enjoyment by such ways as listening to their favorite music, eating delicious food, bodily contact with pleasurable objects, or seeing pleasant sights.* » Vinai Ussivakul, *An introduction to Buddhist meditation for results* (Bangkok : Tipayawisuit, 2003), 3

³ Notre traduction de l'anglais, « *A well-developed mind brings happiness* », Ibid 3.

bouddhiste), est non seulement la pratique pour rendre calme et paisible mais en outre la voie qui mène à l'Extinction complète (*Nibbana*⁴).

a.) Le tourisme en pays bouddhiste

En ce qui concerne le tourisme en Thaïlande, notre pays est connu à l'étranger comme un pays bouddhiste. Par conséquent, il existe divers produits touristiques en rapport avec le bouddhisme qui permettent de découvrir la culture et la vie des bouddhistes (visites de temples et de lieux de pèlerinage...). Par ailleurs, la plupart des touristes étrangers, qui visitent la Thaïlande, s'intéressent à la culture et la civilisation thaïe. Pour cette raison, le tourisme culturel est une forme de tourisme spécifique qui joue un rôle important dans notre pays. La culture et la civilisation thaïes ne peuvent pas être séparées du bouddhisme. Il existe bien sûr une diversité culturelle et religieuse en Thaïlande mais toutes ces minorités doivent vivre et se définir par rapport à une société très majoritairement bouddhiste.

En outre, les centres de méditation en Thaïlande sont de plus en plus conçus pour accueillir les touristes étrangers. Partout en Thaïlande, on rencontre de nombreux centres de méditation qui accueillent les touristes étrangers. Un des centres de méditation les plus réputés et les plus fréquentés par les touristes étrangers, c'est le centre de méditation du temple Mahathat Yuwaratransarit à Bangkok. Cela fait plus de dix ans que ce temple donne des cours de méditation en anglais et il organise des cours tous les jours, c'est la raison pour laquelle il y a des touristes étrangers qui s'y rendent régulièrement. La plupart des touristes étrangers, qui fréquentent le temple Mahathat, sont des Occidentaux.

b.) Projet de recherche

En ce qui nous concerne, dans le cadre de notre mémoire de recherche en anthropologie du tourisme, nous voulions étudier les touristes occidentaux qui s'intéressent à la culture et la civilisation thaïes. Nous nous sommes rendu compte qu'en dehors de la visite des sites culturels, certains touristes étrangers ont également un intérêt pour la méditation. Alors, nous avons voulu savoir quelles étaient les

⁴ L'état de parfaite Illumination réalisé par les bouddhas et les *arhats* ; ceux qui ont atteint cette réalisation n'accumulent plus de conséquences karmiques et ne renaîtront plus dans le samsâra après leur mort.

motivations de ces touristes pour pratiquer la méditation et pourquoi les touristes occidentaux viennent quelques fois de très loin pour méditer dans un temple à Bangkok.

Dans notre étude, nous nous sommes limités à étudier seulement les touristes occidentaux et non les touristes asiatiques (qui ont une autre relation à la méditation) ou africains (qui ne pratiquent pas encore la méditation). Cependant, en cherchant à contacter les touristes occidentaux, nous avons rencontré une Sud-africaine blanche.

Avant d'entreprendre l'enquête auprès de notre groupe échantillon de « touristes méditatifs » (qui pratiquent occasionnellement ou régulièrement la méditation), nous avons parlé avec les enseignants de méditation du temple Mahathat de Bangkok. Il y a actuellement deux professeurs réguliers de méditation, un moine et une femme laïque bénévole (tous deux quinquagénaires). D'autres moines peuvent occasionnellement diriger une séance de méditation.

c.) La problématique et les hypothèses

Et après cette rencontre avec les enseignants, nous avons préalablement posé des hypothèses explicatives à la question « **Pourquoi les touristes occidentaux viennent-ils pratiquer la méditation en Thaïlande ?** », elles étaient les suivantes :

1. Les touristes occidentaux font de la méditation pour mieux gérer leur vie, par exemple trouver le calme, réduire le stress, et entreprendre une quête spirituelle (recherche d'une vie meilleure par le biais d'une démarche individuelle).
2. Les touristes occidentaux font de la méditation car ils voudraient découvrir cette pratique liée au bouddhisme (curiosité culturelle ou recherche d'un meilleur positionnement social).

Plan du mémoire

Notre mémoire compte sept parties. Après cette brève introduction qui comprend notre problématique, nous allons, dans le chapitre I, présenter nos principales données obtenues par les recherches documentaires et bibliographiques.

Puis dans le chapitre II, nous allons présenter rapidement la description de la pratique de méditation et également l'histoire du bouddhisme.

Ensuite, dans le chapitre III, nous décrirons notre terrain d'étude. C'est-à-dire que nous retracerons l'histoire du temple Mahathat Yuwaratransarit et l'histoire de la section 5.

En ce qui concerne le chapitre IV, nous présenterons le cadre théorique général de notre mémoire et nos choix dans la méthodologie d'enquête.

Dans le chapitre V, nous présenterons et analyserons le corpus que nous avons recueilli via notre observation de terrain et nos entretiens.

En conclusion, nous ferons le bilan de notre première expérience de recherche en sciences sociales dans le cadre du Master du tourisme culturel et nous essayerons d'envisager quelle pourrait être la suite de nos études.

Chapitre 1: Recherches bibliographiques

Données bibliographiques et documents thématiques

Nous avons commencé notre étude par des recherches documentaires. La plupart des documents utilisés viennent des bibliothèques suivantes : (voir les adresses et les liens Internet en annexe à la fin du mémoire) :

- La bibliothèque de l'université Silpakorn Thaphra,
- La bibliothèque de l'université Thammasat Thaphrachan (Pridi Banomyong),
- La bibliothèque de l'université Chulalongkorn,
- La Bibliothèque nationale de Thaïlande,
- La bibliothèque de l'Office National du Tourisme de Thaïlande,
- La bibliothèque de l'Alliance française de Bangkok.

Les documents que nous avons trouvés sont de différentes natures :

- Des mémoires universitaires (master, doctorat),
- Des documents historiques,
- Des livres spécialisés,
- Des articles de presses,
- Des données statistiques.

Dans le champ des études sur méditation bouddhiste, il existe déjà certains travaux auxquels nous nous sommes référés.

1. SUNALAI Jessada a fait un mémoire de licence en anthropologie sur le sujet « *Motivation pour participer aux activités religieuses organisées le jour du Bouddha : le cadre d'étude de Wat Mahathat à Bangkok* » (1998) (notre traduction). Ce mémoire parle des motivations des gens qui participent aux activités religieuses organisées le jour du Bouddha. D'après lui, les motivations

des gens (les bouddhistes) sont les suivantes : 1) Pour méditer, 2) Pour obtenir des mérites, et 3) Pour écouter le sermon.

Référence en thaï : เจษฎา ศุนาลัย, แรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่วัดจัดขึ้นในวันพระกรรมศึกษา วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร, สารนิพนธ์ ศิลปศาสตรบัณฑิต มานุษยวิทยา, มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2541.

2. PONGSABUTR Yupa a fait un mémoire de master en économie domestique sur le sujet « *Motifs des familles qui envoient les adolescents participer à la méditation bouddhiste et le changement observé suite à leur participation* » (2006) (notre traduction). Ce mémoire a conclu que les motifs de la participation à l'activité du développement spirituel via la pratique de la méditation bouddhiste sont les suivants :

1) le motif des parents qui veulent participer avec leurs enfants pour se développer, pour résoudre leurs insatisfactions, leur stress et parce que les parents ont une bonne image des cours de méditation bouddhiste,

2) le motif des parents d'envoyer leurs enfants pour participer à cette activité, c'est que ces derniers se développent, pour diminuer et prévenir leur insatisfaction,

3) le motif des adolescents qui participent à cette activité est pour obtenir la récompense de leurs parents et pour rencontrer de nouveaux amis,

4) Le changement, dans la famille après la participation à cette activité, est que la relation entre les parents et les enfants est meilleure.

Référence en thaï : ยูพา พงสะบุตร, การศึกษาเหตุผลจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัว, วิทยานิพนธ์ คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2549.

3. LELANAPAPARN Patsupa a fait un mémoire de master en études bouddhistes sur le sujet « *Le tourisme selon l'approche bouddhiste dans le cadre des sites culturels de Bangkok* » (2008) (notre traduction). Ce mémoire a analysé la cause de la naissance du tourisme bouddhiste national, sa définition et son importance. D'après cette étudiante, on peut dire de façon résumée que le tourisme bouddhiste est un voyage pour faire dix actions méritoires, ce qui comprend le voyage de pèlerinage pour participer à des cérémonies ou à des rites bouddhistes. La cause

qui provoque le tourisme bouddhiste en Thaïlande, c'est le fait qu'un roi du Siam ait déjà voyagé pour vénérer des sanctuaires bouddhistes ; cela crée un phénomène d'imitation.

Référence en thaï : ภัทร์สุภา ลีลานภาพรณ์ , การท่องเที่ยวเชิงพุทธ : ศึกษาเฉพาะกรณีแหล่งวัฒนธรรมในกรุงเทพมหานคร, สารนิพนธ์ ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2551.

4. Phramaha SUTHEP Suwanno a réalisé une recherche sur le sujet « *S'abstenir de commettre Apayamukha, thème des séances de méditation au temple Sommanat organisées en 2004 (Apayamukha, s'abstenir de causer la ruine)* ». (notre traduction) L'objectif de cette recherche est d'étudier le renoncement à causer la ruine (Apayamukha) chez les participants avant et après le stage de méditation. Le résultat montre que la relation familiale des participants est plus satisfaisante après le stage et ils s'intéressent davantage à lire des livres sur le Dharma.

Référence en thaï : พระมหาสุเทพ สุวณฺโณ, การงดเว้นอบายมุขของผู้เข้าอบรมกรรมฐาน วัดโสมนัสวิหาร, รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2547.

5. HAMILTON-MERRITT Jane a écrit un livre « *A meditator's dairy: a Western woman's unique experience in Thailand monasteries* ». Ce livre raconte l'expérience de l'auteure en tant que femme américaine qui a voyagé en Thaïlande pour découvrir le Bouddhisme. Elle a raconté son expérience sur la pratique de méditation qu'elle avait étudiée dans divers temples en Thaïlande.

Référence en anglais : Hamilton-Merritt, Jane. *A meditator's diary: a Western woman's unique experience in Thailand monasteries*. London: Souvenir Press. 1976.

6. Phra Peter Pannapadipo a écrit un livre « *Phra Farang : An English in Thailand* ». Ce livre raconte la vie d'un Anglais qui est en dépression après la mort de son frère aîné. Plus tard, il a découvert le bouddhisme pendant son voyage en Thaïlande. Cela a été une révélation, c'est pour cela qu'il a décidé d'être ordonné moine.

Référence en anglais : Phra Peter Pannapadipo. *Phra Farang : An English in Thailand*. Bangkok: Post Book. 1998.

Chapitre 2 : La méditation, définition d'une pratique

En premier lieu, la méditation peut paraître nécessaire à tous car la pratique de la méditation est considérée comme un exercice de l'esprit aussi important que l'exercice du corps (*mens sana in corpore sano*). La pratique de la méditation est accessible à tout le monde et n'importe où. Elle est une pratique pour développer l'esprit, pour devenir plus serein, plus calme. Elle n'est pas une pratique réservée aux seuls bouddhistes. On peut dire que c'est une pratique cosmopolite qui apporte le bonheur et la conscience à ceux qui la pratiquent.

Il est difficile de donner une définition qui peut totalement expliquer ce qu'est la méditation étant donné qu'elle existe sous des formes différentes. En français, la méditation signifie généralement « l'état de concentration ou la réflexion qui approfondit longuement un sujet »⁵ mais dans la terminologie religieuse en sanskrit, on utilise le terme « *samâdhi* » ; c'est-à-dire, la pratique de méditation menant à la « concentration en un seul point ». On trouve diverses définitions de la méditation selon les ouvrages. Nous en avons choisi plusieurs en rapport avec la pratique étudiée dans ce mémoire.

Dans certaines études, il est proposé que la méditation puisse être définie comme « une pratique qui forme l'attention et la conscience, généralement avec le but d'élever psychologiquement et spirituellement vers le bien-être ».⁶ On a recours à la méditation « pour cultiver spécifiquement certaines qualités par exemple la concentration, le calme et la joie ».⁷ « La méditation est une méthode qui permet à celui qui la pratique de transformer sa vision de la réalité ou d'entrer en contact avec des parties de lui-même qu'il ne connaissait pas auparavant et elle est un moyen de

⁵ Alain Rey, Robert micro (France: Maury-Eurolivres), 820.

⁶ Notre traduction de l'anglais, « (...) *practices that train attention and awareness, usually with the aim of fostering psychological and spiritual well being (...)* », Shauna L. Shapiro et al, "An Analysis of Recent Meditation Research and Suggestions for Future Directions," Journal for Meditation and Meditation Research, 3 (2003): 70.

⁷ Notre traduction de l'anglais, « *to cultivate specific mental qualities such as concentration and calm, and emotions such as joy, love* », Ibid., 71.

mieux se connaître et s'accepter. En la pratiquant, vous allez connaître vos pensées, vos sensations, vos sentiments, vos comportements et vos attitudes bien mieux et bien plus intimement que vous n'auriez peut-être jamais osé l'imaginer ». ⁸ De plus, « elle est une méthode de déprogrammation des effets du conditionnement ». ⁹ Cependant, en Thaïlande, la méditation est aussi souvent perçue comme une pratique utilitariste pour réussir dans ses études ou son travail : « La pratique de la méditation n'est pas seulement une pratique religieuse, mais elle est également une pratique générale dans la vie car la méditation est nécessaire pour toutes les activités de la vie quotidienne ». ¹⁰

D'après les points de vue cités ci-dessus, on peut dire que la méditation apparaît comme une pratique universelle, accessible à tous, importante pour mieux gérer sa vie.

2.1 L'histoire de la méditation

Les informations sur ce sujet sont principalement tirées de « An analysis of Meditation Research and Suggestions for Future Directions » de Shauna L. SHAPIRO, *Journal for meditation and meditation Research*, revue en anglais, et de l'article en ligne du site web *Projet-meditation*, ¹¹ en anglais.

Il est difficile de parler de l'histoire de la pratique de méditation parce qu'il n'y a pas de documents qui peuvent attester du moment initial à partir duquel se serait développée cette pratique.

⁸ Jonathan Landaw, et Stephan Bodian, Le Bouddhisme pour les Nuls (Hoboken, NJ: Wiley Publishing, 2005), 175. (édition en français)

⁹ Ibid., 177.

¹⁰ Notre traduction du thaï « สมานันท์มีไช้เป็นข้อปฏิบัติในทางศาสนาเท่านั้น แต่เป็นข้อที่พึงปฏิบัติในทางทั่วๆ ไปด้วย เพราะสมาธิเป็นข้อจำเป็นจะต้องมีในการกระทำทุกอย่างทางด้านการดำเนินชีวิตทั่วไป », สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, หลักการทำสมาธิเบื้องต้น, 6 (Somdet Phra Nyanasamvara, Le principe fondamental de la pratique de méditation, 6.)

¹¹ Résumé de Shapiro et al, "An Analysis of Recent Meditation Research and Suggestions for Future Directions," *Journal for Meditation and Meditation Research*, 69. Et http://www.project-meditation.org/wim/history_of_meditation.html (as of 18 jan 2010)

Tout d'abord, depuis l'antiquité, on remarque que la pratique de la méditation joue un rôle important parmi les ascètes brahmanistes parce qu'elle vise à obtenir des pouvoirs surnaturels. La méditation a été pratiquée sous de nombreuses formes à travers plusieurs cultures pendant des siècles. Historiquement, elle est pratiquée depuis au moins trois mille ans, c'est-à-dire depuis la naissance du yoga. La méditation est fréquemment associée avec la tradition indienne dans le yoga et dans la religion bouddhiste. Elle est également cruciale pour le taoïsme et le confucianisme.

D'une manière générale, la méditation est attestée dans l'histoire depuis des milliers d'années. Il y a des indices qui ont été trouvés sur des artefacts indiens dans l'histoire de la méditation "*Tantra*", datant d'il y a 5 000 ans. Les chercheurs suggèrent que les sociétés primitives sont peut-être les premières qui ont pratiqué la méditation.

À cela s'ajoute que l'un des plus grands promoteurs de la méditation est le Bouddha originel (le prince Siddharta, 500 ans avant Jésus Christ). Le Bouddha est connu comme l'une des icônes de la méditation. Aujourd'hui, les formes de la méditation les plus utilisées sont celles du bouddhisme et de l'hindouisme. La pratique de la méditation s'est d'abord répandue en Asie, ce n'est que bien plus tard qu'elle s'est diffusée parmi les sociétés occidentales.

2.2 L'histoire du bouddhisme

Les informations sur ce sujet sont principalement tirées du *Bouddhisme pour les Nuls* de Jonathan LANDAW et Stephen BODIAN, édition en français.¹²

Avant de parler de la méditation dans le bouddhisme, il est important de connaître l'histoire du bouddhisme. Il y a plus de 2 500 ans que le bouddhisme est né. La religion bouddhiste est considérée comme une des grandes religions du monde. Cette religion compte environ 500 millions d'adeptes dans le monde.

Le bouddhisme est né en Inde en 588 av. J.-C. Le fondateur du bouddhisme est le Grand Bouddha. Il est né prince Siddharta, le fils du roi Shuddhodana et de la reine Maya dans la ville Kapilavastu (Népal actuel), appartenant au clan Gautama. Après sa naissance, un ermite très vénéré, qui s'appelle Asita, a visité la famille

¹² Résumé de Jonathan Landaw, et Stephan Bodian, Le Bouddhisme pour les Nuls, 49-72.

royale pour voir l'enfant. L'ermite a dit que ce bébé possède des qualités remarquables qui lui permettront de devenir un souverain plus grand que son père. Mais si, au contraire, le prince décide de quitter la vie royale pour emprunter le chemin spirituel, il deviendra un maître spirituel reconnu partout dans le monde. Lorsqu'il eut l'âge de 16 ans, son père considéra que le prince devait se marier parce qu'il pensait que le mariage est une chose qui peut l'empêcher de quitter la vie royale. C'est la raison pour laquelle, le prince a épousé la princesse Yashodhara, et plus tard, ils ont eu un fils Rahula. Le roi Shuddhodana donna l'ordre de construire trois palais correspondant aux trois saisons pour que le prince puisse vivre luxueusement.

Lorsque le prince a complété 29 ans, son père décide que c'est le bon moment pour qu'il aille voir ce royaume qu'il gouvernera un jour. Donc, son père lui donne la permission de visiter le royaume. Cependant, il donne l'ordre d'éliminer tous les sites à l'aspect désagréable pendant l'excursion. La visite se passe très favorablement avec un bon accueil des gens dans la ville. Lors de son excursion, le prince a rencontré deux hommes. L'un des deux est en triste état. Le prince demande à son serviteur qui lui répond que c'est la maladie. Le serviteur essaie de lui expliquer que tout le monde doit être frappé un jour ou l'autre par la maladie. Les deux choses suivantes qu'il voit, ce sont la vieillesse et la mort. Enfin, c'est le mendiant menant une vie errante qu'il remarque en dernier. Après avoir découvert ces quatre choses (la maladie, la vieillesse, la mort et la mendicité), le prince a considéré que la vie royale ne peut pas libérer les hommes de ces quatre états. C'est pour cela qu'il a voulu renoncer à sa belle vie princière. Le prince demande à son père la permission de partir pour sa quête spirituelle dans laquelle il affrontera toutes les souffrances. Son père lui interdit de le quitter et il donne l'ordre aux gardiens de toutes les portes d'empêcher le départ du prince Siddharta.

Une nuit, le prince réveille son serviteur pour qu'il prépare le char pour son départ. Le voyage dure toute la nuit. Lorsqu'ils s'arrêtent dans la forêt, le prince dit à son serviteur de rentrer au palais sans lui. Le serviteur se met à pleurer et demande au prince ce qu'il devra dire à Yashodhara et Rahula. Le prince répond : « Dis-leur que je ne suis pas parti parce que je ne les aime pas. C'est justement parce que je les aime vraiment et je dois absolument trouver un moyen de surmonter la souffrance, la maladie, la vieillesse et la mort. Si je réussis, je reviendrai. Sinon, la mort nous

séparera de toute façon ». Le prince a renoncé à la vie royale, il a rencontré des maîtres brahmanistes avec lesquels il a étudié les techniques de la méditation, cependant il a réalisé que ces techniques ne peuvent pas mettre fin complètement aux souffrances. Il se met à chercher lui-même la voie qui peut éliminer absolument les souillures. Le prince est arrivé à une autre forêt et il a rencontré cinq ascètes qui pratiquent durement l'ascèse. Siddharta les suit et adopte ces pratiques jusqu'à ce que sa concentration et sa détermination atteignent le plus haut niveau.

Le prince Siddharta a passé six ans à pratiquer l'ascèse, il ne mange pas jusqu'à ce que son corps devienne comme un squelette. Cependant, ceci n'est pas la voie qui peut éviter la souffrance. Donc, un jour où il a décidé de se rafraîchir au bord d'un fleuve, il s'allonge sur la rive. Tout à coup, quand il revient à lui, il a compris qu'il devrait emprunter la voie du milieu qui refuse les extrêmes.

Siddharta s'assoit en position de lotus, en regardant vers l'est, sous le grand arbre de la Bodhi (l'arbre de l'Éveil). Il se place avec l'intention de ne pas se lever avant d'avoir atteint l'Éveil. Quand la nuit de la pleine lune arrive, il a atteint l'Éveil et il est devenu le Grand Bouddha.

Lorsqu'il songe à ses premiers maîtres de méditation avec lesquels il avait étudié, il souhaite les visiter, mais soudainement, il réalise qu'ils sont déjà décédés. Donc, il décide de rejoindre ses cinq anciens camarades, au parc des Gazelles de Sarnath pour leur dispenser son enseignement. Et après, il a fondé la Sangha, la communauté des moines bouddhistes.

À l'âge de 80 ans, après avoir passé sa vie à enseigner, il réalise son achèvement final. À Kushinagara, le Bouddha est entouré de ses disciples et des habitants des villages. Avant le moment final, il a prononcé ses dernières paroles en rappelant à tous les vérités essentielles qu'il avait enseignées pendant toute sa vie. Ce jour-là est considéré comme le premier jour de l'ère bouddhiste.

2.3 Les quatre nobles vérités

L'enseignement, que le Bouddha a donné la première fois à ses cinq premiers disciples au parc des Gazelles à Sarnath, est considéré comme l'enseignement principal du bouddhisme qui peut nous libérer de la souffrance, ce sont les Quatre Nobles Vérités dont la formulation générale est la suivante :

1. *Dukkha* (La vérité de la souffrance) : *Dukkha* littéralement signifie la souffrance ou la douleur. La souffrance, c'est l'état ou la condition que l'on ne peut pas endurer et elle se produit lorsque l'on trouve les choses déplaisantes. C'est-à-dire « tout, ce qui est impermanent, est *dukkha* ». ¹³
2. *Samudaya* (La vérité de la cause de la souffrance) : « *Samudaya* est connu comme l'apparition ou l'origine de la *dukkha* ». ¹⁴ Pour éviter la souffrance, il faut d'abord connaître la cause de la souffrance car toutes les souffrances ont une cause.
3. *Nirodha* (La vérité de la cessation de la souffrance) : c'est la solution de la souffrance.
4. *Magga* (La vérité du sentier qui mène à la cessation de la souffrance) : c'est le noble sentier octuple ¹⁵ qui comprend :
 - a. la compréhension juste, la pensée juste,
 - b. la pensée juste
 - c. la parole juste,
 - d. l'action juste,
 - e. les moyens d'existence justes,
 - f. l'effort juste,
 - g. l'attention juste,
 - h. la concentration juste.

2.4 Bouddhologie et orientalisme

Les informations de ce sujet sont principalement tirées du livre *Thai Buddhism in the buddhist world* de Phra Brahmaganabhorn et *The Western contribution to Buddhism* de WILLIAM Peiris en anglais. ¹⁶

¹³ Rahula, Walpola Sri, L'enseignement du Bouddha (Thaïlande, Pimthong Printing, 1996), p45.

¹⁴ Ibid, 50.

¹⁵ C'est « la quatrième Noble Vérité qui est celle du sentier menant à la Cessation de *dukkha* (la souffrance) ». Ibid, 68.

¹⁶ Résumé de Phra Brahmaganabhorn, Thai Buddhism in the buddhist world. (Mahachulalongrajavidyalaya Press, 2005.), 158-166.

Actuellement, la religion bouddhiste s'est déjà diffusée en Occident en particulier en Angleterre, en Allemagne, en France et aux États-Unis. Cette diffusion n'a pas été le fait de missionnaires bouddhistes, mais d'érudits occidentaux.

D'abord, la doctrine du bouddhisme et sa pratique de méditation attirent les penseurs modernistes. Son attrait intéresse également les gens qui cherchent un sens à la vie. Ce fut à partir du XIX^{ème} siècle que la connaissance du bouddhisme s'est répandu en Occident. Au cours de ce siècle, les érudits européens ont commencé à s'intéresser au bouddhisme qui était une partie des études orientales. Dans ces études, il y avait également les cours des langues palie, sanskrite, chinoise, et tibétaine. Grâce à ces études linguistiques, certains textes bouddhistes ont été traduits et publiés. Par suite, ces ouvrages bouddhistes ont provoqué l'intérêt des érudits pour le bouddhisme.

Certains érudits occidentaux se convertirent au bouddhisme alors qu'ils faisaient des études sur l'histoire du bouddhisme. Nous pouvons dire qu'il y a deux types d'érudits ; les uns ont étudié et écrit avec une adhésion au bouddhisme, les autres ont fait de même uniquement pour un but académique. En outre, comme plusieurs œuvres bouddhistes ont été publiées en langues occidentales, certains Occidentaux non-universitaires se sont finalement convertis au bouddhisme.

Au Royaume-Uni, l'expansion remarquable de la religion et des études bouddhistes, a commencé en 1837 par la traduction du texte pali « *Mahavamsa* » (le texte qui raconte l'histoire des rois singhalais et dravidiens de Ceylan). Ce texte a été traduit par un fonctionnaire anglais, George TURNOUR (1799-1843). Pendant ce temps (1821-1841), un autre britannique, ethnologue et administrateur colonial, Brian HOUGHTON HODGSON (1800-1894), avait collecté les manuscrits sanskrits bouddhistes et les a distribués à diverses bibliothèques en Europe.

Ensuite, le travail sur la religion bouddhiste a été continué par Robert Caesar CHILDERS orientaliste britannique (1838-1876). Il a publié deux volumes d'un dictionnaire de langue palie en 1872 et en 1875. Quant à Thomas William RHYS DAVIDS (1843-1922), il a fondé la *Pali Text Society* en 1881. Il a également écrit, traduit et édité des volumineux travaux sur le champ des études bouddhistes.

En Allemagne, l'intérêt pour le bouddhisme a débuté avec le travail du philosophe Arthur SCHOPENHAUER (1788-1860). C'est *Le monde comme volonté et comme représentation (Die Welt als Wille und Vorstellung)* qui a été publié en

1819. Ensuite, en 1860, Albrecht WEBER, un indologiste (celui qui étudie la culture indienne) allemand, a traduit le texte *Dhammapada* (*Dhammapada* signifie « les vers du Dharma ») en langue allemande. Puis, le *Dhammapada* est devenu le livre bouddhiste le plus populaire en Allemagne.

Ensuite, le Vénérable Nyanatiloka Mahathera (1878-1957), un moine bouddhiste allemand, est le premier occidental à avoir été ordonné moine bouddhiste à Ceylan, il a fondé *Islande Hermitage*, un centre accueillant des moines bouddhistes occidentaux sous sa direction.

Quant au bouddhisme en France, le mouvement bouddhiste a commencé avec Eugène BURNOUF, le grand orientaliste français, qui a étudié la langue pali. Son ouvrage, le plus connu, c'est *Essai sur le Pali* en 1826. Cet ouvrage a été écrit en collaboration avec Christian LASSEN, orientaliste norvégien-allemand (1800-1876). *L'Essai sur le Pali* marque le commencement des études palies en France. Ensuite, Eugène BURNOUF n'a pas poursuivi les travaux sur le pali. Il a continué ses travaux sur le sanskrit. Il a publié *L'introduction de l'histoire du bouddhisme indien* en 1844. Après la mort d'Eugène BURNOUF, les recherches sanskrites ont été principalement continuées par Sylvain LÉVI qui a pris connaissance du texte bouddhiste Mahayana en sanskrit et l'a traduit en français. Ses nombreux ouvrages ont fait beaucoup pour le champ des études bouddhistes et historiques.

En ce qui concerne les autres pays européens, particulièrement les pays scandinaves, les études palies et bouddhistes ont été entreprises par le danois, Vincent FAUSBOLL. Il a édité la publication du *Dhammapada* (1855). Aux États-Unis, Anagarika Dharmapala (1864-1933), le principal restaurateur important du Bouddhisme en Inde, a été le représentant de la religion bouddhiste au Parlement des religions du Monde (World's Parliament of Religions) qui a été organisé à Chicago en 1893.

Finalement, on peut dire que la plupart des Occidentaux, à cette époque là, ont découvert la religion bouddhiste à travers les ouvrages orientalistes qui sont traduits et écrits par les érudits occidentaux. Ce qui provoque d'abord la diffusion du bouddhisme en Occident, c'est l'intérêt pour les cultures et langues orientales.

2.5 La méditation dans le bouddhisme

Avant l'apparition du bouddhisme, en Inde, on sait que la méditation existait déjà et elle était pratiquée particulièrement par les ascètes qui méditaient régulièrement. Certains ascètes pratiquaient la méditation, jusqu'à obtenir des pouvoirs surnaturels. Cependant avec cette pratique, on ne peut pas trouver l'Éveil, on ne peut pas éliminer la racine des souillures et des souffrances, c'est-à-dire que l'on ne peut pas quitter le cycle des renaissances.

Le Prince Siddharta avait entrepris la vie ascétique. Donc, il a suivi et pratiqué la méditation avec les ermites jusqu'à obtenir tous les pouvoirs supranaturels auxquels les êtres humains peuvent accéder. Pourtant, le prince considérait que ces pratiques ne peuvent pas mener à l'Éveil. C'est pour cela qu'il quitte ses professeurs pour chercher lui-même la voie de l'extinction des souffrances. Donc, pendant six ans il a cherché lui-même la voie qui peut mener à la cessation de toutes les souffrances. On peut dire que « la méditation bouddhiste a pour origines les pratiques de l'Inde ancienne et découle de l'expérience du Bouddha lui-même ».¹⁷

Dans le bouddhisme, « le développement de l'esprit se dit *kammatthana* ou *bhavana* »¹⁸ ou plus simplement dit « la méditation bouddhiste ». « L'esprit, qui n'est pas entraîné par la pratique *kammatthana*, est appelé l'esprit non entraîné et il est facilement distrait, inquiet et faible »¹⁹. Donc les souffrances apparaîtront facilement.

Dans le bouddhisme, la méditation est divisée en deux types :

1. La méditation de la tranquillité (*Samatha bhavana*)

Le *samatha bhavana* est la base du développement mental qui conduit à la tranquillité. La méditation de la tranquillité n'existe pas seulement dans le bouddhisme. Elle peut se retrouver dans les autres religions, par exemple l'hindouisme (le yoga). Mais la méthode diffère selon le contexte religieux. Elle est

¹⁷ Trainor, Kevin. Bouddhisme : Histoire universelle (Thaïlande, 2007) , 74.

¹⁸ Notre traduction de l'anglais, « The way of developing both the body and the mind called kammatthana or bhavana », Ven. Phra Dhammavisuddhikavi, A Buddhist way of mental training (Bangkok: Chuan Printing Press, 2001), 22.

¹⁹ Notre traduction de l'anglais, « (...) the mind that does not practice kammatthana is the mind untrained and is likely to be distracted and worried, weak and inefficient. », Ibid., 22.

pratiquée sous plusieurs formes par exemple en position assise, debout, allongée ou en marchant.

En règle générale, la méditation de la tranquillité est la pratique pour les débutants qui veulent s'initier à méditer puisque l'on considère que « la pratique du calme mental est le premier stade de toute forme de méditation ».²⁰ Les données générales mentionnées sur la méditation de la tranquillité sont les suivantes :

« La méditation de la tranquillité concerne la concentration de son propre esprit sur l'objet de la méditation afin d'empêcher l'esprit de vagabonder »²¹. La méditation de la tranquillité est utilisée dans le but de rendre l'esprit paisible, en accord avec l'enseignement du Bouddha. Par conséquent, la pratique de la méditation de la tranquillité n'est que l'entraînement dont le but est de se débarrasser des souillures de niveau moyen pour obtenir le calme. Dans le bouddhisme, « la concentration est appelée *Samadhi* »²². Elle se divise selon les deux types suivants :

1.1 La concentration avec la fausse intention : elle est considérée comme « la concentration qui est dirigée par l'intention maline ou l'intention mauvaise qui a pour but de nuire ou de détruire ».²³ On appelle couramment cette concentration « la magie noire ». Elle est condamnée par le Bouddha.

1.2 La concentration avec la bonne intention : est considérée comme « la concentration sur l'objectif correct qui permet d'atteindre la paix et de remporter la victoire sur le désir ».²⁴

²⁰ Trainor, Kevin, 2007, 83.

²¹ Notre traduction de l'anglais, « *Tranquil Meditation is concerned with the concentration of one's mind on a suitable meditation object (...) not to cause the mind to wander or to roam about.* », Vinai Ussivakul, (Bangkok : Tippyawisuit, 2003), 6.

²² Notre traduction de l'anglais, « *The concentration of the mind is called Samadhi.* », Ven. Phra Dhammavisuddhikavi, *A Buddhist way of mental training*, 24.

²³ Notre traduction de l'anglais, « *The concentration of mind on an object with deliberate ill or evil intentions of harming or destroying.* », Vinai Ussivakul, *An introduction to Buddhist meditation for results*, 8

²⁴ Notre traduction de l'anglais, « *the concentration on a suitable object regularly with the aims of attaining wholesome happiness and peacefulness and of overcoming the defilement (...)* », Ibid., 8-9.

Si notre esprit se focalise sur une chose incorrecte, la concentration correcte n'arrivera pas et notre esprit sera plus agité. C'est la raison pour laquelle la méditation doit être pratiquée avec la compréhension correcte.

D'après les informations ci-dessus, on peut conclure que la méditation tranquille est la pratique qui rend l'esprit paisible et apporte le bonheur.

2. **La méditation de la vision profonde** (*Vipassana bhavana*)

La méditation de la vision profonde ou la méditation *vipassana* ou la vraie méditation bouddhiste. Elle est considérée comme une pratique importante du bouddhisme qui n'existe que dans le bouddhisme. La méditation de la vision profonde signifie « la vision sur la réalité comme elle est, non comme on aimerait qu'elle soit ». ²⁵ « Elle vise à discipliner l'esprit en favorisant une profonde clarté concernant la nature de la réalité ». ²⁶ Cette technique peut « calmer le désir et développer la connaissance spirituelle profonde qui dissipe l'ignorance ». ²⁷ Elle s'applique également sur la formation de la sagesse qui mène à la claire compréhension de la vérité pour surmonter complètement la souffrance. Cette technique a été découverte par le Grand Bouddha après six ans d'une pratique très dure.

D'après les informations citées ci-dessus, on peut dire que la méditation de la vision profonde a un but différent de la méditation de la tranquillité, c'est que « le but de la méditation de la tranquillité est pour rendre l'esprit calme et paisible pendant que le but de la méditation de la vision profonde est pour acquérir la sagesse qui peut éliminer l'ignorance qui est la racine des souillures ». ²⁸ Bien que ces deux pratiques de méditation aient des buts différents, il y a une relation entre les deux : la méditation

²⁵ Notre traduction de l'anglais, « *seeing reality as it is, not as we would like it to be.* », Sobin S. Namto, *Insight Meditation Practical Steps to Ultimate Truth* (Bangkok: Amarin Printing Group, 1989), 10.

²⁶ Trainor, Kevin, 74.

²⁷ Ibid, 74.

²⁸ Notre traduction de l'anglais, « *The purpose of practicing Tranquillity meditation is to make the mind peaceful, while that of Insight meditation is to acquire wisdom so as to get rid of ignorance which is the root-cause of all mental defilements.* », Ven. Phra Dhammavisuddhikavi, *A Buddhist way of mental training*, 23.

de la tranquillité est importante « pour créer la perspective appropriée »²⁹ qui est la base fondamentale permettant d'accéder à la méditation de la vision profonde.

Par ailleurs, pour les personnes qui voudraient réussir à pratiquer la méditation, particulièrement la méditation pénétrante, il faut observer au moins cinq préceptes, c'est-à-dire :

1. Ne pas tuer,
2. Ne pas voler,
3. Ne pas commettre l'adultère,
4. Ne pas mentir,
5. Ne pas boire d'alcool.

Les postures de la méditation

La méditation de la tranquillité et la méditation de la vision profonde peuvent être pratiquées avec les positions suivantes :

La méditation en position assise : la posture de la méditation en position assise est utilisée de façon assise en lotus les jambes croisées : « la jambe droite est posée sur la jambe gauche pendant que la main droite est placée sur la main gauche ». ³⁰ (paumes vers le ciel)

La méditation en position debout : la posture de la méditation en position debout est pratiquée « en restant calmement debout avec les yeux vers l'avant, tenez vous confortablement debout, ne vous raidissez pas. Placez la main gauche sur l'abdomen avec la main droite recouvrant légèrement la main gauche ». ³¹

La méditation en position marchée : la méditation en position marchée « commence par la forme de la méditation en position debout. Orientez la tête

²⁹ Trainor, Kevin, 83.

³⁰ Notre traduction de l'anglais, « *right foot over the left, right hand over the left (...)* », Ven. Phra Dhammavisuddhikavi, *A Buddhist way of mental training*, 85.

³¹ Notre traduction de l'anglais, « *Calmly stand with the eyes fixed on the floor; stand comfortably but not stiffly. Place the left hand on the abdomen with the right hand covering and lightly holding the left.* », *Ibid.*, 86-87.

vers le bas les yeux fixés sur vos pieds. Marchez avec un pas modéré, ni trop rapide, ni trop lent ».³²

2.6 Les processus de la méditation

Les informations sur ce sujet sont principalement tirées de *Le chemin du Nibbana* du Vénérable Chao Khun Phra Rajasiddhimuni Mahathera, texte en français.

Dans cette partie, nous allons donner globalement des étapes de la méditation enseignées au temple Mahathat.

1) Les praticiens apprennent à marcher consciencieusement et à tenir compte de leurs gestes dans leur pensée, « *Droite va comme ceci, gauche va comme cela* ». Ils apprennent à être conscients quand ils sont debout et quand ils se retournent.

2) Les praticiens apprennent comment se concentrer pendant la position assise en méditant sur le gonflement et le dégonflement de l'abdomen en tenant compte du mouvement « gonflant-dégonflant » et ils apprennent à se coucher dans une position convenant à la concentration.

3) Les praticiens apprennent à méditer sur plusieurs sensations et à en tenir compte au fur et à mesure qu'elles surviennent. Par exemple, quand quelqu'un a mal, tenir compte de la douleur, « *douleur, douleur* », etc.

4) Les praticiens apprennent à méditer sur la pensée des idées diverses qui passent par la tête. Par exemple, quand on pense, tenir compte de la pensée, « *penser, penser* ».

5) Les praticiens apprennent à méditer sur les portes des sens : les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'esprit et à tenir compte des perceptions de la façon suivante :

- a) Quand on voit, tenir compte de la vue, « *voir* »,
- b) Quand on entend, tenir compte de l'ouïe, « *entendre* »,
- c) Quand on sent, tenir compte de l'odorat, « *sentir* »,
- d) Quand on goûte, tenir compte du goût, « *goûter* »,

³² Notre traduction de l'anglais, « *Start with the standing meditation (...) facing downwards with the eyes fixed on the floor several feet in front. Walk with moderate steps that are neither too fast nor too slow.* », Ibid., 88.

- e) Quand on touche quelque chose de froid, chaud, mou, ou dur, tenir compte du toucher, « *toucher* »,
 - f) Quand on pense, tenir compte de la pensée, « *penser* ».
- 6) Les praticiens apprennent à méditer sur plusieurs gestes et d'en tenir compte par exemple s'avancer, reculer, tourner à gauche, tourner à droite, etc.

2.7 Les avantages attendus de la pratique de méditation

Les informations sur ce sujet sont principalement tirées de *A Buddhist way of mental training* de Ven. Phra Dhammavisuddhikavi, texte en anglais.

La pratique de méditation peut apporter des bénéfices auprès des personnes qui la pratiquent. Les deux types de méditations, la méditation de la tranquillité et la méditation de la vision profonde, ont chacune leurs bénéfices propres.

Les avantages de la méditation de la tranquillité

1. Le repos profond pour le physique, la relaxation et le soutien pour la santé, c'est pourquoi certaines maladies peuvent entrer en rémission.
2. Le repos mental complet qui nous procure le bonheur.
3. L'esprit avec la liberté totale qui accroît la longévité.
4. L'augmentation de la puissance de la mémoire.
5. L'amélioration de la performance dans les études, c'est la raison pour laquelle les élèves ou les étudiants pratiquent pour améliorer leurs résultats scolaires.
6. L'amélioration de la performance pour travailler alors que les travaux sont efficacement accomplis avec un meilleur résultat et moins d'erreurs.
7. L'acquisition de l'initiative de la sagesse, c'est pour cela que l'attitude dans la vie sera plus prudente.
8. La solution effective pour faire face aux problèmes dans la vie qui seront correctement résolus.
9. La bonne base de la pratique de méditation de la tranquillité va permettre la pratique de la méditation de la vision profonde qui mène directement à la voie de l'Éveil.

Les avantages de la méditation de la vision profonde

1. On est capable de se débarrasser des diverses sortes de souillures qui sont la cause profonde de la souffrance.
2. Par la réduction de la souffrance, il est facile de trouver un accroissement du bonheur.
3. On est détaché de tout, c'est la raison pour laquelle on n'est pas perturbé par le monde matériel.
4. Avec l'esprit qui est fermement implanté, on peut voir les choses comme elles existent réellement, c'est-à-dire que l'on est imperturbable.
5. L'égoïsme est diminué.
6. L'esprit devient plus raffiné et obtient des mérites en rapport avec chaque niveau de la pratique.

Chapitre 3 : La description du terrain

3.1 L'histoire du temple Mahathat Yuwaratrangsarit

Dans ce chapitre, nous allons, d'abord, expliquer la raison du choix de notre terrain d'étude et ensuite nous allons décrire notre terrain d'étude.

Nous avons choisi le temple Mahathat à Bangkok comme notre terrain, car la section 5 de ce temple organise les cours de méditation en anglais tous les jours. En outre, la section 5 est mentionnée dans plusieurs guides touristiques et aussi dans le site web de l'Office Nationale du tourisme de la Thaïlande. C'est la raison pour laquelle cela nous permet de trouver facilement notre population cible (les touristes occidentaux).

Les informations de ce chapitre sont principalement tirées du mémoire de licence de SUNALAI Jessada, texte en thaï.³³

En ce qui concerne la description du temple Mahathat Yuwaratrangsarit. Ce temple se situe rue Maharat, district Phra Nakorn à Bangkok (voir plan en annexe 5).

À propos de son histoire, le temple Mahathat Yuwaratrangsarit est un des temples les plus anciens de Bangkok. Il fut construit à l'époque d'Ayutthaya, néanmoins il n'y a pas de document qui atteste de la date précise. A priori, le nom original de ce temple est « Salak » (วัดสลัก), avant qu'il ne soit changé plusieurs fois par la suite. On considère que le nom Salak correspond à la plupart des objets sculptés, qui ont été abrités dans ce temple, étant donné que le mot « *salak* » signifie « sculpter ». Dès le déplacement de la capital pour fonder le nouveau royaume Rattanakosin sur la rive gauche de la rivière Chaophraya (แม่น้ำเจ้าพระยา) en 1782, le temple Salak a été renommé « le temple Nip Pha Ram » (วัดนิพพาราม) par le vice-roi

³³ สรุปความจาก เจษฎา สุณาลัย, แรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่วัดจัดขึ้นในวันพระ กรณีศึกษา วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร, (สารนิพนธ์ ศิลปศาสตรบัณฑิต มานุษยวิทยา, มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2541), หน้า 13-17 [Sunalai, Jessada. Motivation pour participer aux activités religieuses organisées le jour du Bouddha : le cadre d'étude est le Wat Mahathat à Bangkok, mémoire de Licence en Anthropologie, Université Silpakorn, 1998. 13-17.]

Somdet Phra Bowon Rat Chao Maha Sura Singhanat (สมเด็จพระบรมราชาเจ้ามหาสุรสิงหนาท) (1782-1803). Et ce temple est devenu temple royal en même que le temple Phra Chetuphol (วัดพระเชตุพล), appelé aussi Wat Pho (วัดโพธิ์).

En 1783, le vice-roi s'est mis à restaurer le temple Nip Pha Ram au moment où le Grand Palais a été construit. Le vice-roi a régulièrement restauré et maintenu ce temple pendant toute sa vie. En effet, selon la légende, alors qu'il n'était qu'un chef militaire, un jour, lors de la guerre à la fin de l'époque d'Ayutthaya, il a voyagé en barque sur le fleuve Chao Phraya pour se rendre chez son frère dans la ville de Ratchaburi. Quand sa barque entre dans le canal Bangkok Noi, devant le temple Salak, et il a aperçu des bateaux birmans, aussi a-t-il renversé sa barque pour se cacher en-dessous. En cet instant-là, il a fait un vœu en s'adressant à la statue principale du Bouddha dans le hall d'ordination du temple Salak, s'il survivait, et s'il devenait grand à l'avenir, alors il reviendrait pour restaurer et maintenir ce temple.

En 1788, le roi Rama I a considéré que le temple Salak se situant entre le Grand Palais et le Palais du vice-roi (actuellement, le site du Palais du Vice-roi correspond au Musée national de Bangkok et à l'université Thammasat) étant la résidence du Patriarche Suprême, il méritait d'être choisi pour le concile de *Tripitaka* (สังคายนาพระไตรปิฎก).³⁴ En d'autres termes, il devenait le siège de l'assemblée des moines pour vérifier et classer la doctrine du Bouddha, après la chute du royaume d'Ayutthaya. Avant que le concile de Tripitaka ait lieu, le roi Rama I a changé le nom de ce temple. Le nouveau nom de ce temple est alors « Phra Srisanphetchadaram » (วัดพระศรีสรรเพชญ์ดาราม). La raison de ce changement, c'est que ce nom correspond au nom d'un temple à l'époque d'Ayutthaya. En 1803, son nom a été à nouveau changé « le temple Mahathat » (วัดมหาธาตุ). C'est sous le règne du roi Rama V que son nom a été modifié pour devenir « le temple Mahathat Yuwaratransarit » (วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์) ; c'est ce nom qui est toujours utilisé de nos jours.

Sous le règne du roi Rama III, il a été donné l'ordre de restaurer ce temple, encore que cette mission n'ait été accomplie qu'à l'époque du roi Rama IV. Par

³⁴ « Trois Corbeilles » ou « Triple Corbeille », recueils de l'enseignement du Bouddha formant le canon des Écritures : le Vinaya, discipline monastique ; les Sûtras, discours ; et l'Abhidharma, « doctrine supérieure » (métaphysique). In Trainor Kevin, Bouddhisme - Histoire universelle, (Thaïlande, Evergreen Editions, 2007), 239.

ailleurs, le roi Rama IV a ordonné de peindre le mur dans le hall d'ordination. En 1889, le roi Rama V a ordonné de fonder l'école de langue palie au temple Mahathat Yuwaratransarit au lieu de l'établir dans le Grand Palais. En 1893, le temple était le siège de l'association de la Croix-Rouge de Thaïlande, avant qu'elle soit déplacée à l'hôpital Siriraj (โรงพยาบาลศิริราช) puis à Patumwan.

En 1894, le roi Rama V a fait un don de sa cassette personnelle pour la grande restauration de ce temple et également pour agrandir l'école de langue palie qui est devenue l'université bouddhiste « Mahachulalongkorn rachawittayalai » (มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย), fondée en 1896.

D'autre part, au début de la période Rattanakosin, le temple Mahathat Yuwaratransarit était régulièrement la résidence des membres mâles de la famille royale lorsqu'ils prenaient la robe monastique.

Dans l'ensemble, d'après les informations ci-dessus, on peut dire que le temple Mahathat Yuwaratransarit est le temple royal le plus important de la Thaïlande pour son rôle historique, et éducatif depuis le début de la période de Rattanakosin jusqu'à nos jours.

3.2 La « section 5 » du temple Mahathat Yuwaratransarit

Les informations de ce chapitre sont principalement tirées du livre « *La méditation dans le Tripitaka : l'évolution d'interprétation de l'enseignement de la méditation dans le bouddhisme theravada en Thaïlande* » de CHINNAWANNO, Wariya et al., texte en thaï.³⁵

En ce qui touche la section 5 du temple Mahathat Yuwaratransarit, elle est la seule section dans ce temple qui s'occupe principalement de l'enseignement de méditation. Elle offre gratuitement des cours de méditation pour les Thaïlandais et aussi pour les étrangers. C'est la raison pour laquelle nous nous y sommes intéressés. Tout d'abord, nous allons découvrir son histoire.

³⁵ สรุปความจาก วริยา ชินวรรณโณ และคณะ.สมาธิในพระไตรปิฎก : วัฒนธรรมการการศึกษาคำสอนเรื่องสมาธิใน

พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548), หน้า 350-369

[Résumé de Chinnawanno, Wariya et al. *La méditation dans le Tripitaka : l'évolution d'interprétation de l'enseignement de la méditation dans le bouddhisme theravada en Thaïlande*. (notre traduction) (Bangkok : Presse de l'université Chulalongkorn, 2005), 350-369.]

La technique de méditation du temple Mahathat Yuwaratrangsarit a été mise en place par Somdet Phu Tha Chan At A Sop Maha Then (สมเด็จพระพุทธอาจารย์ อาจ อาสภมหาเถร). Lorsqu'il était enseignant de religion bouddhiste en langues pali et thaïe au temple Mahathat Yuwaratrangsarit, il a considéré qu'il vaudrait mieux, en Thaïlande, avoir un enseignement officiel de la méditation. Ensuite, le comité de la religion bouddhiste en Thaïlande a demandé à la Birmanie d'envoyer des professeurs de méditation en Thaïlande. C'est la raison pour laquelle elle a envoyé deux moines pour enseigner la pratique de méditation, il s'agissait de Satthammachotika THAMMACHARIYA (ท่านสัทธัมมโชติกะ ชัมมจริยะ) et Techintha THAMMACHARIYA (ท่านเตชินทะ ชัมมจริยะ). Cependant, ces deux moines birmans n'ont pas commencé à enseigner au Wat Mahathat mais au temple Rakhang Khositaram (วัดระฆังโฆสิตาราม).

L'enseignement de méditation du temple Mahathat à Bangkok a commencé à l'ubosoth (le hall d'ordination) sous la direction de Phra Ajarn Suk Pawaro (พระอาจารย์ สุข ปาวโร) du temple Rakhang Khositaram. Cet enseignant a attiré un public nombreux. C'est la raison pour laquelle Phra Maha Chodok Yan Sitthi (พระมหาโชดก ญาณสิทธิ), qui était moine au temple Mahathat Yuwaratrangsarit à ce moment là, a été envoyé pour étudier la méditation à Rangoon en Birmanie auprès de Mahasisayadaw (มหาสีสะยาตอ) qui était le chef de l'école Satsanayitsa (ศาสนิตสา). Après un an d'étude, il est revenu en Thaïlande, en 1952, avec deux moines birmans, A Sapha Kammatthanatriya (ท่านอาสกะ กัมมัญฐานาจริยะ) et Intha Wangsa Kammatthanatriya (ท่านอินทวังสะ กัมมัญฐานาจริยะ). En 1953, le centre pour la méditation vipassana a été fondé à l'ubosoth du temple Mahathat Yuwaratrangsarit. Ce centre de méditation a attiré énormément de gens y compris des moines.

Plus tard, en 1955, le centre de méditation du temple Mahathat Yuwaratrangsarit a été officiellement établi et inauguré sous la direction de Phra

Tham Thirarat Maha Muni (พระธรรมธีรราชมหามุนี). Il se trouve au bâtiment de la section 5 dans le secteur des habitations pour les moines.

En 1981, le centre de méditation vipassana de la section 5 a été rattaché à l'université Mahachulalongkorn rajavidyalaya, par conséquent il est devenu « l'institut de Vipassana de l'université Mahachulalongkorn rajavidyalaya » (สถาบันวิปัสสนาธุระแห่งมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย) dans le but que les étudiants de l'université puissent pratiquer ce type méditation. Plus tard, la technique de la méditation du temple Mahathat Yuwaratransarit a été répandue parmi les autres campus de l'université Mahachulalongkorn rajavidyalaya qui se situent dans d'autres provinces.

En ce qui concerne la technique de méditation de ce temple, on l'appelle « gonflant-dégonflant » (ยุบหนอ-พองหนอ). Elle est enseignée non seulement au temple Mahathat Yuwaratransarit mais aussi dans d'autres temples et écoles de méditation partout dans notre pays et aussi à l'étranger. En conséquence, il y a des professeurs de la technique du temple Mahathat Yuwaratransarit partout en Thaïlande et aussi à l'étranger.

3.3 L'organisation matérielle du séjour des Occidentaux dans le temple

Dans cette partie, nous allons présenter l'organisation matérielle du séjour des Occidentaux dans la section 5 du temple Mahathat.

De nos jours, le centre de méditation du temple Mahathat Yuwaratransarit organise gratuitement le cours de méditation, tous les jours, en thaï et également en anglais. Le cours se déroule de 7h00 à 10h00 le matin, de 13h00 à 16h00 l'après-midi, et de 18h00 à 20h00 le soir.

Les étrangers, qui séjournent dans la section 5, doivent participer à toutes les séances de la journée. Mais, pour les étrangers, qui séjournent en dehors du temple, ils peuvent entrer selon leurs disponibilités à n'importe quelle séance.

Pour les Occidentaux, pendant le séjour dans la section 5, elle leur fournit le logement et également les repas. Pour les Occidentaux qui préfèrent séjournier dans la section 5 pendant le stage de méditation, il faut :

1. S'habiller avec des vêtements blancs,
2. Observer les huit préceptes bouddhistes, c'est-à-dire

- 1) Ne pas tuer,
- 2) Ne pas voler,
- 3) Ne pas mentir,
- 4) Ne pas commettre l'adultère,
- 5) Ne pas boire de l'alcool,
- 6) Ne pas manger l'après midi,
- 7) Ne pas chanter, danser, jouer des instruments de musique, regarder des spectacles ou des divertissements, se parfumer et utiliser des cosmétiques,
- 8) Ne pas dormir en hauteur, ni dans un lit trop confortable.

En ce qui concerne l'habitation, pour les femmes occidentales, il y a une grande salle au rez-de-chaussée qui leur est réservée. Au cas où il n'y a pas suffisamment de places, les femmes occidentales peuvent séjourner dans une autre salle du rez-de-chaussée avec des femmes thaïes. Pour les hommes occidentaux, ils habitent dans des salles au troisième étage du bâtiment (Ce sont des petites salles, une ou deux personnes par salle).

Pour les repas durant la journée, ce sont principalement des plats thaïs et non végétariens. Il y a deux tables longues à manger, une pour les femmes et une autre pour les hommes.

Pour les Occidentaux qui ne veulent pas séjourner au temple (ou ne peuvent pas faute de place libre), ils peuvent louer des appartements qui se situent près du temple Mahathat (par exemple dans le quartier Bang Lamphu) pour qu'ils puissent facilement se rendre au temple aux horaires de méditation.

Pendant les cours de méditation, les Occidentaux méditent séparément des Thaïs pour être mieux dirigés par les professeurs (contrainte de communication linguistique).

Les cours sont gratuits, mais les participants peuvent faire des donations au temple dans les boîtes pour recueillir les dons à la fin de la séance. Les dons variaient entre 20 bahts et 1 000 bahts selon la richesse des participants.

Chapitre 4 : Le cadre théorique et la méthodologie de notre recherche

Dans ce chapitre, nous allons parler, d'abord, du cadre théorique concernant notre étude et ensuite de la méthodologie choisie pour effectuer notre recherche.

4.1 Cadre théorique

4.1.1 La sociologie du tourisme, des loisirs et des pratiques culturelles

Comme toute activité humaine, le tourisme peut être étudié dans un cadre scientifique en sciences sociales et humaines. « L'étude scientifique du tourisme a son origine dans l'Europe continentale car c'était la première région à faire l'expérience de l'impact du tourisme de masse ». ³⁶

En ce qui nous concerne, nous avons choisi l'approche sociologique comme cadre théorique pour notre mémoire. Nous allons, ici, parler uniquement des branches de la sociologie qui sont en rapport avec notre étude.

Pour la sociologie du tourisme, elle est « une spécialité émergente qui s'intéresse à l'étude des motivations touristiques, des rôles, des relations, des institutions et de leur impact sur les touristes et sur les sociétés qui les accueillent ». ³⁷ Cette citation est d'Érik COHEN, sociologue israélien, dont les ouvrages sont fondateurs de la sociologie du tourisme de la Thaïlande. Depuis, la sociologie du tourisme, de spécialité émergente, est devenue une spécialité importante. C'est une spécialité en plein développement, en particulier grâce au réseau des sociologues français réunis autour de Saskia COUSIN et Bertrand RÉAU à l'EHESS.

³⁶ Notre traduction de l'anglais, « *The scientific study of tourism originated in continental Europe, which was the first region to experience the impact of mass tourism.* », Cohen, Erik. "The sociology of tourism: approaches, issues, and findings", The sociology of tourism: theoretical and empirical investigation, (2002): 51.

³⁷ Notre traduction de l'anglais, « *The sociology of tourism is an emergent specialty concerned with the study of touristic motivations, roles, relationships, and institutions and of their impact on tourists and on the societies who receive them.* », Cohen, Erik. Idem, 373.

La sociologie du tourisme couvre trois aspects :

1. « L'étude des relations entre les gens, par exemple des rapports entre les professionnels du tourisme et les touristes.
2. L'étude des relations entre les personnes, les institutions, les cultures en lien avec les activités touristiques.
3. L'étude des relations entre la sociologie du tourisme et les autres spécialités dans une approche interdisciplinaire par exemple la sociologie rurale, la sociologie culturelle ou la sociologie politique etc. » (notre résumé du thai)³⁸

La sociologie du tourisme peut être considérée comme une sous-partie de la sociologie des loisirs. D'une façon générale, les loisirs signifient les « temps dont on peut librement disposer en dehors de ses occupations habituelles et des contraintes qu'elles imposent ».³⁹ Pour la sociologie des loisirs, c'est un domaine qui étudie « comment les êtres humains organisent leurs temps libres »,⁴⁰ elle étudie la société de consommation et du temps libre. « La civilisation des loisirs s'est développée au fil du temps, et sous l'influence de forces politiques et économiques autant que sociales ».⁴¹

Pour ce qui est de la sociologie des pratiques culturelles, elles sont définies comme « une signification plus courante de la notion de culture ».⁴² La sociologie des pratiques culturelles essaie d'« étudier les différenciations sociales des pratiques culturelles et on peut s'interroger notamment sur les jugements sociaux qui

³⁸ ฮามสุโพธิ์, สิริ, รศ. สังคมวิทยาการท่องเที่ยว, กรุงเทพฯ, โอเดียนสโตร์, 2543. (Ham Su Pho, Siri. Sociologie du tourisme. (Bangkok : Odian Store, 2000), 19.

³⁹ Alain Rey, 820.

⁴⁰ Notre traduction de l'anglais, « *Sociology of leisure is the study of how humans organize their free time.* », Sociology of leisure. Consulté le 18 février 2011 de http://en.wikipedia.org/wiki/Sociology_of_leisure

⁴¹ Notre traduction de l'anglais, « *Leisure cultures are developed over time, and under influence of political and economic as well as social forces.* », Critcher, C. et al. Sociology of leisure : a reader. London : E & F.N. Spon. 1995,3.

⁴² Alain Beiton, Les pratiques culturelles : déterminisme et interaction. 2006., 2. Document consulté de <http://www.aix-mrs.iufm.fr/formations/filieres/ses/fc/pratiquesculturelles.pdf>

conduisent à considérer que telle pratique est plus légitime ou plus valorisée que telle autre ». ⁴³

Les sociologues remarquent que les pratiques culturelles sont différentes selon les « groupes sociaux (groupes d'âge, de sexe, de profession, des classes sociales) ». ⁴⁴

Pour la différence selon la classe sociale, d'après Pierre BOURDIEU, il faut « montrer comment la culture et la classe sociale sont corrélées ». ⁴⁵ BOURDIEU propose que les pratiques culturelles soient distinguées entre nobles et pas nobles, par rapport à la classe sociale. Nous pouvons dire que « les pratiques culturelles elles-mêmes sont classées dans des hiérarchies : au théâtre classique s'oppose le théâtre de boulevard, à l'équitation ou au golf s'oppose le footing et le football, etc. Il existe des domaines culturels nobles (musique classique, peinture, sculpture, littérature, théâtre) et des pratiques moins nobles en voie de légitimation (cinéma, photo, chanson, jazz, bande dessinée). Le champ culturel fonctionne donc comme un système de classement fondé sur une hiérarchie allant du plus légitime au moins légitime ». ⁴⁶

4.1.2 La sociologie des pratiques religieuses, la sociologie du corps et de la santé

Dans cette partie, nous allons, d'abord, présenter globalement la sociologie des pratiques religieuses et ensuite la sociologie du corps et de la santé.

Dans l'aspect de la sociologie des pratiques religieuses, il « convient de distinguer deux aspects de la religion :

- Un aspect mystique, qui porte sur la révélation, la foi, le salut, la grâce, la prière,

⁴³ Ibid. 2.

⁴⁴ Ibid. 2.

⁴⁵ Notre traduction de l'anglais, « *to show how culture and social class correlate* », Swartz, David. *Culture & Power: The sociology of Pierre Bourdieu*. USA: The university of Chicago Press. 1997, 143.

⁴⁶ Pierre Bourdieu, *La Distinction. Critique sociale du jugement* (Extrait), p2. Document consulté de http://00h00.giantchair.com/html/ExtraitsPDF/27454100831100_1.PDF

- Un aspect social, qui se manifeste par des rites, des liturgies, des pèlerinages, une cohésion communautaire, un sens du sacré, des conséquences culturelles, etc. »⁴⁷

Par ailleurs, la sociologie des pratiques religieuses cherche également « à comprendre le sens d'une société spéciale de ses propres systèmes religieux, les interrelations d'une religion avec une structure sociale, et aussi des aspects non-religieux de la culture, comme la magie, la science et la technologie ».⁴⁸

Quant à la sociologie du corps, elle est définie comme une « étude des représentations et des mises en jeu sociales du corps humain ».⁴⁹ « Nous pouvons identifier utilement ces quatre perspectives théoriques dans la sociologie du corps :

- La première montre que le corps n'est pas un phénomène naturel, mais il est socialement construit,
- La deuxième considère le corps comme une représentation des rapports sociaux de pouvoir,
- La troisième examine la phénoménologie du corps vivant ou l'expérience de sa réalisation dans le monde de tous les jours,
- La perspective finale qui a été significativement influencée par l'anthropologie, voit le corps comme un ensemble de pratiques ou de techniques ».⁵⁰

En ce qui concerne la sociologie de la santé, elle est généralement liée à la sociologie du corps. La sociologie de la santé est une étude qui s'intéresse à divers

⁴⁷ Morin, Jean-Michel. La sociologie. Collection Repères pratiques. (France: SEPEC, 2010), 152.

⁴⁸ Notre traduction de l'anglais, « *to understand the meaning for a particular society of its own religious system, and the interrelations of that religion with the social structure, and with non-religious aspects of culture, such as magic, science and technology.* » R. Scharf, Betty. The sociological study of religion. (London : Hutchinson University Library, 1970.), 11-12.

⁴⁹ Sociologie du corps. Consulté le 18 février 2011. http://fr.wikipedia.org/wiki/Sociologie_du_corps

⁵⁰ Notre traduction de l'anglais, « *We can usefully identify four theoretical perspectives in the sociology of the body. The first shows that the body is not a natural phenomenon but is socially constructed. The second considers how the body is a representation of social relations of power. The third examines the phenomenology of the lived body, or the experience of embodiment in the everyday world. The final perspective, which has been significantly influenced by anthropology, looks at the body as a collection of practices or techniques.* », Ritzer, George. The Blackwell Encyclopedia of Sociology. (Blackwell Publishing. 2007.), 326.

sujets par exemple : « une expérience de la santé et de la maladie, des aspects sociaux et culturels du corps, l'analyse des interactions entre les patients et les professionnels de la santé, la représentation des types de santé et de maladie par rapport à la structure sociale environnante ». ⁵¹ D'autre part, « la sociologie de la santé intègre l'étude des interprétations par les gens eux-mêmes de leurs expériences corporelles et concerne les aspects sociaux de la régulation des corps ». ⁵²

4.2 La méthodologie de l'enquête

En ce qui concerne la méthodologie de notre mémoire, nous nous sommes intéressés au type de méthodologie de recherche utilisée en sciences sociales parce qu'elle nous paraissait adaptée à notre objectif et au type d'informations que nous voulions collecter. La méthode de recueil des informations en sciences sociales peut être catégorisée selon les types suivants : 1) observation, 2) entretien, et 3) questionnaires.

4.2.1 L'observation participative

Dans notre étude, nous n'avons utilisé que l'observation et l'entretien.

Premièrement, nous allons parler, dans cette partie, de l'observation participative que nous avons utilisée pour effectuer notre travail.

Au préalable, pour créer les conditions favorables à notre enquête et mieux comprendre notre public, nous avons participé nous-mêmes aux cours de méditation avant d'entreprendre le recueil des informations auprès de nos interlocuteurs. Nous avons choisi l'observation participative comme un de nos outils méthodologiques

⁵¹ Notre traduction de l'anglais, « *the experience of health and illness, social and cultural aspects of the body, the analysis of interactions between patients and health professionals, the patterned nature of health and illness in relation to the wider social structure.* », Nettleton, Sarah. The sociology of health and illness. (Cambridge: Polity Press, 2006), 7.

⁵² Notre traduction de l'anglais, « *the sociology of health and illness involves the study of people's interpretations of their bodily experiences and concerns the social aspects of the regulation of bodies.* », Nettleton, Sarah. 2006, 9.

parce qu'elle nous permettait d'étudier « les modes de vie, de l'intérieur et dans le détail. »⁵³

Étant thaïlandais, lorsque nous avons fait notre enquête exploratoire de prise de contact, nous avons participé aux séances de méditation avec les Thaïlandais et non avec les Occidentaux. Probablement, si nous avions insisté, nous aurions pu participer avec les Occidentaux, mais nous n'avons pas voulu créer un problème avec les professeurs. Cependant, nous avons fait une retraite au temple pendant trois jours et nous avons pu observer la vie quotidienne des étrangers en dehors des cours de méditation.

4.2.2 L'entretien individuel

Nous allons présenter, ici, la deuxième technique d'enquête de notre recherche. Nous avons choisi l'entretien individuel comme deuxième outil parce qu'il nous permettait de recueillir des informations plus détaillées auprès de notre public. Il s'agit d'une approche qualitative.

Pendant la collecte d'informations sur place, nous avons contacté les participants aux cours de méditation à la sortie des cours pour faire des entretiens individuels.

En ce qui concerne la méthode d'entretien, elle peut être divisée traditionnellement selon les types suivants :

1. L'entretien semi-directif ou semi-dirigé : il est « le plus utilisé en recherche sociale »⁵⁴ dans ce cas « le chercheur dispose d'une série de questions-guides, relativement ouvertes, à propos desquelles il est impératif qu'il reçoive une information de la part de l'interviewé. Mais il ne posera pas forcément toutes les questions dans l'ordre [...] il laissera

⁵³ Raymond QUIVY, et Luc Van CAMPENHOUDT, Manuel de recherche en sciences sociales, (Paris : Bordas, 1991), 188.

⁵⁴ Ibid, 185.

venir l'interviewé afin que celui-ci puisse parler ouvertement, dans les mots qu'il souhaite et dans l'ordre qui lui convient. »⁵⁵

2. L'entretien centré : l'objectif de cette modalité est d'« analyser l'impact d'un événement ou d'une expérience précise sur ceux qui y ont assisté ou participé [...] l'enquêteur ne dispose pas de question préétablies, comme dans l'enquête par questionnaire, mais bien d'une liste de point précis relatifs au thème étudié. »⁵⁶

Dans notre travail, nous avons utilisé la méthode de l'entretien semi-directif (ou dirigé).

Ensuite, nous allons présenter les étapes du recueil des informations, l'expérience de notre enquête et également les problèmes rencontrés pendant la collecte des informations sur terrain.

Avant de préciser notre problématique, nous avons cherché des documents thématiques concernant notre questionnement initial sur le tourisme bouddhique des Occidentaux en Thaïlande (voir le type de document dans chapitre 1). Les documents que nous avons trouvés sont principalement sur le sujet du tourisme, de la méditation ou bien du bouddhisme. Et nous avons également consulté des articles en ligne qui sont en rapport.

Avant de collecter les informations auprès des Occidentaux, nous avons directement contacté les responsables de la section 5 du temple Mahathat (qui sont principalement des moines) pour leur demander conseil et avoir leur autorisation d'enquêter dans le temple. Et pour les mettre en confiance, nous leur avons également donné la lettre de recommandation de l'université Silpakorn.

Pour notre collecte d'informations, on a recueilli les informations sur place entre le 5 novembre 2009 et 5 février 2010. Nous avons attendu pour contacter nos individus-cibles après la séance de méditation.

Dans notre enquête, nous cherchions à établir des histoires de vie pour mieux comprendre le cheminement (le parcours personnel) qui a pu amener à participer aux

⁵⁵ Ibid, 185.

⁵⁶ Ibid, 185.

activités de la section 5 et comment ces activités sont vécues de l'intérieur par les participants.

Notre enquête a été menée en deux langues (anglais et/ou français). Une fois, on a rencontré un Australien qui peut parler le thaï parce qu'il a vécu en Thaïlande pendant des années. C'est pourquoi, il y a un interlocuteur qui nous a répondu en thaï. Pour mieux collecter les informations, pendant nos entretiens, nous avons utilisé un magnétophone que nous avons laissé visible à l'interlocuteur.

Pour ce qui est de notre groupe d'échantillon, ce sont les touristes occidentaux que nous avons essentiellement cherché à contacter. Nous nous sommes fixés un objectif de 20 personnes. Nous n'incluons pas dans notre public étudié, les expatriés, les étudiants, les retraités qui résident en Thaïlande sur une longue période. La plupart de nos entretiens se sont déroulés principalement en anglais car les touristes occidentaux à la section 5 sont plutôt des anglophones. Nos interlocuteurs étaient douze hommes et huit femmes entre 21 ans et 60 ans.

Après avoir fini la période de collecte des informations sur place, nous avons transcrit les enregistrements pour les analyser.

En ce qui concerne les difficultés rencontrées dans la collecte des informations auprès de nos interlocuteurs. Nous avons rencontré cinq difficultés principales :

- Pour la première difficulté, nous avons surtout senti qu'il était difficile de créer un lien de confiance assez intime avec des personnes abordées à la sortie du cours. Il y a toujours une méfiance vis-à-vis des objectifs de l'enquêteur.

Pour tenter de résoudre ce problème, avant de démarrer l'entretien, nous nous sommes toujours présentés et nous leur avons expliqué le but de notre étude.

Nous nous sommes présentés en montrant la carte d'étudiant. Nous leur avons également demandé la permission d'utiliser le magnétophone pendant l'entretien. Tout de même, le problème persistait.

- Quant à la deuxième difficulté, il était difficile de trouver les interlocuteurs qui avaient suffisamment de temps pour parler avec nous. Parce qu'après avoir terminé chaque séance, les interlocuteurs veulent se reposer avant que la séance suivante commence.

En ce qui concerne la résolution de cette difficulté, pour certaines personnes qui ne peuvent pas consacrer du temps pour nous parler, nous avons essayé de leur fixer un rendez-vous pour une prochaine rencontre qui leur conviendrait mieux pour faire l'entretien. Mais, ils ne le souhaitaient pas.

- Pour la troisième difficulté, c'est le problème de gérer le temps. La collecte des informations à l'aide de l'entretien prend beaucoup de temps. À chaque fois pour collecter les informations dans la section 5, nous avons dû attendre nos individus-cibles toute la journée sans savoir s'il y avait des touristes occidentaux ou non qui viendraient à la séance suivante.

Pour résoudre ce problème, nous avons demandé aux responsables et aux enseignants de la section 5 les jours et périodes les plus fréquentés par les touristes occidentaux. Toutefois, il était encore difficile de prédire quand nous aurions une chance de contacter un nouvel individu.

- Pour le quatrième problème, nous nous sommes aperçus qu'il était difficile d'éviter l'environnement bruyant. À chaque fois, pendant nos entretiens, nous devions contacter les interlocuteurs après la séance de méditation. Lorsque la séance était terminée, il y a une ambiance bruyante. Parce que dans la section 5, il y a non seulement des Occidentaux, mais aussi les laïcs thaïs en plus des moines et des nonnes. Nous avons essayé de faire l'entretien dans d'autres endroits du temple pour la raison de tranquillité. Cependant, nos interlocuteurs préféraient ne pas sortir de la section.

Pour la résolution de ce problème, même si nous avons proposé d'autres endroits pour l'entretien, nos interlocuteurs ont préféré parler avec nous dans la section 5. C'est la raison pour laquelle nous avons dû essayer de demander aux interlocuteurs de parler fort pour que le magnétophone puisse mieux enregistrer leur voix.

- Pour la cinquième difficulté, c'est la difficulté de notre questionnaire pour les interlocuteurs, certains d'entre eux ne pouvaient pas répondre à toutes nos

questions car ils n'avaient pas beaucoup d'expérience concernant la méditation et le bouddhisme.

Pour résoudre ce problème qui nous semble le plus difficile, nous avons essayé autant que possible d'orienter les personnes à nous parler en donnant leur propre expérience de la méditation et du bouddhisme et aussi à nous parler de leur parcours de vie.

Chapitre 5 : L'analyse des informations recueillies

Dans ce chapitre, nous allons présenter, en les commentant, les informations collectées auprès des touristes occidentaux et des professeurs de méditation.

Ce chapitre est divisé en trois parties :

- 1) L'analyse chiffrée de notre échantillon.
- 2) L'analyse des entretiens des touristes occidentaux.
- 3) L'analyse des entretiens des professeurs de méditation.

5.1 L'analyse chiffrée de notre échantillon

Avant d'entreprendre l'analyse qualitative des informations recueillies par entretien, nous allons présenter la composition chiffrée de notre échantillon de touristes que nous avons interviewés. Voir tableau en fin de chapitre (page 59-60).

Lors de nos entretiens, nous avons garanti l'anonymat à nos enquêtés mais nous avons relevé systématiquement dix variables indépendantes (genre, âge, religion, nationalité et langue, niveau d'éducation, profession, statut familial, prescripteur, expérience en Thaïlande, expérience de la méditation) que nous avons regroupées dans le tableau en fin de chapitre.

1. Le genre.

Pour ce qui est du genre de nos interlocuteurs, nous avons interrogé huit femmes et douze hommes. D'après ce que nous avons observé lors de nos participations aux séances, il y a beaucoup plus de femmes que d'hommes dans la population thaïlandaise qui vient méditer. Le temple Mahathat ne tient pas de registre détaillé des inscriptions mais comptabilise les inscriptions selon le critère sexe pour les participants étrangers (voir photographie ci-après). Pour l'année 2009, les chiffres des étrangers sont de 808 personnes : 396 hommes et 412 femmes. Les activités en lien avec la psychologie, la médecine douce ou le yoga sont des activités plutôt féminines dans les pays occidentaux. Il en est de même en Thaïlande. On peut, donc,

s'étonner de la proportion 50-50 entre les hommes et les femmes étrangers qui participent à l'activité.

Tableau I : Tableau de nombre des étrangers à la section 5 de l'année 2009

MONTH	GENDER		TOTAL
	MALE	FEMALE	
JANUARY	-	-	-
FEBRUARY	-	-	-
MARCH	-	-	-
APRIL	13	11	24
MAY	36	34	70
JUNE	31	39	70
JULY	58	53	111
AUGUST	63	78	141
SEPTEMBER	55	38	93
OCTOBER	47	56	103
NOVEMBER	50	54	104
DECEMBER	65	49	114
GRAND TOTAL	391	420	811

Le tableau dans l'illustration ci-dessus se trouve à la réception de la section 5. Nous ne sommes pas sûrs de la fiabilité des données affichées. Le tableau est probablement là pour donner confiance aux étrangers, pour leur montrer que le temple a une expérience pour accueillir des étrangers. Cependant, le tableau indique que la proportion hommes / femmes est équilibrée.

La difficulté pour nous de contacter les participants à la fin de la séance ne variait pas selon que ce soit un homme ou une femme. Le déséquilibre dans notre échantillon de la proportion, 3/5 d'hommes, 2/5 de femmes, vient de la légère surreprésentation des hommes dans la population étudiée au moment de notre enquête de novembre 2009 à février 2010.

2. L'âge :

En ce qui concerne l'âge des touristes occidentaux interviewés, nous avons fait des entretiens avec les gens dont l'âge est entre 21 ans à 60 ans. Nous avons regroupé notre échantillon selon les classes d'âge suivantes :

- 1) 21-30 ans (7 personnes),
- 2) 31-40 ans (4 personnes),
- 3) 41-50 ans (5 personnes),
- 4) 51-60 ans (4 personnes).

Parmi la population étudiée, nous avons observé que la majorité est entre 21 ans et 30 ans (7/20 personnes). En ce qui concerne la population thaïe qui participe à l'activité, elle est en moyenne plus âgée que la population étrangère. La pratique de la méditation associée au voyage lointain est peut-être une façon pour les jeunes de se distinguer des autres touristes ou alors cela correspond à une période d'une quête d'identité. Cela pourrait être aussi dû au fait que la population des touristes en Thaïlande est une population plutôt jeune. Mais, les chiffres disponibles auprès du Ministère du tourisme différencient la population touristique par nationalité mais pas par âge. Il ne nous est pas possible de comparer.

3. La religion :

Pour le facteur de religion de notre échantillon, nous avons : 8 chrétiens, 6 personnes qui se déclarent sans religion, 3 agnostiques, 2 bouddhistes, et 1 juif. Les agnostiques et sans religion sont probablement d'origine chrétienne. Ce qui donne 17 individus sur 20 d'origine chrétienne.

Nos interlocuteurs sont surtout des chrétiens (8/20). Notre population chrétienne comprend des catholiques, des protestants et un méthodiste. Les réponses obtenues pour la religion étaient : chrétien, catholique, protestant, méthodiste, chrétien sympathisant bouddhiste, agnostique... Il est donc un peu difficile d'analyser la catégorie chrétienne. Cependant, étant donnée l'origine majoritairement germanique de ceux qui se déclarent chrétien, nous pouvons en déduire une forte proportion de protestants, revendiquant une identité chrétienne plus générale lorsqu'ils sont interrogés dans un pays à majorité bouddhiste.

Si nous avons une majorité de chrétiens dans notre échantillon, c'est probablement parce que notre étude porte sur les touristes occidentaux et que les chrétiens sont majoritaires en Occident. Il ne faudrait pas chercher à y voir, un déficit ou une crise de la religion chrétienne. D'après nos entretiens, les Américains déclarent

pratiquer la méditation avec un intérêt spirituel ou religieux alors que les Européens différencient davantage la pratique de la méditation de la pratique religieuse.

4. La nationalité et la langue :

En ce qui concerne la nationalité de notre public, nous avons : 11 Européens (3 Allemands, 2 Anglais, 1 Belge, 2 Néerlandaises, 3 Suisse-allemands), 6 Américains (3 Américains, 1 Canadien, 1 Haïtien, 1 Franco-américaine), 2 Océanien (1 Australien, 1 Néo-zélandais), et 1 Africaine (1 Sud-africaine).

D'un autre côté, nous pouvons également regrouper nos interlocuteurs selon l'appartenance linguistique. Donc, nous avons : 9 anglophones, 6 germanophones, 3 néerlandophones (dont 1 flamand), 2 francophones (nous avons considéré une Franco-américaine et un Haïtien comme des francophones parce qu'ils peuvent parler le français). La plupart des entretiens se sont tenus en anglais.

Si le temple Mahathat est fréquenté majoritairement par les touristes européens, c'est peut-être en raison de la structure de la population des touristes en Thaïlande. Les chiffres statistiques des touristes étrangers en Thaïlande pour l'année 2009 du Département du tourisme montrent qu'il y a plus de touristes européens que d'autres nationalités (4 059 988 Européens, 853 381 Américains, 737 460 Océaniens, et 112 403 Africains).

D'un autre côté, nous avons observé que les interlocuteurs américains semblent important dans la population étudiée. Ils se trouvent à la deuxième place après les Européens dans notre enquête.

En ce qui concerne la présence des Américains, on peut peut-être l'expliquer par l'influence du mouvement du New Age (le mouvement culturel qui s'est développé aux États-Unis pendant les années 1970).

En ce qui concerne la présence de la majorité européenne germanique, on peut peut-être l'expliquer par le bouche à oreille, il y a probablement un réseau informel ou des articles journalistiques parus dans des revues européennes. Mais, bien sûr, cela pourrait aussi être un hasard. La période de l'enquête correspond peut-être à une période de vacances et de voyages dans les pays germaniques.

5. L'éducation :

En ce qui concerne le niveau de l'éducation des touristes occidentaux interviewés, nous avons : 8 personnes de niveau master, 5 personnes de niveau licence, 2 personnes de niveau école professionnelle, et 5 personnes de niveau fin de secondaire.

Nous avons cherché comment expliquer le lien entre la pratique de la méditation et le niveau de l'éducation dans notre échantillon. D'après nous, la méditation est une pratique culturelle qui pour les Occidentaux a une connotation élitiste. Il est donc normal que notre échantillon soit surqualifié, les trois-quarts de notre échantillon a une formation universitaire et le quart restant est composé d'autodidactes avec une formation secondaire.

6. La profession :

Pour les professions de notre public, nous avons regroupé selon les catégories suivantes :

- Indépendant : 3 personnes (vendeur de prestation de santé, écrivain, propriétaire-bailleur)
- Avocat : 2 personnes
- Cadre (exécutif) : 2 personnes (fonctionnaire, ingénieur)
- Professeur : 3 personnes
- Technicien : 5 personnes (conseiller médical, décorateur, infirmier urgentiste, pompier, technicien électrique)
- Employé : 4 personnes (agent de sécurité, employée de bureau à l'université, laveur de vitres, réceptionniste dans un spa)
- Étudiant : 1 personne

Nous ne savons pas si la répartition socio-professionnelle de notre échantillon est représentative de la population qui fréquente le temple Mahathat ou de la population touristique globale. Mais, les professions sont en rapport avec les niveaux de formation à l'intérieur de l'échantillon. Pour la moitié de notre échantillon, il s'agit de professions supérieures (indépendant, avocat, cadre, professeur) pour lesquelles la pratique de méditation est un loisir culturel. Pour l'autre moitié de notre échantillon (technicien, employé), la pratique de méditation peut être une pratique qui valorise

leur statut social. Pour certains métiers (infirmier, pompier), il s'agit peut-être d'un rapport à la vie et à la mort. Pour d'autres métiers (réceptionniste, laveur de vitres), il s'agit peut-être de donner un sens à leur vie qu'ils ne trouvent pas dans leurs activités professionnelles.

7. le prescripteur :

Pour ce qui est du prescripteur, c'est-à-dire la personne ou le média à travers lequel les participants ont eu connaissance du temple Mahathat, cela comprend principalement trois catégories : le guide touristique (12/20), le site internet (2/20), et les gens conseils (par exemple, des réceptionnistes de l'hôtel ou leurs amis.) (6/20).

Le prescripteur le plus mentionné par notre public, c'est le guide touristique (*Lonely Planet* et *Frommer*). Les relations interpersonnelles représentent près de la moitié des prescripteurs. Cela pourrait être une piste à creuser pour mieux comprendre le réseau relationnel qui mène au Wat Mahathat.

8. le statut familial :

Quant au statut familial de notre échantillon, nous avons : 15 célibataires (dont un en concubinage), 5 mariés (parmi lesquels, deux ont des enfants). Sur les 20, 18 sont venus seuls en Thaïlande. Un couple marié suit en commun le stage de méditation (plutôt en parallèle car le logement est séparé pour les hommes et les femmes).

La proportion de célibataires, 15/20, chez nos interlocuteurs peut correspondre à la facilité pour les célibataires de voyager ou de faire des activités touristiques. Au contraire, les autres groupes ont plus de contraintes familiales et moins de mobilité.

La pratique de la méditation peut être vue, avant tout, comme, une pratique individualiste de réalisation de soi. Cependant, pour les gens mariés, cela peut être une façon de mieux vivre leur couple et nous avons rencontrés une femme mariée pour qui la méditation était en moyen de mieux affronter une situation familiale difficile.

9. l'expérience de la Thaïlande :

Pour l'expérience de la Thaïlande chez nos interlocuteurs, il y a 10 personnes qui sont à leur premier voyage en Thaïlande et 10 personnes qui sont déjà venues en Thaïlande (dont certains (2/20) ont déjà fait une retraite méditative dans un autre temple de Thaïlande).

10. l'expérience de la méditation :

En ce qui concerne l'expérience de la méditation des touristes occidentaux interviewés, on a observé que tous nos interlocuteurs ont déjà une expérience préalable de la méditation avant leur séjour au Wat Mahathat. L'activité de la méditation est considérée, par eux, comme une de leurs activités touristiques en Thaïlande mais pas le but principal de leur voyage.

Conclusion de l'analyse chiffrée

En résumé, l'analyse chiffrée de notre échantillon met en évidence la prédominance de participants plutôt jeunes et célibataires, autant masculins que féminins, d'origine germanique, chrétiens le plus souvent protestants, avec un niveau d'études supérieures et une bonne profession, venus au temple Mahathat moitié par le biais d'un guide touristique, moitié par le biais d'une relation personnelle.

En ce qui concerne la représentativité de notre échantillon par rapport à la population totale des touristes étrangers, nous avons comparé avec les données publiées par le Ministère du Tourisme et des Sports de la Thaïlande.

Tableau II : tableau des touristes étrangers en Thaïlande de l'année 2009

Ministry of Tourism and Sports, Thailand		
International Tourist Arrivals to Thailand		
By Nationality		
January-December 2009		
Country of	2009	
Nationality	Number	%Share
East Asia	7,076,190	50.01
ASEAN	3,968,579	28.05
Brunei	8,353	0.06
Cambodia	96,586	0.68
Indonesia	227,205	1.61
Laos	655,034	4.63
Malaysia	1,757,813	12.42
Myanmar	79,279	0.56
Philippines	217,705	1.54
Singapore	563,575	3.98
Vietnam	363,029	2.57
China	777,508	5.49
Hong Kong	318,762	2.25
Japan	1,004,453	7.10
Korea	618,227	4.37
Taiwan	362,783	2.56
Others	25,878	0.18
Europe	4,059,988	28.69
Austria	85,786	0.61
Belgium	80,420	0.57
Denmark	144,834	1.02
Finland	156,000	1.10
France	427,067	3.02
Germany	573,473	4.05
Ireland	65,530	0.46
Italy	170,105	1.20
Netherlands	205,412	1.45
Norway	121,575	0.86
Russia	336,965	2.38

Spain	75,362	0.53
Sweden	350,819	2.48
Switzerland	148,269	1.05
United Kingdom	841,425	5.95
East Europe	181,247	1.28
Others	95,699	0.68
The Americas	853,381	6.03
Argentina	7,458	0.05
Brazil	17,650	0.12
Canada	169,482	1.20
USA	627,074	4.43
Others	31,717	0.22
South Asia	826,437	5.84
Bangladesh	53,420	0.38
India	614,566	4.34
Nepal	25,499	0.18
Pakistan	63,260	0.45
Sri Lanka	47,138	0.33
Others	22,554	0.16
Oceania	737,460	5.21
Australia	646,705	4.57
New Zealand	88,398	0.62
Others	2,357	0.02
Middle East	483,983	3.42
Egypt	15,733	0.11
Israel	110,884	0.78
Kuwait	44,500	0.31
Saudi Arabia	10,911	0.08
U.A.E.	83,625	0.59
Others	218,330	1.54
Africa	112,403	0.79
S.Africa	43,277	0.31
Others	69,126	0.49
Grand Total	14,149,841	100.00
Source of Data : Immigration Bureau, Police Department.		
Note : Primary Data		
Tourist Arrivals excluded Overseas Thai		
Updated : 21/01/2010 / 16.30 PM		

Nous avons surligné les nationalités présentes pour les touristes de notre groupe d'enquête.

Nous pouvons dégager du tableau du ministère, les données par continents que nous reproduisons dans le tableau suivant.

Tableau III : tableau de la répartition des touristes par zones géographiques

Pays	Nombre	% de la pop. totale	% de la pop. occidentale
ASEAN	3 969 000	28	/
Asie de l'est (Japon, Chine, Corée)	3 107 000	22	/
Europe	4 060 000	28	71,5 %
Amérique	853 000	6	15 %
Asie du sud	826 000	5,8	/
Océanie	737 000	5,2	13 %
Moyen-orient	484 000	3,4	/
Afrique dont Afrique du sud (43 000)	112 000	0,8	0,5 %
Total	14 150 000	100	100

La population cible de notre étude est celle des Occidentaux. Nous incluons dans le total : les Européens, les Américains, les Océaniens et les Africains du sud, soit 5 642 000 touristes. Cette population occidentale (telle que nous l'avons définie) représente 40% des touristes étrangers comptabilisés par le ministère du tourisme.

Nous pouvons comparer la distribution nationale des individus de notre échantillon avec la distribution dans l'ensemble de la population des touristes occidentaux et dans celle de l'ensemble des touristes étrangers.

Tableau IV : tableau de la représentativité de l'échantillon

Country of Nationality	Chiffres nationaux 2009			Échantillon enquête	
	Number	% de la pop. totale	% de la pop. occidentaux	nombre	%
East Asia	7,076,190	50.01	/	/	/
ASEAN	3,968,579	28.05	/	/	/
Europe	4,059,988	28.69	71,5	11	50
Belgium	80,420	0.57	1,5	1	4.5
Germany	573,473	4.05	10	3	13.5
Netherlands	205,412	1.45	3,5	2	9
Switzerland	148,269	1.05	2,5	3	13.5
United Kingdom	841,425	5.95	15	2	9
The Americas	853,381	6.03	15	6	27
Canada	169,482	1.20	3	1	4.5
USA	627,074	4.43	11	4	18
Others	31,717	0.22	0,5	1	4.5
South Asia	826,437	5.84	/	/	/
Oceania	737,460	5.21	13	2	9
Australia	646,705	4.57	11,5	1	4.5
New Zealand	88,398	0.62	1,5	1	4.5
Middle East	483,983	3.42	/	/	/
Africa	112,403	0.79	2	1	4.5
S.Africa	43,277	0.31	0,5	1	4.5
Grand Total	14,149,841	100.00	100	22	100

Dans notre étude, il y a des touristes de trois zones géographiques qui ne sont pas représentés dans notre échantillon, ce sont les touristes de l'Asie de l'Est, de l'Asie du Sud et du Moyen-Orient.

Selon les chiffres du tableau, les touristes de l'Asie de l'Est, en particulier les touristes japonais et chinois, représentent la majorité des touristes étrangers en Thaïlande. Cependant, nous en avons rencontré très peu dans la section 5. En fait, il y a des Japonais qui ont participé aux cours avec les anglophones, mais ils sont peu nombreux et nous ne les avons pas interrogés parce qu'ils n'étaient pas inclus dans notre public cible de départ. Il est possible que les touristes japonais et chinois

préfèrent se rendre dans les temples bouddhistes mahayana dans d'autres quartiers (le quartier chinois) plutôt que dans un temple bouddhiste theravada thaïlandais.

De même, les touristes de l'Asie du Sud et du Moyen-Orient n'étaient pas inclus dans notre public cible. Les chiffres montrent que les touristes de ces deux régions se situent à la quatrième et la sixième place de la population totale des touristes étrangers en Thaïlande. Cependant, nous n'en avons rencontré aucun. Il se peut que les touristes de ces deux régions soient plutôt musulmans et hindouistes, et pour cela ils s'intéresseraient peu au bouddhisme.

D'autre part, en dehors des Anglais et Allemands qui sont la moitié des touristes européens en Thaïlande (et l'essentiel de notre échantillon), les chiffres montrent que les autres touristes européens quasiment aussi nombreux que les Anglais et des Allemands, ne sont pas présent dans notre échantillon. Il s'agit des touristes scandinaves (les Danois, les Suédois, les Finlandais et les Norvégiens), des touristes latins (les Français, les Italiens et les Espagnols) et des touristes slaves (les Russes et les européens de l'est). Au moment des entretiens, nous avons rencontré un Italien, mais il n'a pas accepté de répondre à nos questions. Il est possible que les touristes scandinaves, latins et slaves s'intéressent plutôt à d'autres activités que la méditation. Donc, cela amène une nouvelle piste de recherche sur la diversité des intérêts du public européen pour l'activité touristique en Thaïlande.

En résumé, même si les asiatiques sont les plus nombreux parmi les touristes étrangers en Thaïlande, nous les avons rarement rencontrés dans la section 5. Il est possible que l'activité méditative en Thaïlande intéresse plutôt les touristes occidentaux qu'asiatiques. Et au sein des Occidentaux, les anglophones et les européens de culture germanique sont surreprésentés dans la population qui fréquente le temple Mahathat.

5.2 L'analyse des entretiens avec les touristes occidentaux

5.2.1 L'analyse des motivations déclarées

Pour l'analyse des entretiens des touristes occidentaux, nous allons parler de leurs motivations pour méditer telles qu'elles sont formulées par les touristes eux-mêmes.

Nous avons transcrits les entretiens puis nous les avons relus pour en dégager les passages dans lesquels les touristes occidentaux déclarent les motifs qui les ont amenés à faire la méditation. Nous avons dégagé quatre catégories principales qui regroupent les motivations affichées des touristes occidentaux pour méditer, ce sont :

Motivation 1. Pour trouver la paix de l'esprit, la conscience ou l'équilibre dans la vie :

Les informations de nos interlocuteurs nous montrent que les touristes occidentaux s'intéressent à la pratique de méditation parce qu'elle leur permet de trouver la paix, la conscience, ou bien l'équilibre dans la vie. Donc, à l'aide de cette pratique, ils peuvent se développer et s'adapter à mieux vivre avec leur entourage.

D'après une femme néerlandaise de 24 ans, « *it would clear my mind and help me find peace, consciousness and especially it helps me grow.* » (entretien n°1)

D'après une femme suisse de 33 ans, « *I would like to have more balance in my life, all the time I am very busy with all kinds of things.* » (entretien n°2)

D'après une femme américaine de 55 ans, « *I would like to increase my awareness and to be more pleasant and to be more attention to what is happening now. Because I dwell too much in the past and worry too much in the future, so that the meditation helps me to be more in the present and appreciate in each moment.* » (entretien n°15)

Selon une femme franco-américaine de 43 ans, « *La méditation, pour moi, ce n'est pas religieuse (sic), mais c'est un bien être. Pour moi, la méditation, c'est simplement un bien être, pour être la meilleure personne, plus calme, plus patiente et pour ma famille surtout.* » (entretien n°17)

D'après un homme britannique de 30 ans, « *I think it helps to clear the mind, not to become to attach some ideas which can drive me crazy.* » (entretien n°4)

Motivation 2. Pour commencer une quête spirituelle ou découvrir le bouddhisme :

Les exemples cités ci-dessous montrent que la pratique de méditation est considérée comme une façon qui permet de commencer une quête spirituelle et de mieux comprendre le bouddhisme.

Selon un homme néo-zélandais de 50 ans, « *to focus mind, relaxation and spiritual growth. It's something like a spiritual search. I wouldn't say I'm not in search but I just grow.* » (entretien n°8)

D'après un homme américain de 36 ans, « *I believe in eating well, physical activities but I'm missing in my life a spiritual, a spiritual search.[...] I eat very good, I exercise almost every day, but I feel meditation is missing link for me.* » (entretien n°10)

Selon une femme sud-africaine de 21 ans, « *I am interested in Buddhism through meditation and spirituality aspect and by looking at the way Buddhist people are, made me wonder about their religion. Buddhist people tend to be calm and friendly. Things we lack in today's society [...] It is a spiritual search for me. In the future, after many years of practicing I will know who or what I am and the truth of life.* » (entretien n°18)

Motivation 3. Pour mieux gérer le stress :

Les extraits suivants nous indiquent que les touristes occidentaux s'intéressent à la méditation parce que cette pratique peut les aider à mieux gérer ou éliminer le stress qui est causé par leurs travaux, leurs études ou bien leurs émotions.

Selon un homme allemand de 42 ans, « *Since I work as a company lawyer in my country, I have a lot of stress and impacts from economics crisis.* » (entretien n°1)

D'après une femme britannique de 28 ans, « *I want it let go things in the past. Because it's very effective to me and I want a self control and reduce stress.[...] In the past, when I had been really emotionally upset, I did 4 days in my room and did not move anywhere. I just want to try to clear my thoughts. [...] I need to be able to let go the emotions that I feel and I do. [...] I think that the meditation could keep myself away from stress. »* (entretien n°6)

Selon une femme allemande de 60 ans, « *To get away from depressions and to find myself. [...]I would like to tell you that five years ago, I began to study Anthropology and I did my Master already. In a time that I had worked my Master thesis, I knew the techniques of meditation, it helps me a lot with my thesis. »* (entretien n°20)

Motivation 4. Pour gérer le problème de santé :

Parfois les personnes interviewées nous disent que la pratique de méditation intéresse les Occidentaux car elle peut résoudre le problème de santé.

D'après une femme suisse-allemande de 30 ans, « *The meditation, for me, it's like an eating so I have to do it. Otherwise, I become ill and my mind becomes ill. »* (entretien n°9)

Selon une femme hollandaise de 60 ans, « *It's about 5 years ago, when I was very ill, my doctor introduce me to do the meditation. »* (entretien n°19)

D'après une femme américaine de 55 ans, « *I started to do meditation through try to look at my eating because I'm an emotional eater. I eat with my emotions in respond overdue. So my curiousness introduced me to meditate. »* (entretien n°15)

En résumé, nous avons, donc, retrouvé dans les réponses des enquêtés les quatre motivations que nous avons pressenties au début de notre étude. Aucun touriste n'a spontanément mentionné un autre type de motivation. Cependant, ces quatre dimensions peuvent selon les individus recouvrir des situations personnelles ou

sociales plus ou moins difficiles. Il y a probablement d'autres dimensions à découvrir si l'on avait la possibilité de mieux connaître leur parcours de vie.

5.3 L'analyse des entretiens avec les professeurs de méditation

En ce qui concerne cette partie, nous allons parler de la présentation générale faite par les professeurs de méditation de la section 5. Les données recueillies avec les professeurs l'ont été par entretiens.

Dans la section 5, il y a deux professeurs principaux pour les étrangers : l'un est moine bouddhiste et l'autre est femme laïque.

En premier lieu, nous allons présenter les informations du moine professeur. Ce qui l'a amené à enseigner la méditation, c'est parce que dans ce moment-là (en 1998), la section 5 manquait des professeurs qui peuvent parler l'anglais, c'est la raison pour laquelle il a dû enseigner la méditation aux étrangers.

Quant aux informations générales de la femme professeur de méditation, elle est professeur de méditation depuis trente ans. Cependant, elle a commencé à enseigner aux étrangers seulement depuis 1998. Elle est professeur à la section 5 parce qu'elle la fréquente et s'y entraîne à la méditation depuis sa jeunesse. C'est la raison pour laquelle elle a des compétences pour enseigner la méditation.

En ce qui concerne les difficultés que ces deux professeurs ont rencontrées pendant les années où ils ont enseigné la méditation aux étrangers, nous pouvons catégoriser selon les types suivants :

1. La difficulté de communication : ces deux professeurs nous indiquent le même problème, c'est le problème de communication qui se présente le plus souvent parce que les étrangers viennent de divers pays et certains d'entre eux n'utilisent pas l'anglais comme langue maternelle ou langue officielle. C'est la raison pour laquelle la langue anglaise n'est pas toujours suffisante pour communiquer.
2. La difficulté de compréhension culturelle : ils nous indiquent également un autre problème principal, c'est le problème de la compréhension entre les cultures. La plupart des étrangers, qui viennent apprendre la méditation à la section 5, ne sont pas des bouddhistes c'est pour cela qu'ils ne comprennent pas le bouddhisme et la culture thaïe. Donc, ils peuvent poser des questions un

peu étranges pour les bouddhistes par exemple « D'où vient l'esprit humain ? » ou « D'où vient Dieu ? ». Cependant, les professeurs cherchent à leur répondre le plus clairement possible.

En ce qui concerne le feedback obtenu par les professeurs, la plupart des étrangers sont satisfaits de leur enseignement. Après avoir fini les cours de méditation et être rentrés dans leur pays, ils leur envoient des nouvelles et les remercient par courrier traditionnel. Les professeurs de méditation n'utilisent pas Internet.

Pour les petites suggestions que les professeurs de méditation de la section 5 font aux étrangers qui s'intéressent à pratiquer la méditation, ils veulent, d'abord, qu'ils cherchent à comprendre clairement le vrai but de cette pratique. Pour ceux qui s'intéressent à séjourner à pratiquer la méditation à la section 5, il faut aussi accepter les réglementations de la section (respect des horaires de méditation, des horaires de repas...), en plus d'observer les huit préceptes bouddhistes.

Plusieurs étrangers viennent s'inscrire aux cours de méditation, mais abandonnent rapidement lorsqu'ils prennent conscience des règles de vie à observer. Les professeurs citent le cas, en particulier, de touristes d'origine musulmane.

Les entretiens menés avec les participants étrangers et les professeurs thaïs montrent il y a des divergences sur l'objectif. Les professeurs souhaiteraient que les étrangers participent en comprenant le vrai but de la méditation viapssana, c'est-à-dire le Nibbana. Alors que la curiosité des touristes étrangers est principalement pour le développement du soi.

Tableau V : tableau récapitulatif des données de notre échantillon

N°	Sexe	Âge	Religion	Nationalité	Éducation	Profession
1	F	24	Agnostique	Néerlandaise	Master en psychologie	Étudiante
2	F	33	Sans religion	Suisse-allemande	Licence affaires internationales	T. Conseiller médical
3	M	49	Bouddhiste	Australien	Master of Arts in Public Policy	C. Fonctionnaire préretraité
4	M	30	Sans religion	Anglais	Licence en sociologie	E. Laveur de vitres
5	M	26	Sans religion	Belge flamand	Secondaire	I. Écrivain
6	M	42	Protestant	Allemand	Master en droit	Avocat
7	F	28	Chrétien	Anglaise	Secondaire	T. Pompière
8	M	50	Sans religion	Néo-zélandais	L. Diplôme d'horticulture	I. Propriétaire-bailleur
9	F	30	Chrétien	Suisse-allemande	Secondaire	E. Réceptionniste dans un spa
10	M	36	Juif	Américain	MBA	I. Vendeur de prestations de santé
11	M	33	Protestant	Allemand	Secondaire	T. Infirmier urgentiste
12	M	23	Chrétien	Suisse-allemand	Secondaire	Technicien, futur étudiant
13	M	41	Agnostique	Haïtien francophone	École tourisme et de hôtellerie	T. Décorateur
14	M	56	Catholique	Américain	Master en finance	Professeur de finance
15	M	55	Méthodiste	Américain	Master en éducation	E. Employée de bureau à l'université
16	M	38	Bouddhiste	Canadien anglophone	École de commerce (charpenterie)	E Agent de sécurité
17	F	43	Sans religion	Franco-américaine	M Diplôme d'ingénieur	C. Ingénieure informatique
18	F	21	Agnostique	Sud-africaine	Licence en lettres (anglais)	Professeure d'anglais
19	F	60	Sans religion	Néerlandaise	Licence en lettres (anglais)	Professeure d'anglais retraitée
20	F	60	Bouddhiste, Chrétienne	Allemande	Master en Anthropologie	Avocate

C. : Cadre (exécutif)

E. : Employé

I. : Profession Indépendante

L. : équivalent Licence

M. : équivalent Master

T. : Technicien supérieur ou équivalent

Tableau VI : tableau récapitulatif des données de notre échantillon (suite)

N°	Prescripteur :	Statut familial :	Expérience de la Thaïlande :	Expérience de la méditation :
1	<i>Lonely Planet</i>	Célibataire	Non	Oui
2	<i>Lonely Planet</i>	Célibataire	Non	Oui
3	Le moine qui l'avait ordonné au moment de son premier voyage en Thaïlande.	Marié (deux enfants)	Oui	Oui
4	<i>Lonely Planet</i>	Célibataire	Oui	Oui
5	<i>Lonely Planet</i>	Célibataire	Non	Oui
6	<i>Lonely Planet</i>	Célibataire	Non	Oui
7	Des gens rencontrés par hasard en faisant une visite au Grand Palais.	Célibataire	Non	Oui
8	<i>Lonely Planet</i>	Marié	Oui	Oui
9	Un moine bouddhiste en Allemagne	Célibataire	Oui	Oui
10	<i>Frommer</i>	Célibataire	Non	Oui
11	<i>Lonely Planet</i>	Célibataire	Oui	Oui
12	<i>Lonely Planet</i>	Célibataire	Oui	Oui
13	Son ami thaï	Célibataire	Oui	Oui
14	Les réceptionnistes de l'hôtel	Marié	Non	Oui
15	Les réceptionnistes de l'hôtel	Marié	Non	Oui
16	<i>Lonely Planet</i>	En concubinage	Oui	Oui
17	<i>Frommer</i>	Marié (deux enfants)	Non	Oui
18	Site Internet du temple Mahathat	Célibataire	Non	Oui
19	Site Internet du temple Mahathat	Célibataire	Oui	Oui
20	<i>Lonely Planet</i>	Célibataire	Oui	Oui

La conclusion

Si nous essayons de résumer notre mémoire et de faire le bilan de notre travail de recherche, le questionnement de départ de notre travail était « *Pourquoi les touristes occidentaux viennent-ils pratiquer la méditation en Thaïlande ?* ». Nous avons tenté de comprendre le parcours qui a amené les touristes occidentaux à pratiquer la méditation dans un temple au centre-ville de Bangkok. Dans notre étude, nous nous sommes intéressés à l'approche théorique d'un point de vue sociologique. Donc, nous avons principalement fait référence aux sociologies du tourisme, des loisirs, des pratiques culturelles, des pratiques religieuses, du corps et de la santé.

Nous avons essayé d'appliquer les méthodes d'enquête et de recherche en sciences sociales. Pour le recueil des données sur terrain d'étude, nous avons utilisé l'observation et l'entretien individuel auprès de notre échantillon (des touristes occidentaux, 20 personnes) dans la section 5 du temple Mahathat à Bangkok. Il s'agissait d'une approche qualitative. Nous avons également fait des entretiens avec des enseignants de méditation sur leur expérience de l'enseignement de la méditation pour les étrangers.

D'après notre enquête, parmi la diversité des touristes occidentaux, la majorité de notre échantillon est venue de pays européens, 11/20. Nous avons relevé les intérêts principaux de notre échantillon sur la pratique de méditation, ce sont : 1) pour trouver la paix de l'esprit, la conscience ou l'équilibre dans la vie, 2) pour commencer une quête spirituelle ou découvrir le bouddhisme, 3) pour mieux gérer le stress, 4) pour gérer le problème de santé.

D'un autre côté, l'analyse des entretiens avec les professeurs de méditation a mis en évidence les difficultés rencontrées par les enseignants, c'est-à-dire : la difficulté de communication et la difficulté de compréhension culturelle.

En ce qui concerne l'évaluation de nos hypothèses, le résultat obtenu nous a mené à valider les hypothèses de départ, elles étaient les suivantes :

Hypothèse I : Les touristes occidentaux font la méditation pour mieux gérer leur vie, par exemple trouver le calme, réduire le stress, et entreprendre une quête spirituelle (recherche d'une vie meilleure par le biais d'une démarche individuelle).

Vérification de l'hypothèse I : Hypothèse I validée. Les informations déclarées par notre public nous montrent que le calme, la réduction de stress, et la quête spirituelle font partie des intérêts des touristes occidentaux pour pratiquer la méditation.

Hypothèse II : Les touristes occidentaux font la méditation car ils voudraient découvrir cette pratique liée au bouddhisme (curiosité culturelle ou recherche d'un meilleur positionnement social).

Vérification de l'hypothèse II : Hypothèse II vérifiée. Les données de notre échantillon mettent en évidence que l'un des intérêts des touristes occidentaux concerne l'intérêt culturel qui est de découvrir le bouddhisme à travers cette pratique. Même si les professeurs pensent que les élèves ne s'intéressent pas suffisamment à la religion bouddhiste à travers la méditation.

En dehors de l'objet de la recherche, sur le plan personnel, le travail que nous avons entrepris nous a sensibilisé à la différence entre Thaïlandais et Occidentaux dans leurs intérêts pour la méditation. La démarche des Occidentaux est avant tout une démarche individuelle qui attire la curiosité, l'étonnement ou l'incompréhension de la famille et des proches alors qu'elle est une pratique ordinaire souvent valorisée par la famille pour les Thaïlandais. Nous avons aussi trouvé que, pour les touristes occidentaux interviewés, l'activité méditative n'est pas considérée comme le but de leur voyage en Thaïlande, mais elle est traitée comme une de leurs activités touristiques parmi d'autres. Chez notre public, elle semble être vue comme une pratique qui valorise le statut social.

Quant au bilan de notre parcours d'étudiant, avant d'entreprendre ce travail, notre expérience était très limitée dans la recherche en sciences sociales, ainsi que pour l'histoire des religions. Nous avons étudié l'histoire des religions et l'approche sociologique, ce qui nous a aidés à comprendre les différents aspects religieux et

culturels des individus de notre échantillon qui venaient de pays différents. Nous avons découvert comment fonctionne la recherche scientifique, c'est-à-dire mener une recherche, c'est réfléchir à partir de notre questionnement de départ, puis réaliser une enquête qui cherche à valider nos hypothèses.

D'un autre côté, nous avons aussi pris conscience des faiblesses de notre méthodologie, notre questionnement et les conditions de passation de l'entretien n'étaient pas suffisamment élaborés pour permettre aux personnes interviewées de se livrer et de faire leur introspection. Notre inexpérience pour mener les entretiens ne nous a pas permis de poser toujours les bonnes questions. Cependant, les personnes interrogées ont toujours acceptés de nous aider. Nous avons été surpris de rencontrer des touristes qui semblaient s'engager dans un changement radical de leur vie et pour qui la méditation n'était pas une simple activité de voyage. Certaines histoires de vie étaient émotionnellement très fortes. Nous avons essayé de rendre honnêtement compte de ce qui nous a été dit dans la rédaction de notre mémoire de master et nous remercions tous ces étrangers pour nous avoir fait confiance.

Nous nous sommes rendu compte que la catégorie « occidentale » que nous avons fixé au départ, était beaucoup plus diversifiée que nous le pensions. Il y a une différence de pratique entre Américains et Européens, mais aussi entre les Européens. Nous n'avons rencontré, dans notre enquête, aucun Européen de culture latine ou slave, uniquement des germaniques et des anglo-saxons. Il y a peut-être une explication culturaliste à l'intérêt pour la méditation. Cela peut être une piste pour la poursuite de cette étude, en s'intéressant à la diversité des Européens, en ce qui concerne leurs intérêts pour le bouddhisme, pour la méditation, pour l'accomplissement de soi, pour l'activité touristique.

En regardant la composition de notre échantillon, cela nous amène à nous poser une autre question. Mais, cette question serait celle d'une autre étude, « Pourquoi les touristes germanophones s'intéressent à la méditation plus que les autres touristes européens (latins ou slaves) ? ». Nous pouvons formuler l'hypothèse explicative que la diffusion de l'étude bouddhiste dans l'Europe a été menée principalement par les germaniques, c'est la raison pour laquelle l'intérêt sur le bouddhisme et la méditation des germanophones est différent des latins.

Notre travail nous a permis de prendre conscience de la diversité des cultures occidentales et il y a encore beaucoup à faire pour étudier les différences de pratiques touristiques des Occidentaux en Thaïlande.

Bibliographie

Ouvrages en anglais

- Apostolopoulos, Yorghos et al. The sociology of tourism : theoretical and empirical investigations. New York: Routledge. 2002.
- Chambers, Erve. Native tours: the anthropology of travel and tourism. Long Grove: Waveland Press. 2010
- Douglas A. Fox. Meditation & reality. John Knox Press. 1986.
- Emmons, Ron Frommer's Thailand. Hoboken, NJ. 9th Edition, 2010.
- Hamilton-Merritt, Jane. A meditator's diary : a Western woman's unique experience in Thailand monasteries. London: Souvenir Press. 1976.
- Hettleton, Sarah. The sociology of health and illness. Polity Press. 2006.
- Keith, A. Roberts. Religion in sociological perspective. Belmont, California: Wadsworth. 1990.
- Low, Jacqueline et Malacrida, Claudia. Sociology of the body. Oxford University Press, 2008.
- M. Burns, Peter. An Introduction to Tourism & Anthropology. New York: Routledge. 2005.
- Namto, Sobin S. Insight Meditation Practical Steps to Ultimate Truth. Bangkok: Amarin Printing. 1989.
- Phra Brahmaganabhorn. Thai Buddhism in the buddhist world. Mahachulalongrajavidyalaya Press, 2005.
- Phra Peter Pannapadipo. Phra Farang : an English monk in Thailand. Bangkok: Post Books, 1997.
- Phra Sona Kanti Barua. Buddhist thought & Meditation in the nuclear age. Thailand: Sahamitr Printing Co., Ltd. 1987.
- R. Scharf, Betty. The sociological study of religion. London : Hutchinson University Library, 1970.
- Shauna L. Shapiro et al. "An analysis of Meditation Research and Suggestions for Future Directions", Journal for meditation and meditation Research. 3(2003): 69-90.

- Swartz, David. Culture & Power: The sociology of Pierre Bourdieu. USA: The university of Chicago Press. 1997.
- Tan Chee-Beng et al. Tourism anthropology and China: in memory of professor Wang Zhusheng. Bangkok: White Lotus Press. 2001.
- Tony Bennett et al. Culture, Class, Distinction. New York: Routledge. 2009.
- Ussivakul, Vinai. An introduction to Buddhist meditation for results. Bangkok: Tippayawisuit Ltd., 1996.
- Ven. Phra Dhammavisuddhikavi. A Buddhist way of mental training. Bangkok: Chuan Printing Press. 2001.
- Williams, China et al. Thailand. Footscray, Vic.: Lonely Planet Publications, 2009.

Ouvrages en français

- Bukhamana, Apsorn et Corcodel, M.F., Ce que le Bouddha nous enseigne. Bangkok :Dhamma Santi, 1978.
- Cauvin Verner, Corinne, Au désert : une anthropologie du tourisme dans le Sud marocain. Paris : L'Harmattan. 2007.
- Cousin, Saskia et Reau, Bertrand, Sociologie du tourisme. Paris : édition de la découverte. 2009.
- Gauthier, Ursula, « Les pouvoirs de la méditation », dans Le Nouvel Observateur. N°2372 (2010) : 12-16.
- Landaw, Jonathan et Bodian, Stephan, Le Bouddhisme pour les Nuls. Hoboken, NJ : Wiley Publishing, 2005.
- Morin, Jean-Michel, La sociologie. Collection Repères pratiques. France: SEPEC, 2010.
- Rahula, Walpola Sri, L'enseignement du Bouddha (Thaïlande, Pimthong Printing, 1996).
- Quivy, Raymond et Campenhoudt, Luc Van, Manuel de recherche en sciences sociales, Paris : Bordas, 1991.
- Trainor, Kevin, Bouddhisme : Histoire universelle. Thaïlande : Evergreen, 2007.
- Vénérable Chao Khun Phra Rajasiddhimuni Mahathera, Le chemin du Nibbana. Bangkok, Mahaadthai Press, 1970.

Ouvrages en thaï. (c'est nous qui avons traduit les références)

เจษฎา ศุนาลัย, แรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่วัดจัดขึ้นในวันพระ กรณีศึกษา วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร, สารนิพนธ์ ศิลปศาสตรบัณฑิต มานุษยวิทยา, มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2541.

(SUNALAI, Jessada. Motivation pour participer aux activités religieuses organisées le jour du Bouddha : le cadre d'étude est le Wat Mahathat à Bangkok, mémoire de Licence en anthropologie, Université Silpakorn, 1998.)

บุญเลิศ จิตตั้งวัฒนา และคนอื่นๆ, ระเบียบวิธีวิจัยทางการท่องเที่ยว, เพรส แอนด์ ดีไซน์, 2549.

(CHITTANGWATTANA, Bunloet. et al. La méthodologie de recherche pour le tourisme. Bangkok: Press and Design, 2006.)

บุญเลิศ จิตตั้งวัฒนา, อุตสาหกรรมการท่องเที่ยว, กรุงเทพฯ : ศูนย์วิชาการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย 2548.

(CHITTANGWATTANA, Bunloet. Industrie du tourisme. Bangkok, Press and Design, 2005.)

ประภัทร สุทธาเวศ, วิวัฒนาการ และพัฒนาการการท่องเที่ยว, กรุงเทพฯ : เอเชียดิจิทัล การพิมพ์, 2550.

(SUTTHAWET Praphat., Évolution et développement du tourisme, Bangkok : Asia Digital Press, 2007.)

ปรีชา แดงโรจน์, อุตสาหกรรมท่องเที่ยวสู่ศตวรรษที่ 21 (21st Century Tourism Industry). กรุงเทพฯ: ไฟว์ แอนโฟร์ พริ้นติ้ง จำกัด, 2544.

(DAENGROJ Pricha. L'industrie du tourisme au XXIe siècle. Bangkok, Five and Four Presse, 2001.)

พระมหาวิชาญ เลี้ยวเส็ง, พุทธศิลป์กับการท่องเที่ยว : ศึกษาบทบาทของวัดในการอนุรักษ์พุทธศิลป์เพื่อการท่องเที่ยว, วิทยานิพนธ์ อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2544.

(LIEWSENG, Wichan. L'art bouddhiste et le tourisme : le cas d'étude du rôle du temple pour la préservation de l'art bouddhiste pour le tourisme. Mémoire de Master en religions comparées, Université Mahidol, 2001.)

พระมหาสุเทพ สุวณฺโณ, การงดเว้นอบายมุขของผู้เข้าอบรมกรรมฐาน วัดโสมนัสวิหาร, รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2547.

(Phra Mahasuthep Suwanno, S'abstenir de commettre Apayamukha, thème des séances de méditation au temple Sommanat organisées en 2004 (Apayamukha, s'abstenir de causer la ruine), mémoire de l'Université Mahamongkut, 2004.)

ภัทรสุภา ลีลานาพารณ์, การท่องเที่ยวเชิงพุทธ : ศึกษาเฉพาะกรณีแหล่งวัฒนธรรมในกรุงเทพมหานคร, สารนิพนธ์ ศาสตรศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2551.

(LELANAPAPARN, Patsupa. Le tourisme selon l'approche bouddhiste dans le cadre des sites culturels de Bangkok. Mémoire de Maîtrise en étude bouddhiste, Université Mahamongkut, 2008.)

ยุพา พงศบุตร, การศึกษาเหตุผลใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของครอบครัวที่มีบุตรวัยร่นกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัว, วิทยานิพนธ์ คณะกรรมการศาสดมมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2549.

(PONGSABUTR, Yupa. Motifs des familles qui envoient les adolescents participer à la méditation bouddhiste et le changement observé suite à leur participation . Mémoire de Maîtrise en économie domestique, Université Sukothai Thammathirat, 2006.)

ลักษณะ จีระจันทร์, ตามรอยพระพุทธเจ้า. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2549.

(JEERACHAN, Laksana. Suivre le chemin du Bouddha. Bangkok : Amarin Presse, 2006.)

วริยา ชินวรรณ และคณะ.สมาธิในพระไตรปิฎก : วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนา ฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.

(CHINNAWANNO, Wariya et al. La méditation dans le Tripitaka : l'évolution d'interprétation de l'enseignement de la méditation dans le bouddhisme theravada en Thaïlande. Bangkok : Presse de l'université Chulalongkorn.)

ศรัณญา วรากุลวิทย์, ปฐมนิเทศอุตสาหกรรมท่องเที่ยว, พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เฟื่องฟ้า, 2547.

(VARAKULWIT, Sanya. Initiation à l'industrie du tourisme. Bangkok: Feungfa, 2004.)

ศุภลักษณ์ อัครางกูร, พฤติกรรมนักท่องเที่ยว. ขอนแก่น, คลังน่านาวิทยา, 2551.

(AKKARANGKUL, Suphalak. Le comportement du touriste. Khonkaeng, Klangnanawitaya, 2008.)

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, หลักการทำสมาธิเบื้องต้น

(Somdet Phra Nyanasamvara, Le principe fondamental de la pratique de méditation.)

สายใจ ตั้งวิริยะกุลชัย, พฤติกรรมการท่องเที่ยวของชาวยุโรปในประเทศไทย, ภาคนิพนธ์ บริหารธุรกิจ มหาบัณฑิต สาขาการตลาด, บัณฑิตวิทยาลัย : สถาบันราชภัฏสวนดุสิต, 2546.

(TANGWIRIYAKULCHAI, Saichai. Comportement des touristes européens qui voyagent en Thaïlande. Mémoire de Maîtrise en étude de marché, Université Rajabhat Suan Dusit, 2003.)

สุรศักดิ์ ศิลาวรรณา, การท่องเที่ยวและการเผยแพร่พระพุทธศาสนา บทบาทของวัดในเขตกรุงเทพมหานคร กรณีศึกษา วัดบวรนิเวศวิหารและวัดเบญจมบพิตรดุสิตวนาราม, สารนิพนธ์ ศิลปศาสตรบัณฑิต ศาสนศึกษา, มหาวิทยาลัยมหิดล, 2550.

(SILAWAN, Surasak. Le tourisme et la propagation du bouddhisme le rôle des temples dans la ville de Bangkok : le cas du temple Bowonniwet et du temple

Benchamabopit. Mémoire de licence en études religieuses, Université Mahidol, 2007.)

เอนก นาวิกมูล, เที่ยววัด, พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ : โนรา, 2543.

(NAWIGAMUNE, Anek. Une visite aux temples. 2^e.Bangkok : Nora, 2000.)

ศิริ ฮามสุโพธิ์, สังคมวิทยาการท่องเที่ยว, กรุงเทพฯ, โอเดียนสโตร์, 2543.

(HAM SU PHO, Siri. Sociologie du tourisme. Bangkok, Odian Store, 2000.)

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, สังคมวิทยาสุขภาพ, ขอนแก่น, โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2552.

(SI SANTI SUK, Somsak. Sociologie de la santé. Khonkaen, Imprimerie de l'université de Khonkaen, 2009.)

Articles en ligne

Buitrago, Camilo. Why People Meditate? - Learn the Motivations for Doing It.

Consulté le 25 décembre 2009.

<http://ezinearticles.com/?Why-People-Meditate?---Learn-the-Motivations-For-Doing-It&id=2917794>

Lynch, David. David Lynch veut combattre la violence par des cours de méditation à l'école. Consulté le 16 novembre 2009.

<http://www.ledevoir.com/culture/cinema/141747/david-lynch-veut-combattre-la-violence-par-des-cours-de-meditation-a-l-ecole>

Jones, Mary. History of meditation.

Consulté le 18 janvier 2010

http://www.project-meditation.org/wim/history_of_meditation.html

Uruwatin, Sittipong. The meditation : the latest fashion of the Western world.

Consulté le 15 novembre 2009.

<http://www.skyd.org/html/life-social/samadhi.html>

Wipatayotin, Apinya. Westerner follows in Buddha's footsteps.

Consulté le 28 septembre 2010.

<http://www.bangkokpost.com/news/local/198314/western-follower-follows-in-buddha-footsteps>

Documents téléchargés en ligne.

Bourdieu, Pierre. La Distinction Critique sociale du jugement.

Consulté le 5 février 2010.

http://00h00.giantchair.com/html/ExtraitsPDF/27454100831100_1.PDF

Beitone, Alain. Les pratiques culturelles : déterminisme et interaction.

Consulté le 5 février 2010.

<http://www.aixmrs.iufm.fr/formations/filieres/ses/fc/pratiquesculturelles.pdf>

ANNEXE

Annexe 1 : Guide d'entretien pour les touristes occidentaux

Questions en français (traduction)

1. Quelles sont les motivations qui vous ont amené à pratiquer la méditation ?
Comment ?
2. Comment avez-vous connu la méditation ?
3. Depuis quand pratiquez-vous la méditation ?
4. Est-ce que vous avez déjà pratiqué la méditation dans votre pays ?
5. Pourquoi décidez-vous de pratiquer la méditation au temple Mahathat ?
6. Pensiez-vous que la pratique de la méditation allait changer votre vie et comment ?
7. Avez-vous remarqué un changement dans votre vie avec la pratique de méditation ?
8. Pensez-vous continuer à pratiquer la méditation à l'avenir ?

Questions en anglais (original)

1. What are your motivations in practicing meditation ?
2. How do you know about meditation ?
3. How long have you known the meditation ?
4. Have you ever practiced the meditation in your country before ?
5. Why you chose to practice the meditation at the temple Mahathat ?
6. Did you think that the practice would change your life and how ?
7. Have you noticed a change in your life with the practice of meditation?/ How about your feeling ?
8. Would you like to continue the meditation in the future ?

Annexe 2 : Guide d'entretien pour les professeurs de méditation

Questions en français (traduction)

1. Pourquoi vous avez décidé d'enseigner la méditation ?
2. Depuis combien de temps vous enseignez la méditation ?
3. Quelles sont les difficultés de l'enseignement de la méditation ?
4. Quelles sont les différences de l'enseignement entre les Thaïs et les Occidentaux ? ⁵⁷
5. Quel est le feed-back que vous avez obtenu de vos élèves ?
6. Comment avez-vous appris l'anglais ?

Questions en thaï (original)

1. ทำไมท่านถึงได้มาสอนวิปัสสนา
2. สอนมาแล้วเป็นเวลากี่ปี
3. อะไรคือความยากในการสอน
4. อะไรคือความแตกต่างในการสอนคนไทยและชาวต่างชาติ
5. ผลตอบรับที่ได้เป็นอย่างไร
6. มีวิธีการเรียนภาษาอังกฤษอย่างไร

⁵⁷ Nous avons posé cette question seulement à la femme enseignante car elle enseignait aux Thaïs avant d'enseigner aux étrangers alors que le moine n'enseigne jamais aux Thaïs.

Annexe 3 : Extraits des transcriptions des entretiens avec les touristes occidentaux

Entretien n°1

Sexe : féminin

Âge : 24 ans

Nationalité : néerlandaise

Religion : agnostique

Éducation : Master en psychologie

Profession : étudiante

[...] I know that its benefits that it would clear my mind and help me find peace, consciousness and especially it helps me grow. [...] The first time I've tried, it's probably 3 or 4 years ago, and I'm still learning. I know about the meditation from reading books and the people who talk about it. [...] In my country, there are the centers of meditation, but I've never been there. I only know about it by reading books and by practicing with the people and by myself. [...] I finished my studies and I've been traveling for a few years. I got a Master in Psychology. I was raised as Christian but I don't considerate myself Christian. I just take whatever I feel, is right for me. No one particular.

Entretien n°2

Sexe: féminin

Âge : 33 ans

Nationalité : suisse-allemande

Religion : -

Éducation : Licence affaires internationales

Profession : conseiller médical

[...] My main motivations in practicing meditation is that I would like to have more balance in my life, all the time, I am very busy with doing all kinds of things, busy about my works. And I think that meditation could help me to be able to handle with stress. [...] From many ways, I have known it from books, Internet, hearing and reading about Buddhism. It has been about ten years ago. [...] In my country, I did ten days meditation course in the meditation centre. I think it is very difficult so I need to do it regularly. I continue to do it at home. [...] I found this place, Wat Mahathat, in my guide book, "Lonely Planet". It is comfortable for me to try. [...] I think so yeahh. I think it would change my life, if I continue to practice it every day so I think it

would change my life. [...] Each time after meditating, I do feel different. I keep concentration as much better because before doing this, I had thought so much about everything. [...] Yes, I'm interested in Buddhism and I'm still learning.

Entretien n°3⁵⁸

Sexe : masculin

Âge : 49 ans

Nationalité : australien

Religion : bouddhiste

Éducation : Master of Arts in Public Policy

Profession : fonctionnaire préretraité

[...] Depuis 1982, il y a déjà 27 ans. À ce temps-là, j'étais le touriste (routard) qui a voyagé en Thaïlande. Je ne m'intéressais pas au bouddhisme. J'avais un mauvais comportement. J'aimais boire de l'alcool et aller en boîte. Lorsque cela faisait déjà deux mois que j'étais en Thaïlande, j'ai voyagé dans une autre province où il y avait un centre vipassana. Quand le moine a su qu'il y a des touristes étrangers dans le village, il m'a rendu visite. À ce moment-là, je ne me sentais pas bien dans ma vie et je voulais rentrer mon pays parce que j'avais trop dépensé, trop bu. Et je n'avais aucun but dans ma vie. Ce moine m'a fait un sermon, cela m'a donné la foi. Donc, je suis allé avec lui au centre de méditation Bun Si Muni Kon à Ram In Tra. où il y avait Ajarn Khao qui était le chef, mais maintenant il est déjà mort. J'ai fait une retraite de cinq mois là-bas. Mes motivations pour pratiquer la méditation se sont changées avec le temps. D'abord, j'ai pensé que cette pratique me donnera le pouvoir surnaturel, mais, ensuite, j'ai découvert que la méditation vipassana produit la sagesse. J'ai compris la différence entre bon esprit et mauvais esprit. Durant ce moment là, j'ai étudié le Dharma en même temps que la langue thaïe. J'ai pratiqué la méditation, écouté le sermon d'Ajarn Khao et lu les livres sur la pratique bouddhiste. Donc, maintenant je suis devenu bouddhiste. Après avoir été moine pendant 15 mois, je suis rentré en Australie. J'ai cherché du travail. Je me suis marié et j'ai eu deux enfants. Mais, maintenant, je m'ennuie de la vie matérielle. [...] Je suis venu à la section 5 parce que le moine, qui m'a ordonné, était Maha Chodok (มหาโชดก) (le moine de la section 5). À ce moment là, Ajarn Khao n'avait pas le droit d'ordonner. Quand j'étais

⁵⁸

Nous avons interviewé cet interlocuteur en thaï, mais nous avons traduit l'entretien en français.

le moine, je ne voulais pas séjourner au centre de méditation Bun Si Muni Kon parce que j'étais très sérieux pour atteindre le Nibbana (nirvana), donc j'ai voulu séjourner dans la forêt. Mais Ajarn Khao ne m'a pas autorisé car je devais d'abord compléter cinq ans d'être moine. Donc, je suis venu à la section 5. J'y suis resté pendant trois mois. Et après, ma sœur m'a envoyé le ticket d'avion pour rentrer en Australie. [...] Je me sens plus sage et j'ai plus de motivation pour observer les préceptes. J'ai compris le bon esprit et le mauvais esprit. C'est ce qui me protéger des mauvaises choses [...] Je pense que je continuerai à pratiquer la méditation toute ma vie peut-être dans plusieurs vies.

Entretien n°4

Sexe : masculin

Âge : 30 ans

Nationalité : britannique

Religion : -

Éducation : licence en sociologie

Profession : laveur de vitres

[...] Just clean the mind, gain insight peace, harmony and understanding [...]
By reading book, I read the books about Buddhism, and they make a good sense so I want to try out. It's been about 3 years ago. First, I practice by myself by following the book. And I once practiced in the meditation center in England. It's in Liverpool, and I continue by myself. [...] I came to this temple two years ago and I'd been here for two days. And it's also mentioned in the guide book "*Lonely Planet*" [...] I think it help to clear the mind, not to become to attach some ideas which can drive me crazy and self-control yeah. [...] I feel more relax, more concentration [...] I would like to continue it. I'm interested in Buddhism because I think it makes senses a lot. It's quit peaceful. It helps me to understanding myself and people.

Entretien n°5

Sexe : masculin

Âge : 26 ans

Nationalité : belge

Éducation : secondaire

Profession : écrivain

[...] Well, my motivation, one of the first is to be aware from what happens around and more stability. Not spiritual search but it is the awareness of everything. [...] My first experience about meditation was fourteen years old. I started with a little book but I cannot remember its name. It's a practical book. So it's about 12 years that I have known the meditation. In my country, I practice meditation by myself by following the book. But it depends on the time, when I'm available.[...] I choose this temple because it is not far from my hotel. [...] After the meditation, my mind and my emotion are more stronger so that way I am stronger. I feel better. Before, I had always lost my mind. That is why I try to do the meditation. I want to be stable. [...] I feel more clearly when I have to do something in my life. [...] And of course, I would like to continue it in future. [...] I am interested in any kinds of religion. [...] But I don't know that much about Buddhism. I was motivated by the practice of meditation not by religion.

Entretien n°6

Sexe : masculin

Âge : 42 ans

Nationalité : allemand

Religion : chrétien

Éducation : Master en droit

Profession : avocat

Since I work as a company lawyer in my country, I have a lot of stress and impacts from economics crisis. Second thing is that I am a Christian but I am interested in Buddhist cultures. So I decided for myself to the meditation according to the Buddha's rules. [...] Just about the Buddhist books and I meet peoples in Buddhist temple in Germany. I know the Buddhism in China, Myanmar. So I would like to learn more about Buddhism. I have meditated in Germany before but this is my first

time for meditation in Thailand. Honestly, I found this temple in my guide book “*Lonely Planet*”, so I want to try out. [...] I think that I am just the beginner but it gives me such of calm. It helps me to form myself. A lot of things that meditation gave but it is hard to say. It is a mindfulness yeah. Now, I think that I have to study more [...] I am Christian Protestant and I am interested in Buddhism too. That is for understand deeper my whole life, and to improve myself and to be better human being, at least.

Entretien n°7

Sexe : féminin

Âge : 28 ans

Nationalité : britannique

Religion : chrétien

Éducation : lycée

Profession : pompière

[...] Because I want to achieve a greater thing inside myself. And I want to let go things in the past. Because it very effectives to me and I want a self control and reduce stress. I just also I could crack a happy. More balance of the mentality. [...] This is my first time for meditation. I have known it before in England but without instruction just by the book. [...] In the past, when I have been really emotionally upset, I had done 4 days in my room and did not move anywhere. I just want to try to clear my thoughts. But I have not meditated in the Buddhist way before. And I want to do it. [...] I found out the meditation and Buddhism about 7 years ago. But it's my first time here. [...] Because I asked someone at the Grand Palace and he recommended here. [...] Yes, I need to be able to let go the emotion that I feel and I do. When I was a child, I used to watch the news and feel about the people who were suffering. I think that the meditation could keep myself away from stress. [...] After doing this, I feel more peaceful and more relax and that could be useful for my life. Now, I feel Buddhist. I was born catholic. But now I started to be Buddhist.

Entretien n°8

Sexe: masculin

Âge : 50 ans

Nationalité : néo-zélandais

Religion : -

Éducation : Diplôme d'horticulture

Profession : Propriétaire-bailleur

[...] My motivations are to..., focus mind, relaxation and spiritual growth. It's something like a spiritual search. I wouldn't say I'm not in search but I just grow. [...] I have known the meditation for long long time. I learned the meditation by a Christian priest and many times in different types of meditation. I have done a similar. It's transcendental meditation. It's a Mantra. I had practiced for long time ago. [...] I had been traveling in Thailand before, many times. I want to learn more about Buddhism and Thai culture. I want to experience it. I need to get more understanding what people do because it surprised me. [...] My life has dedicated to a spiritual growth. And before coming to Thailand, I don't know much about Buddhism. Just a little bit. Before coming to Thailand, I saw the Buddhism as a philosophy but now I saw the Buddhism is a religion. So I changed my eyes to see it. [...] The meditation has really changed my life, since I was in New Zealand. And in Thailand, I have meditated a few weeks. I feel very good for it. [...] I will continue it in future. [...] I'm not religious. I'm not agnostic. I believe in God. I'm a New Age.

Entretien n°9

Sexe : féminin

Âge : 30 ans

Nationalité : suisse-allemande

Religion : chrétien

Éducation : secondaire

Profession : réceptionniste dans un spa

[...] To find mental peace and enlightenment. Because I have a lot of problems, before I started to meditate. The meditation, for me, it's like an eating so I have to do it. Otherwise, I become ill and my mind becomes ill. Because I think a lot and meditation help me not to think so much and to be more in the moment. All the thinking is useless, because when you think too much, you dream, you look at this, and then you do all your hope on it, and you won't listen in the same moment. The meditation teaches me to live in the moment.

[...] I started to meditate when I was a teenager, because I have a lot of problems. Then I started to do a sport. I do the Judo. I should do some sport, because I'm very tired. When I started to do Judo, I became to be interested in Asian way of life, I read books, I seek some peace. That is why I came to Buddhism. I go regularly to the temple the Thai Buddhist temple. This helps me to see things clearly. I was seeking for rescue because I had been very depressed before. Meditation helps me to accept my feelings and sometimes let them go, not to attach so much to things. Now I meditate everyday about 1 hour. [...] I went to Thai temple in Swiss to get meditation because it wasn't enough for me to do meditation myself because Asian and European are different, the way of thinking. Then, I got retreat from a monk who came from Thailand. [...] Meditation really change my life, everything about myself clearer mind, more love for myself then my life changed a lot like when I was doing meditation at 14 yrs old. I am very thankful.

Entretien n°10

Sexe : masculin

Âge : 36 ans

Nationalité : américain (USA)

Religion : juif

Éducation : MBA

Profession : vendeur de prestations de santé

[...] My motivations in practicing meditation are to work unimproved ability to relax and related to other people. Just slow down the running of the mind and reduce stress absolutely also to live longer help my life. I believe in eating well, physical activity but I'm missing in my life a spiritual, a spiritual search. So I believe in 3 kinds of approaches in health and I'm missing one right now, so I eat very good. I exercise almost every day, but I feel meditation is missing link for me. [...] I have known it from alcoholic anonymous. It is a recovery program for the people who have a problem. And there are 11 steps talk to meditation, so I'm in search of learning about meditation very simple, very basic. About 7 years ago, I have never read a book about the meditation, just by this program. And 2 years later, I read a book named "Miracle of mindfulness" and about 4 years ago, but I didn't finish it. They have been stuck in my mind. It's a wonderful simple, basic introduction to meditation. [...] I practice by myself after reading book. Often, with consistency. [...] I came here because this temple's in American book, a travel guide "Frommer's" and "Lonely Planet". [...] I believe it helps me more serene, more peaceful clam to my personality. I think that will be the benefits. [...] However I do not practice it every day and I want to practice it every day but I do not complete it. [...] I still practice my religion. I do believe in God. I do practice my religion and also do the meditation. But I know nothing about Buddhism.

Entretien n°11

Sexe : masculin

Âge : 33 ans

Nationalité : allemand

Religion : protestant

Éducation : secondaire

Profession : infirmier urgentiste

[...] Oh...I have many different motivations. So my main motivation, in my daily life, I lose awareness for myself. In every day, I am very busy. And sometime when I talk to people, I feel like I lost myself. [...] For me, this is my second time in Thailand, I came from Germany. My first time, it was 2 years ago. I found that the people, here, is a little bit more relax and happy than the German people. In Thailand, I was walking down on the road. I saw the people on the street. I observed that they didn't look like the people in Germany who walk... And it fascinates me how the people act to each other. I saw they worked very hard. Even they got less money, they don't seem suffer, in contrast to the Germans. [...] In Germany, there a lot of people who meditate; practicing Yoga. For Vipassana meditation, I was recommended by my friends and there are many Vipassana meditation Centers in Germany. [...] I also read books about meditation. In Germany, I practice Yoga and many kinds of meditation, including Vipassana meditation. But this is my first time for Vipassana meditation in Thailand. [...] I chose this temple because I found it in my travel book. [...] I cannot say that right now that it would change my life or not but I think it will. The first thing I have noticed is that I feel very good, relax. Actually, it is good for me. [...] I am Protestant but I do not practice so much. I am interested in Buddhism because it is the peaceful religion. In Germany, there is a few people who is Buddhist, I know the Buddhism mostly by reading books.

Entretien n°12

Sexe : masculin

Âge : 23 ans

Nationalité : suisse-allemand

Religion : chrétien

Éducation : secondaire

Profession : Technicien, futur étudiant

[...] Life in Swiss very busy, hurry to work then come back home, watch TV, not essential, not aware what important for us. It's always stressful. I think it is good to go back to the basic. This is a chance to concentrate myself and what important thing and to live in the moment. [...] I sound about the meditation that it can control your mind and concentrate more about the sensation. I have been many time in Thailand. I think this is a good moment to try and learn meditation. I have heard it a long time ago but this is my first time. I found this temple on my guide book "Lonely Planet". It was recommended. [...] I hope. I think that I can live in the moment, better calm down. And when I'm stress, I can calm down myself. [...] Of course, I like to learn here. When I go back home, I can do it for myself. Maybe I can go further. Next year, I will be student. Now I work as an electronic technician. [...] I grew up with a Christian but I don't believe. Now I admire the Buddhism the most because it is a realistic and it doesn't talk much about magic. [...] I came to Thailand because it is a good country. I can do everything here like beach and mountain. It will be more intensive than other countries. I wanted to take the easy step. I like Thai culture. I'm interested in many things. I want to find the way to not suffer about things or emotions when it goes wrong. And absolutely I want to find out how to do meditation.

Entretien n°13Sexe: masculinÂge : 41 ansNationalité : haïtienReligion : agnostiqueÉducation : École tourisme et d'hôtellerieProfession : décorateur

[...] Pour aller plus loin dans la découverte de ce qu'on est, de notre esprit, et de l'esprit en général. Il y a un peu aussi une quête spirituelle, une volonté, peut-être, de compréhension personnelle, et l'exercice mental. Pour essayer de trouver certaine manière, la paix, la sérénité. [...] J'ai connu la méditation plus de 10 ans déjà. Je pense que la toute première fois, c'est en Asie, peut-être en Inde. [...] J'ai, une fois, expérimenté la méditation en Indonésie. En fait, j'ai rencontré la méditation par hasard en Indonésie par un groupe de gens indonésiens à Bali. C'était une rencontre qui n'était pas organisée ou qui n'était pas dans un lieu particulier, c'était dans une ambiance naturelle. On était dans une maison toute simple et on a discuté les uns et les autres pendant toute la journée et un peu plus tard dans la soirée. La méditation est arrivée naturellement et ça durait pendant une heure. C'est la première fois de l'exercice physique et mental. [...] C'est une maison avec des gens privés. [...] Un ami thaï, qui est en fait le propriétaire d'un gîte d'hôte dans le sud de la Thaïlande qui m'a suggéré d'aller ici... Il était moine pendant des années, il y a très longtemps. Et à chaque fois, je vais en Thaïlande, je vais là-bas et discutait différentes choses concernant le bouddhisme, essentiellement du bouddhisme. [...] Parce qu'avant je ne connais pas le vipassana et tout ça. Et je lui ai posé des questions. [...] Je pense qu'elle peut changer ma vie, mais utile pour la vie en général, la vie quotidienne, c'est toujours moins individuellement qui suit dans la vie en tout cas. Ça c'est utile bien sûr. [...] Je me sens mieux, je me suis senti plus tranquille, plus en harmonie, plus calme. [...] J'ai connu le bouddhisme parce que je suis venu en Asie, la première fois, il y a très longtemps. Je pense qu'en Thaïlande petit à petit, j'ai appris les choses différentes sur la religion bouddhiste, mais je ne suis pas spécialiste. J'ai juste une idée générale de la philosophie du bouddhisme en comparaison avec le catholicisme ou le christianisme. Je pense que le bouddhisme est quelque choses, pour moi, était

plus en accord avec des êtres humains. Ça progresse et ça évolue. Je pense que le bouddhisme est quelque chose qui évolue avec le temps et ça me convient mieux.

Entretien n°14

Sexe: masculin

Âge : 56 ans

Nationalité : américain (USA)

Religion : catholique

Éducation : Master en finance

Profession : Professeur de finance

I would like to become more aware of myself and be able to see through for what is and to deal with pressures. It's also a spiritual search for me, I do feel that way. Especially to be happier. [...] I have known it for over a year and I have been doing it for over a year. I started to do Yoga and I became to be interested in meditation. [...] I was practicing in United State. I have read about it. [...] The meditation I have practiced, it's kind of a Zen meditation. I did it in meditation center by a Japanese meditation teacher. [...] I want to experience the meditation in Thailand. I want to use opportunity to practice here. [...] I ask to my hotel and the hotel suggests me here. [...] It would change my life. I believe that it will, so I have to continue to practice. It is maybe 90% of my free times. [...] After practicing, I have become more aware of the things that I do in my daily basis. I have become more aware of how I feel. I have become more relax. [...] I think I still have a very long way to go for this. {He was baptized as a catholic. He believes in it but rarely to practice.} [...] Now I want to learn about Buddhism. When I started to do Yoga and meditation, in the same time that I have experienced the Buddhism. So I became more interested in Buddhism. And I was learning about it. I want to know more because I know it very little.

Entretien n°15Sexe: fémininÂge : 55 ansNationalité : américain (USA)Religion : méthodisteÉducation : Master en éducationProfession : employée de bureau à l'université

[...] I would like to increase my awareness and to be more pleasant and to be more attention to what is happening now. Because I dwell to much in the past and worry to much in the future, so that the meditation help me to be more in the present and appreciate in each moment. [...] I think it's a strong connection to awareness, body and emotion and also be insight the spiritual, practices, precepts, a good life. [...] I started to do meditation through try to look at my eating because I'm an emotional eater. I eat with my emotion in respond overdue. So my curiousness introduced me to meditate. Meditation introduces me in order to be really aware while I was doing that. [...] It's about 5 or 6 years. [...] I read books about meditation and I practiced the meditation from a Japanese Buddhism. [...] In my country, I practice with my husband. We practice together. [...] I had been for a few weeks in retreat. And after that, everyday, almost every day, we practice together. Almost sitting meditation. [...] We decided to come to Thailand and know that it is a Buddhist country and I though it is a good opportunity to learn more about meditation and Buddhism. So I look in the Internet and in my tour book. Then I double checked with the reception at the hotel. [...] When I first started it, I thought no. But then I see a big difference. Just in term of being mindful and aware and more sensitive to my feelings and to my reactions and my thoughts. [...] How many stories I play through my head with my thoughts. And so I see it really changed me to be calmer, to have more concentration and eternal life. [...] It helps me to be more opened to what it actually is. [...] After each time I did, I feel relax and at the same time also more energize for the day. I feel much clearer and to be able to take on the day with new energy. [...] Of course, I will continue it. [...] I'm interested a bit in Buddhism because it is related to meditation. I am interested in Buddhism through the meditation.

Entretien n°16

Sexe: masculin

Âge: 38 ans

Nationalité: canadien (anglophone)

Religion: bouddhiste

Éducation: école de commerce (la charpenterie)

Profession: agent de sécurité

[...] I came from Toronto, Canada. I graduated from High School and then trade school for carpentry. [...] My motivation in practicing meditation is to purify myself, to get rid of bad habits. Actually, I read some formal books about Buddhism, but it didn't click my mind. I don't really get it. I didn't tell that I read the book about the practice of meditation and I had a great to understand the benefits from it. That makes me interested in Buddhism. The name of that book is called "A path with heart". The author is Jack Kornfield, he is American. He many came to Thailand and he had been trained under a famous Thai monk, Ajarn Chah. [...] I know about the meditation from that book. [...] The first time I came to Thailand is in 1998. So I did 10 days retreat, that was my first time to do the meditation [...] I also did the meditation in Canada. It's S. Goenka. He has a center of meditation in Canada. It's not a Buddhist temple because there are not many Buddhist temples in North America where you can stay. Because it is not a Buddhist country. [...] Because I came here before. Maybe I come to Thailand many times in many different years. The first I know, this is the only in Bangkok where I can stay. [...] You learn to be awake. You can control over your mind, your thoughts or your emotions. You can watch it. You can watch it as you see an object. [...] Well, that book I read was very very good and it basically told me what I could get from meditation. I was very excited to try a meditation because of that book. I read that book from cover to cover and I took it everywhere.[...] No they don't practice. Just me. My parents are Christian. My sister is very busy, so she has no time to meditate. I talk to them about meditation, how does it work and how it benefits me. They understand but they are not interested so much. [...] Most people, maybe the youths become more interested in meditation. Meditation started to become more popular in the West. [...] My family does not angry that I a little bit came to Buddhism. My dad believes in Jesus. [...] My

girlfriend, she went to the temple with me in trip to Chiang Mai. She also took a retreat 10 days in Canada. But She is a kind of a lazy person, so not meditate a lot.

Entretien n°17

Sexe : féminin

Âge : 43 ans

Nationalité : franco-américaine (USA)

Religion : -

Éducation : diplôme d'ingénieur

Profession : ingénieure informatique

[...] Je ne connaissais pas la méditation. Et il y a trois ans, quand je n'allais pas bien dans ma vie, j'ai lu un article sur la méditation, et je l'ai essayé donc j'ai suivi le cours de 10 jours aux Etats-Unis parce que j'habite aux Etats-Unis. Et j'ai remarqué que ça m'avait fait énormément de bien, donc ensuite j'ai décidé de continuer. Je ne fais pas tous les jours mais j'essaie de la faire de temps en temps pour ne pas oublier la technique. Et à chaque fois, ça me rend plus relax. Donc que ma motivation, c'est surtout pour avoir plus de relax et moins fatiguée. [...] Par hasard, en fait, parce que je n'ai pas de religion. Et j'ai lu le livre qui décrit la méditation vipassana. Et ça fait 3ans déjà. [...] Et j'ai lu dans mon livre sur Bangkok. Et il parle de la méditation vipassana dans ce temple. Donc, j'ai absolument voulu l'essayer ici. [...] Avant la méditation, avant que je prenne le cours, je n'avais pas d'idées. D'un côté, je ne saurais pas si ça m'apporte quelque chose, mais ça m'a changé ma vie. Après mon cours de méditation, j'ai fait beaucoup de changement dans ma vie. Je suis plus serein. Par exemple, j'ai changé de travail, j'ai changé beaucoup de choses dans ma famille. Et maintenant, je trouve que je prends les choses plus au présent et la vie plus facile et moins stressée. Je suis plus calme. [...] En fait, c'est surtout mon mari, il est autiste et donc que ma relation avec lui est très difficile et la relation de mon mari et les enfants. Et moi, j'ai besoin de plus clame que possible. Parce que lui, il n'arrive pas à se calmer. [...] Je n'ai pas de religion. Je n'ai pas été élevée catholique. Je ne suis pas baptisée. Je n'ai pas de religion. [...] La méditation, pour moi, ce n'est pas religieuse, c'est un bien être. Pour moi, la méditation, c'est simplement un bien être pour être la meilleure personne, plus clame, plus patiente et pour ma famille surtout. [...] Très peu de gens s'intéressent à la méditation dans mon entourage. Je ne

connais personne qui la pratique comme moi sauf les gens qui étaient dans mon cours de méditation. [...] Personne dans ma famille ne la pratique. Je l'ai suggéré à mon mari mais il ne veut pas (il ne comprend pas ce que c'est et ne veut pas comprendre). J'espère que quand mes enfants seront plus grands ils apprendront à méditer. Pour le moment ils n'y s'intéressent pas. Ils ont 10 et 12 ans. Je n'associe pas être végétarienne avec la méditation. Je ne mange pas de viande rouge pour des raisons de santé mais je mange de la volaille.

Entretien n°18

Sexe: féminin

Âge : 21 ans

Nationalité : sud-africaine (blanche)

Religion : agnostique

Éducation : licence en lettres (Anglais)

Profession : professeur d'anglais

[...] In television, it shows the brain, the picture of the brain. And what happen to the brain, when it is stress and when it's not stress. I thought it sounds good. So many couple of year and half, I've always heard of meditation, and people are going to practice so I want to try. But it's hard for me. Especially, young people have a lot of thoughts and stress and worries so it's difficult to eliminate and to take it away quickly, I have to practice and practice. Sometime, you are not in the appropriate place or location, if I go to another country, it would be even harder. [...] I search on the internet, the Google search, and Wat Mahathat was the first one to show. [...] After the beginning of the meditation, I found very sleepy but the real benefit, I would say even I think of many things...when I think of anything, I thought the meditation into my mind then I try to be mindful about whatever I'm doing. Maybe I'm sitting in the class, maybe I'm going to somewhere and I just think and try to concentrate of my thinking, to relax myself and it help me in my life, in my future. I want to be good. I want a clearer mind. [...] I am very interested in Buddhism. Buddhism is not only a religion, but a lifestyle, a way of life. It teaches you to not only follow the Lord Buddha's teachings, but to calm your mind and exercise your mind through meditation. In the Western world, we always take care of our bodies but we always forget to take care of our minds. I have heard about Buddhism in South

Africa a few times, but it is not very popular here at all. When I moved to Vietnam, to live there, I was exposed to Buddhism and its ways. In Thailand I experienced the best “Buddhist experience” that any foreigner could ask for. Living or visiting Thailand is great for learn about Buddhism for any beginner or foreigner that might be interested. [...] And I am interested in Buddhism through meditation and spirituality aspect and by looking at the way Buddhist people are, made me wonder about their religion. Buddhist people tend to be calm and friendly. Things we lack in today's society [...] It is a spiritual search for me. In the future, after many years of practicing I will know who or what I am and the truth of life.

Entretien n°19

Sexe: féminin

Âge : 60 ans

Nationalité : néerlandaise

Religion : -

Éducation : Licence en lettres (anglais)

Profession : Retraitée, Professeur d'anglais

[...] I feel better. I feel calmer. Yeah, I feel much better. It is because meditation helps me feel better, calmer. I had meditated before in my country. But this is my first time in Thailand for retreat. I had been in Myanmar, in Laos before because I have been traveling in South East Asia. If I meditate, I feel very better. That is why I want to do it. [...] In my country, I started to meditate by myself after I read books and then I took a meditation course for 10 days in Belgium. I have been interested in meditation for long times, but I didn't practice it. It's about 5 years ago, when I was very ill, my doctor suggested me to do the meditation. [...] I came to Bangkok to meet my friends. I choose this temple because it's just easy to stay here. I've known this place since last year, when I was searching on internet for places of meditation. And I just figure it out. [...] Meditation has changed my life. Ah... it's difficult to say. Maybe knowing more about actions and pre-actions. Of course, meditation is accepted and understood by my society but if they don't accept, I will do no matter what. [...] No, I don't think so. I am not vegetarian while I was taking meditation courses. [...] I love Thai food so I can eat spicy foods. [...] I don't have

religion. [...] Meditation is the most important for me. In fact, I am interested in every religion. I believe in Buddhism but I didn't convert myself Buddhist.

Entretien n°20

Sexe: féminin

Âge: 60 ans

Nationalité: allemande

Religion: Bouddhiste et Chrétienne

Éducation: Master en Anthropologie

Profession: avocate

[...] To get away from depressions and to help me concentrate and to find myself. About five years ago, I assisted meditation when I was in Bangkok. And I come to Bangkok two times a year, maybe three or four weeks. When I am in Bangkok, I come to Wat Mahathat for meditation. Now it is nearly 5 years ago. I didn't practice it before I came to Bangkok. But after, I started to do the meditation in Bangkok, I have tried to practice meditation in my own country. [...] I would like to tell you that five years ago, I began to study Anthropology and I did my Master already. In a time that I had worked my Master thesis, I knew the techniques of meditation, it helps me a lot with my thesis [...] In Germany, I do the meditation in my own apartment. There are the Buddhist centers in Germany. I tried sometimes to look at them. But I see that it is quite different to compare with Wat Mahathat. It is the same technique but the atmosphere of the place is different. In Germany, the most of people is Christian. I look for Buddhist meditation in Bangkok in my quite normal guide book "Lonely Planet" so I came here and Khun Yai introduced me [...] I think that it changed my life. Psychologically, I have fewer depressions and I have much more concentration and everything. While I was doing my Master Thesis, I came to Thailand 2 times. Each times, I feel very good, relax more quiet and away from pains or bad things. [...] I told my sister a lot of things about my experiences in meditation, so she appreciates it. Most of my friends and my relatives in Germany are also appreciate too. For me, I appreciate in Theravada Buddhism. [...] I think that nun should be threat in the same ways as monks. I mean that they should be threat like monks and the same respects like monks. I am Buddhist, because of the meditation.

[...] Initially meditation has not been a spiritual search for me. The effects of meditation on physiological system, psychological and social health are the rationalist motivation for my interests in meditation. But I know that the origin and the core of Buddhist meditation is spirituality and desire for transcendence. I deeply respect this spiritual background, and I have to admit that I am impressed. [...] Formally I am not member of a church or religious community. But when living in Thailand and going to Wat Mahathat every morning for meditation classes and participating many Buddhist ceremonies, I am practicing Buddhism and investing much more time for it than for any other religious activities. When living in Europe, I am embedded in Christian-humanistic moral traditions. I admire Christian architecture and art, particularly Christian music, e.g. J. S. Bach. I use and support Christian social welfare organisations, and I order and participate Christian services for weddings and funerals in my family. In this regard I am practicing Christianity while living in Europe.

Annexe 4 : Extraits des transcriptions des entretiens avec les professeurs de méditation

Entretien avec le moine professeur

เหตุที่ทำให้ได้มาวิปัสสนา เพราะว่ามันนั้น (คณะ๕) เป็นที่ที่เขาเปิดสอนวิปัสสนากรรมฐานทั้งภาคภาษาไทย และภาคภาษาอังกฤษ ในเมื่อไม่มีคนสอนในภาคภาษาอังกฤษ ฉันก็ต้องมาสอนเพราะว่าฉันเป็นคนเดียวในที่นี้ที่สามารถพูดภาษาอังกฤษกับชาวต่างชาติได้ นี่ก็เป็นเหตุผลที่ทำให้ได้มาสอนตรงนี้

สอนมาตั้งแต่ปี ๒๕๔๑ ปี ๑๙๙๘ นะ เริ่มที่คณะ ๕ นี้แหละ เริ่มแรกก็ได้มาสอนให้กับชาวต่างชาติเลย แต่ไม่เคยสอนให้กับชาวไทยมาก่อน

มันยากมากกว่าสอนคนไทยเยอะ เพราะอะไร คือ หนึ่ง การสื่อสารเรื่องภาษา เราจะต้องให้เขาเข้าใจเรื่อง ซึ่งนอกจากภาษาอย่างเดียวแล้ว เราจะต้องให้เขาเข้าใจในเรื่องขนบธรรมเนียมประเพณีของไทย เพราะว่าเขาคือคนต่างชาติต่างภาษา เขามากันคนละขนบธรรมเนียมประเพณี เพราะฉะนั้นการที่เราจะให้เขามาเชื่อมั่นนับถือมันมันไม่ใช่ของง่าย ความยากคือเราจะต้องอธิบายให้เขาเข้าใจถึงว่าคำสอนของพระพุทธศาสนา มันต่างจากศาสนาอื่นอย่างไร ซึ่งสิ่งเหล่านี้คนไทยเขาจะไม่ถาม แต่ฝรั่งเนี่ย เขาจะถามทุกแง่มุม เราจะต้องสามารถที่จะตอบปัญหาเขาได้ รวมทั้งเรื่องของการปฏิบัติด้วย ทั้งเรื่องธรรมด้วย คำสอนของพระพุทธเจ้า เขาอยากจะทำอะไรเขาต้องถาม และเราก็จะต้องตอบทุกสิ่งที่เขาถามได้ นี่คือความยากเพราะชาวไทยจะไม่มีการถาม

มีเยอะแยะที่เขาเขียนจดหมายกลับมาว่ามีความสุข เขียนกลับมาขอบคุณที่เราได้ช่วยเหลือเขา ให้เขาได้เรียนรู้ในสิ่งที่เขาไม่เคยรู้ ได้เข้าใจในสิ่งที่เขาไม่เข้าใจ อย่างบางคนเขาเป็นทุกข์มาก เขาก็หาอะไรที่ทำให้เขาคลายทุกข์ได้ สิ่งเหล่านี้ทำให้เราได้มองเห็นว่า เราสามารถที่จะช่วยชาวโลกเขาได้ ส่วนใหญ่จะเป็นผลตอบรับที่ดี ร้อยเปอร์เซ็นต์

ตลอดชีวิตของฉันฉันใช้ภาษาอังกฤษมาโดยตลอด ใช้มาไม่ต่ำกว่าสามสิบสี่สิบปี เราก็จะต้องอธิบายให้เขาฟังว่าวิปัสสนากรรมฐาน และคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นมีอะไรบ้าง คำสอนในพระพุทธศาสนามีอะไรบ้าง เช่นปริยัติ ปฏิบัติ ปติเวท เมื่อปฏิบัติไปแล้วจะได้อะไร ผลของการปฏิบัติคืออะไร การปฏิบัติมีกี่อย่าง กรรมฐานมีกี่อย่าง เราก็ต้องอธิบายให้เขาฟัง แต่บางคนก็อยากจะอยู่หลายๆคืน หลายๆวัน เราก็ต้องอธิบายให้เขาเข้าใจเรื่องกฎระเบียบว่า เขาจะยอมรับไหม เช่นว่า กฎของเราจะต้องให้ผู้ปฏิบัติที่อยู่ที่นี่ต้องถือศีลแปด เป็นต้น ศีลแปดคืออะไร เราก็จะต้องอธิบายให้เขาฟัง แล้วเราก็จะต้องอธิบายให้เขาฟังว่าสวดมนต์ไหว้พระคืออะไร อธิปไตย คืออะไร นะโมตะสะ คืออะไร หมายความว่าอะไร เราจะต้อง อธิบายให้เขาฟังทุกอย่าง เราจะต้องให้เขาเข้าใจทุกอย่าง เขาจึงจะยอมรับได้ คือสรุปง่ายๆเลย คือ ทำให้เขาเชื่อในสิ่งที่เขาไม่เคยเชื่อ ทำให้เขายอมรับในสิ่งที่เขาไม่เคยยอมรับ ทำให้เขาทำตามในสิ่งที่เขาไม่เคยทำ

แตกต่างกันสิ อย่างเช่นคนเอเชียขนบธรรมเนียมมันก็จะต่างจากชาวตะวันตก ความเชื่อความรู้สึกจะต่างกันออกไป อย่างชาวยุโรป หรืออเมริกาเขาจะไม่เชื่อว่า บาปบุญมีจริง หรือน้อยคนนักที่จะเชื่อว่าบาปบุญมีจริง และเขาจะไม่เคารพพ่อแม่ หรือผู้หลักผู้ใหญ่ เราก็จะต้องอธิบายให้เขาฟัง มันก็ไม่แน่หรอก ก็ะสอนเท่าที่มีโอกาส มีเวลา เท่าที่อะไรๆ มันจะอำนวย นอกจากวัดนั้นก็เคยไปสอนตามวัดที่ต่างประเทศบ้าง เช่น อเมริกาก็เคยไปอยู่ เยอรมันก็เคยไป

Entretien avec la professeure

เป็นความตั้งใจที่มีมาตั้งแต่เด็กๆ อาจจะเป็นเพราะเรามีวิญญาณความเป็นครู คือชอบสอน แล้วคิดว่า ถ้าหากเราปฏิบัติธรรมได้เราก็จะสอนคนเพราะว่าพี่มีศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้ามาก ตั้งแต่เล็กๆเลย เรียกได้ว่าพอเรารู้สึกว่าจำความได้ ตั้งแต่เราได้เรียนหนังสือเราก็มีความรู้สึกว่ายากสอนธรรมให้คนพันทุกข์ อาจจะมีความเมตตาที่ซึมซับมาจากคำเทศน์ของพระสงฆ์ ตอนที่พี่อยู่อนุบาลคุณครูได้พาไปฟังเทศน์ พระท่านเทศน์ให้เด็กๆฟัง คือมีความซื่อสัตย์ที่พระท่านพูดถึงพระนิพพาน แล้วก็ในศาลาจะมีภาพพุทธประวัติอยู่รอบๆ ตอนนั้นพี่อยู่ที่โคราช เป็นโรงเรียนวัด ตอนนั้นเป็นสิ่งที่จุดประกายให้เรารู้สึกว่า เราอยากจะช่วยคน เพราะเรามองไปยังสัตว์เดรัจฉาน เราจะเกิดความสงสาร ว่ามันเป็นทุกข์ แล้วเราเองก็เป็นทุกข์ แล้วทำยังไงเราจะเห็นได้เหมือนก้อนหิน เราจะได้ไม่ต้องรู้สึกใดๆทั้งสิ้น ไม่ต้องเวทนาสงสารคนอื่น จากจุดนั้นทำให้พี่ได้เริ่มที่จะศึกษาธรรมบ้าง

พี่ได้มีโอกาสได้พูดคุยกับพระแถวบ้านท่านได้พูดถึงเรื่องสมาธิให้เราฟัง เราก็เลยยิ่งรู้สึกดีขึ้นเรื่อยๆ คือพี่อาจจะอยู่ในครอบครัวที่พ่อแม่เราชอบทำบุญ สวดมนต์ไหว้พระ ทำความดี ด้วย

จากนั้นพอพี่อายุสิบสี่ปี พี่ก็ได้เข้ามาเรียนที่กรุงเทพฯ พี่ก็ได้ฟังธรรมจากหลวงพ่อดวงพ่อดวงวิทย์ พี่ก็เลยลงมาที่วัดมหาธาตุ พอมาที่นี่เราก็เลยได้ปฏิบัติ และก็ปฏิบัติมากขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งอายุยี่สิบสองปี พี่ก็เริ่มปฏิบัติจริงจังมา เรียกได้ว่าปฏิบัติเป็นปีอย่างต่อเนื่องจนเราได้สภาวะที่ดีจากครู อาจารย์ และจากการศึกษาพระไตรปิฎก ทำให้เราได้รู้เรื่องธรรม พี่ได้มาเจอหลวงพ่อดวงพ่อดวงวิทย์ ธรรมตั้งแต่อายุสิบสี่ และพี่ก็มีความรู้สึกศรัทธาในการปฏิบัติตนของพระสงฆ์ด้วย เราต้องช่วยกันพูดธรรมเยอะๆ สอนธรรมเยอะๆ ช่วยกันเผยแพร่สอนสิ่งที่ถูกต้องซึ่งหมายถึงศีลธรรมหรือคำสอนการตรัสรู้ต่างๆของพระพุทธเจ้า จนกระทั่งพี่ปฏิบัติได้พี่ก็เริ่มพูดคุยเรื่องธรรม

จุดแรกที่พี่ได้มาสอนก็คือว่า ตอนนั้นเนี่ยเราก็ไม่ได้คิดว่าจะมาสอน เพราะว่าอายุยังไม่มากพี่ได้ยินผู้ใหญ่เขาคุยกัน คุยกันเรื่องสภาวะ คือพวกผู้ใหญ่ที่เกษียณอายุราชการพูดถึงการปฏิบัติแล้วก็มาปรึกษาตัวเองซึ่งมันเป็นเรื่องของสภาวะธรรม (เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ) เช่น เดินจงกรม นั่งสมาธิ เช่นเวลากำหนดยุบหนอ พองหนอ แล้วเกิดสภาวะขึ้นทางจิตบ้าง ทางกายบ้าง ซึ่งในทีนี้นั้นพวกผู้ใหญ่เขาตัดสินใจอารมณ์ตัวเอง ซึ่งมันเป็นสิ่งที่ไม่ถูก พี่ก็เลยบอกว่าทำแบบนี้ไม่ถูกต้องทำแบบนี้กำหนดแบบนี้ อย่างเช่น สมาธิตรงนั้นมันไม่ใช่ รูปนามเพราะว่ามันเลยออกจากรูปนามไปแล้ว มันเป็นบัญญัติ อย่างทุกวันนี้เราอยู่ด้วยบัญญัติ อย่างเช่นคนที่

เจริญวิปัสสนากรรมฐาน แล้วกำหนดไปๆ แล้วสมาธิก็เลยออกไปก็มี สติเนี่ยควบคุมสถานการณ์ไม่ได้ ก็เลยกลายเป็นอารมณ์บัญญัติ คือไปยึดในความสงบกลายเป็น สมถะ ซึ่งไม่มีรูปนามอยู่ในอารมณ์ แค่สงบเท่านั้น ถ้าเป็นวิปัสสนา ต้องดึงกลับมาสู่ปรมาต ติ ต้องเห็นการเคลื่อนไหวของท้องพองยุบที่ละเอียดขึ้น ขณะที่เกิดดับเล็กๆๆๆๆ ต่อเนื่อง หรือใครจะเห็นเป็น shot ใหญ่ๆก่อนก็ได้ คือเห็นสิ่งที่เกิดดับ เพราะขนาดจิตของเราเนี่ยสั้นนิดเดียว ในวิปัสสนาต้องใช้ ขณิกสมาธิ แต่ใครจะเริ่มจากสมถะก่อนก็ได้เพื่อให้กิเลสหรือนิวรณ์สงบ สติจะเกิดจากขณิกสมาธิ และจะนำหน้าสมาธิในตอนหลัง สติจะควบคุมทิศทางของจิตให้เดินไปทางของปรมาตต์ตลอด ฉะนั้นสติมากๆ จะไม่มีปัญหาแต่ถ้าสมาธิมากไปจะมีปัญหา ฉะนั้นคนที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานจะต้องมีครูคอยบอก คอยแก้อารมณ์ จะต้องมีการสอบอารมณ์ เพราะถ้าไม่สอบอารมณ์มันก็จะไปไม่ถูก น้อยคนที่จะไปปุ๊บแล้วสำเร็จในสมัยนี้

ความเป็นอดีต และอนาคตมันเป็นเรื่องปรุงแต่งของจิต เพราะการที่เราคิดถึงอดีต กังวลอนาคตเป็นการปรุงแต่งของจิต ซึ่งทำให้เราเป็นทุกข์ใจ อารมณ์ที่เป็นทุกข์ จิตที่ถูกย้อมถูกปรุงแต่งด้วยความโลภ โกรธ หลง นี่คืออารมณ์ของบัญญัติ ดังนั้นคนที่อยู่กับปรมาตต์คือคนที่ไม่มีรูปนามเป็นอารมณ์เพราะมันไม่มี อดีต อนาคตในนั้น โดยถ้าเราจะปฏิบัติธรรมเนี่ยเราจะต้องรู้ว่าพระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้อะไร คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

ที่เริ่มสอนจริงๆ ตอนอายุประมาณยี่สิบสามจนมาถึงปัจจุบันนี้ ก็ประมาณสามสิบปี แล้วที่พี่ได้มาสอนที่คณะ ๕ ก็เป็นเพราะว่าตั้งแต่แรกเลยพี่เป็นคนรุ่นเก่าของคณะ ๕ ร่วมรุ่นกับพวกผู้สูงอายุ เป็นเพราะว่าพี่เข้าวัดมาตั้งแต่เด็ก ผู้สูงอายุนี้ก็คือรู้ นประมาณ ๗๐ ถึง ๘๐ ปี พี่เป็นคนรุ่นเก่าแต่อายุน้อยที่สุดเพราะว่าเป็นรุ่นลูกหลาน

ที่พี่เริ่มสอนก็เป็นเพราะว่าช่วงนั้นที่หลวงพ่อมรณภาพ พี่ก็เลยได้ไปช่วยสอนคนไทย ต่อมา ปี ๒๕๔๐ หรือ ๒๕๔๑ พี่ก็ได้ออกไปสอนข้างนอกตามสำนักชั่วคราวรวมถึงบ้านของตัวเองด้วยที่จังหวัดอุดรธานี ส่วนที่กรุงเทพฯ ก็จะเป็นบ้านญาติ แล้วก็ที่วัดต่างจังหวัดบ้าง คือพี่ก็ต้องทำงานบ้างในระหว่างนั้น เพราะที่พี่ไปสอนเนี่ยเราไม่ได้คิดเงิน

พอประมาณปี ๒๕๔๑ พี่ก็ได้เข้าไปเจอหลวงพ่อบุญทศ ซึ่งท่านเป็นหัวหน้าฝ่ายต่างประเทศ ท่านเลยเรียกให้มาช่วยฝ่ายต่างประเทศที่ คณะ ๕ จนมาถึงปัจจุบัน พี่ก็เลยต้องหยุดสอนข้างนอก แต่ว่าก็มีบ้างบางช่วงที่ได้ไปสอนข้างนอกเป็นกลุ่มเล็กๆ ซึ่งใช้เวลาว่างจากทางวัดไปสอนแล้วก็กลับมาเพราะไม่ได้ไปค้างคืน คือพี่ได้เริ่มสอนชาวไทยมาก่อนส่วนชาวต่างชาติเริ่มสอนเมื่อประมาณปี๒๕๔๑

สำหรับชาวต่างชาติเนี่ย เราต้องเข้าใจก่อนว่าเขาไม่ใช่ชาวพุทธ เพราะฉะนั้น เราจะต้องแยกการสอนกับประเพณี และวัฒนธรรมออกจากกันโดยสิ้นเชิง การที่เราจะต้องสอนฝรั่ง เราจะต้องเน้นเฉพาะเนื้อหาของการปฏิบัติธรรมเท่านั้น เราจะไม่สอดแทรกเรื่องราวของวัฒนธรรมเข้าไปเลย เพราะว่าเขาจะไม่เข้าใจ อย่างเวลาเรา

สอนคนไทยจะมีเรื่องวัฒนธรรมเข้ามาเกี่ยวข้อง อย่างเช่นการกราบไหว้ เป็นต้น และการอ่อนน้อมถ่อมตนใน บุคลิกลักษณะของคนไทยนั้น บางที่ฝรั่งเขาอาจจะไม่มีเลย ซึ่งเราก็ต้องมีเมตตากับเขาเต็มที่ ซึ่งเขาจะมองว่าเรา เป็นครูหรือเป็นอะไรก็ได้แล้วแต่ เขาจะไม่เหมือนคนไทยที่จะต้องมีการคารวะครู ฉะนั้นเราจะต้องตัดเรื่องนี้ออกไป ถ้าเราไปเอาตรงนี้เข้ามาเขาจะไม่ได้รับประโยชน์จากเรา แต่ถ้าเขาปฏิบัติไปเรื่อยๆ เขาจะมีความเข้าใจเกิดขึ้นเอง อย่างเช่นพวกชาวต่างชาติที่เขาได้ศึกษามาก่อนบ้างเขาก็พอจะเข้าใจ แต่อย่างพวกที่เขาเข้ามาอยู่ประจำเขาก็ต้องเรียนรู้เรื่องวัฒนธรรม แต่ถ้าเขาเป็นชาวคริสต์ หรืออิสลาม เราก็ต้องถามเขาก่อนว่าเขาจะไหว้พระสวดมนต์ได้ไหม เพราะว่าในศาสนาของเขาจะไม่ให้กราบไหว้ แต่ถ้าคนที่ไป กลับ เนี่ย เราจะไม่มีเรื่องสวดมนต์เข้ามา เรา จะไม่ต้องให้เขามายกครูขึ้นกรรมฐานแบบคนไทย เพราะว่าเราเผยแพร่ศาสนาด้วยคำสอน จากการทำวิปัสสนา ให้เขาปฏิบัติทำให้เขารู้เองสิ่งเหล่านี้มันจะเกิดจากการที่เขาปฏิบัติ ศรัทธาจะเกิดขึ้นเอง จะเป็นการปรับทัศนคติ ในตัวเองในการเจริญวิปัสสนา สิ่งที่เราทำกันนั้นมันเป็นประเพณี เป็นวัฒนธรรม เพราะคำสอนนี้ มุ่งเกี่ยวกับ วัฒนธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ได้พูดถึงวัฒนธรรม พี่มองว่าการประสิทธิ์ประสาทความรู้ให้ลูกศิษย์ ยอมรับนั้น สำหรับชาวต่างชาติจะไม่เหมือนกับคนไทย คนไทยจะยอมรับกันง่าย แล้วคนไทยจะมีศรัทธาที่ ประกอบด้วยปัญญาไม่พอดีกันก็เลยถูกหลอกง่าย

คนต่างชาติกับคนไทยที่ก็ไม่เห็นความแตกต่างว่ายาก จะยากก็แค่การสื่อสารเท่านั้นเอง แต่บางครั้ง ฝรั่งเขาจะมีคำถามที่ค่อนข้างท้าทายว่าในแง่ความรู้ของเรา อย่างเช่น ง่ายๆแต่ตอบยาก เช่นว่า ศาสนาพุทธ เนี่ยบอกให้ถือศีลห้า แต่ทำไมถึงยังกินเนื้อสัตว์อยู่ ทำไมถึงยังฆ่าอยู่ ซึ่งคำถาม นี้ต้องร่ายยาวมาก เรื่องเวรเรื่อง กรรม เรื่องภพชาติ เรื่องที่ว่าเป็นวิภวัญญะเลย เฉพาะเรื่องกรรมนี่นะ อธิบายกันไม่จบ แล้วมันเป็นอินโดยด้วยนะ เรื่องนี้ อินโดย แปลว่าสิ่งที่พระพุทธเจ้าไม่พยากรณ์ ไม่ตอบ เช่น ไก่กับไข่ อะไรเกิดก่อนกัน นี่แหละ อย่างเช่น จิตของมนุษย์มาจากไหน แล้วเขาก็ถามอีกว่าพระเจ้ามาจากไหน เราจะตอบได้ว่ามันเป็นสภาวะหนึ่งที่เกิดขึ้นมา โดยธรรมชาติ แล้วพระเจ้านี้คือธรรมชาติ เราจะตอบแบบนี้ แล้วคนเขาก็มาจากธรรมชาติ พระเจ้าก็ไม่ มีตัวตนตั้งนั้นพระเจ้าไม่สามารถจะดลบันดาลอะไรให้ใครได้ แต่พระเจ้าเป็นสิ่งที่ผลักดัน ให้จิตมันเกิดขึ้นมาโดย สภาวะของธรรมชาติ แล้วมันก็เกิดการกระทบกระทั่ง จนเกิดการปรุงแต่งขึ้นมายึดถือว่าเป็นสุขเป็นทุกข์ สร้างรูป สร้างนาม สร้างขันธ์ห้า จมูก แล้วก็มายึดว่าสวยว่างาม ซึ่งมันก็คือ อุปาทา น และมันก็ต้องโยงมาถึง ปฏิจสนูป บาท ในพระพุทธศาสนา ซึ่งเราพูดให้ชาวต่างชาติฟังแบบนี้ ซึ่งเขาก็ไม่เข้าใจเพราะว่าปรัชญาของศาสนาพุทธนั้น ลึกซึ้งเหนือกว่าปรัชญาศาสนาใดๆ เพราะว่าคนที่ถึงธรรมต้องถึงหลักการของธรรมชาติ ฝรั่งเขาจะไม่เข้าใจ แต่ เขาก็ต้องยอมว่าฉันไม่สามารถที่จะล่วงรู้ในความรู้ตรงนี้ได้ แต่ถ้าคุณอยากรู้ตรงนี้ คุณก็ต้องปฏิบัติธรรมจนคุณ ได้ถึงพระนิพพานสองคุณต้องไปปรารภในพระพุทธภูมิเป็นพระพุทธเจ้า

โดยปกติแล้วพี่เองเป็นคนที่ไม่พูดเรื่องธรรม ในภาคภาษาอังกฤษ เราก็สอนเหมือนกับที่เราสอนคนไทย เพียงแต่ว่าศัพท์บางอย่างเราก็ต้องค้นคว้าเพิ่มเติมว่าเขาใช้กันอย่างไร พวกศัพท์ธรรม และบางที่เราก็ต้องแปล

เป็นภาษาอังกฤษให้เขาฟังด้วย เพราะว่าฝรั่งเขามาจากหลายชาติ คือที่ที่สอนมาไม่ต่ำกว่าห้าสิบเจ็ดประเทศ ชาวต่างชาติมีหลายเชื้อชาติ แต่เราใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาสื่อสาร อย่างบางทีเวลา เราสอนเราต้องรู้ในภาคศัพท์ว่ามันคืออะไรมาจากไหน เช่น bare-awareness บางทีฝรั่งก็ไม่เข้าใจ คือจริงๆมันแปลว่าการกำหนดลึกลงไป บางทีฝรั่งเขาจะใช้คำว่า consciousness ซึ่งมันแปลว่าสติพื้นๆ หรือจะเป็น mindfulness ซึ่งเดี๋ยวนี้ ความหมายก็ไม่ค่อยตรงแล้ว แต่ bare-awareness นั้นจะมีความหมายตรงและค่อนข้างลึก แต่เวลาเราสอน เราก็พยายามสอนในสิ่งให้เขาได้เข้าถึงจิตวิญญาณเขาเองโดยการที่เราพยายามสื่อความหมายในลักษณะให้ เขาเข้าใจในเรื่องของปรมาตม์ การเคลื่อนไหวของจิต การเคลื่อนไหวของพลังงานของจิต โดยที่จะให้เขาปฏิบัติ เยอะๆ แล้วเราก็อธิบายประกอบไป ให้เขาปฏิบัติจนเขาเกิดความเข้าใจในวิธีการและหลักการ

พี่ฝึกเรื่องภาษาด้วยตัวเอง แล้วก็ค้นคว้าเพิ่มเติม คือพี่มีความคิดว่าเราสอนเขาเนี่ย เราสอนธรรม เรา สอนในเรื่องจริงของชีวิต คือพี่ค่อนข้างมีความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้ เรื่องการปฏิบัติธรรม ดั้ นั้น ฝรั่งถามอะไรมัน จะคลอบคลุมในสิ่งที่เราทราบในความรู้ที่เรามีคือเราสามารถเปิดสิ่งที่มันคล้ำอยู่หยาออกมาได้แล้ว

สำหรับผลตอบรับกลับมาสำหรับคนไทยที่ที่สอนเนี่ยผลตอบรับกลับมาดี ร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะว่าที่ที่ สอนพี่ไม่ต้องการสิ่งตอบแทนใดๆ

สำหรับชาวต่างชาตินั้น หลังจากที่เขากลับไป เขาก็ส่งของมาขอบคุณ หรือบางทีก็กลับมาเยี่ยม แต่พี่ เนี่ยเป็นคนที่ไม่ใช้คอมพิวเตอร์ และไม่ตอบกลับ เพราะว่าพี่คิดว่ามันเป็นบุคลิกส่วนตัวของพี่ที่ไม่ค่อย communicate กับใคร คือพี่จะบอกกับลูกศิษย์ทุกคนนะว่าฉันไม่มีอีเมลนะ แล้วฉันก็ไม่ เขียนจดหมาย แต่ว่า feedbacks ที่ได้รับกลับมาจากชาวต่างชาติก็ดีหมดร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะว่าพี่สอนเต็มที่ แต่ก็มึ้นบ้างที่ภาษาไม่ เข้าใจ เช่นคนญี่ปุ่น เขาไม่เข้าใจที่เราสอน เราก็ไม่เข้าใจที่เขาจะทำ แล้วเขาจะไม่เข้าใจวิธีการซึ่งมันอาจจะไม่ ได้ผล แต่บางคนถึงพูดภาษา ไม่เข้าใจเลยเขาก็สามารถปฏิบัติได้ก็มี ซึ่งเขาจะมีศรัทธาในพุทธศาสนา มาก พี่ก็ ต้องใช้วิธีแบบว่าให้เขาจับดูอาการเคลื่อนไหวของท้อง ซึ่งเราก็สอนเขาเหมือนกับใช้ภาษามือ ซึ่งพี่ก็แปลกใจว่า อีกมุมหนึ่งของโลกจะมีคนที่ศรัทธาในพุทธศาสนาขนาดนี้ ซึ่งประเทศเขาก็ไม่มีวัด เลยแต่พี่จำไม่ได้ว่าเขามา จากประเทศอะไร

พี่ก็ตอบไม่ได้ คือถ้าพี่ไม่ได้สอนพี่ก็ต้องในรูปแบบอื่นเช่นเขียนหนังสือ พิมพ์แจก แล้วก็อาจจะมีส่วน บ้างเล็กน้อยๆ

ทุกคนเนี่ยพี่บอกว่า ทุกคนแสวงหาสิ่งที่ดีที่สุด และสิ่งที่ดีกว่าที่เป็นอยู่ เพราะว่าทุกคนไม่ต้องการความ ทุกข์ ต้องการแต่ความสุขในชีวิต เพราะฉะนั้นเมื่อเราถึงที่สุดแล้ว เราก็ต้องแสวงหาสุขทางจิตใจ เมื่อเรา เห็นสุขทางจิตใจแล้วเราก็จะเห็นสิ่งที่ไม่แน่นอน ไม่เที่ยง มันไม่มีอะไรที่คงทนถาวร ฉะนั้นถ้าหากว่าคนที่ จะเข้า มาปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนา ในลักษณะของการเจริญวิ บัสนนกรรมฐาน ก็ดูว่าเราต้องการขัดเกลา แล้วก็

ต้องการทำจิตใจให้สะอาด เพราะฉะนั้นทุกคนเมื่อเข้าใจว่าจิตใจสะอาดบริสุทธิ์ เราจะมีความสุขมากกว่า แต่ถ้าชาวต่างชาติเขาเข้าใจจุดประสงค์ของการปฏิบัติวิปัสสนาไม่ถูกเป้าหมาย มันก็จะเป็นเรื่องยากที่เขาจะเข้าไปถึงปรมาตม์ เขาก็จะไฝหาแต่ความสงบซึ่งมันเป็นความอยากนั่นคือเป็นความปรารถนาที่ผิดความสงบมันเป็นผลพลอยได้ของวิปัสสนา

ที่ว่าก็เท่าๆกันคนต่างชาติกับคนไทย ถ้าคนตั้งใจไม่ว่าใครก็เหมือนกัน ไม่แตกต่างกันเลย

Annexe 5 : Le plan et les photographies du temple Mahathat à Bangkok



Illustration 1 : le plan du temple Mahathat à Bangkok,
(illustration tirée de la brochure de la section 5)

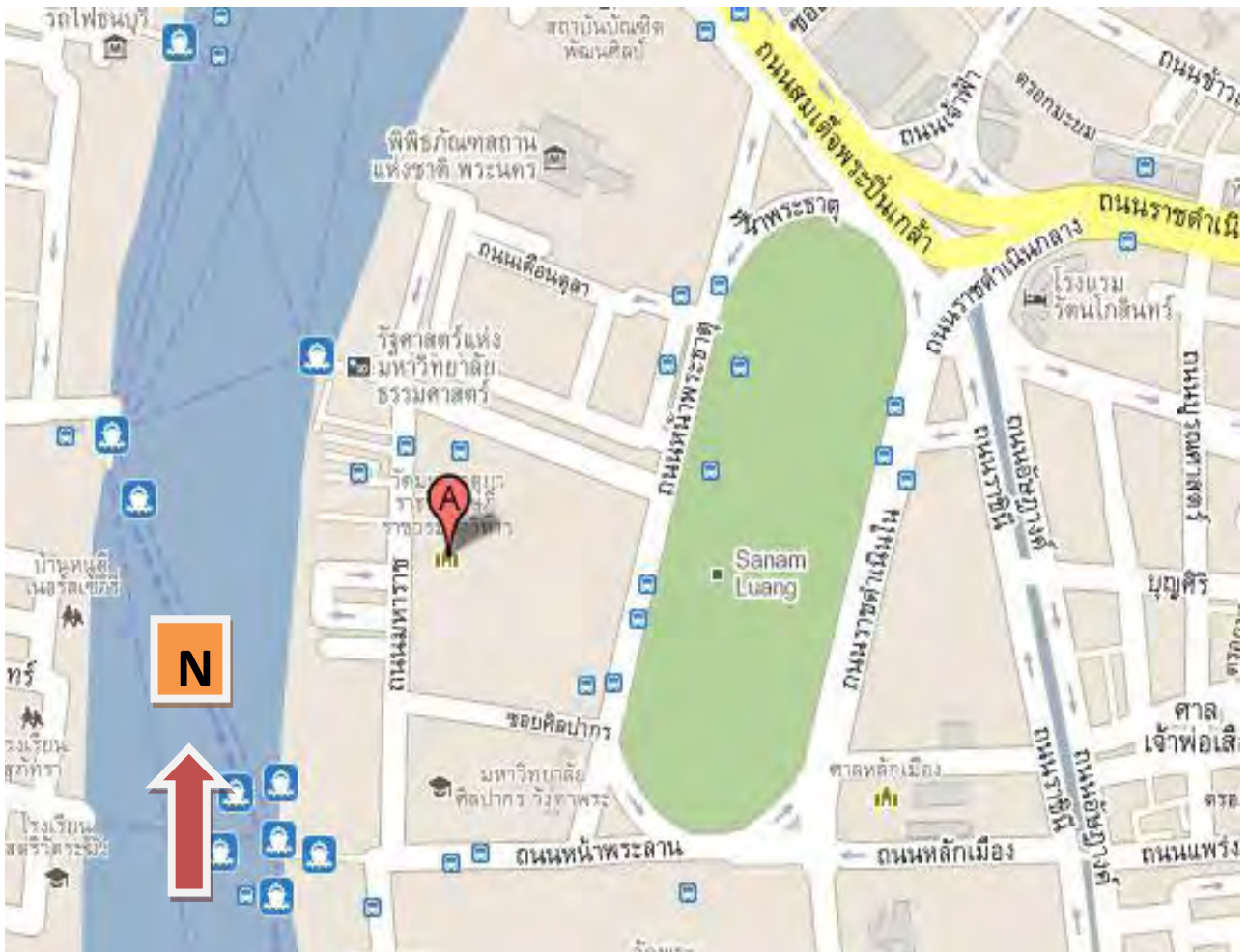


Illustration 2 : le plan du temple Mahathat à Bangkok
 (illustration consultée sur <http://maps.google.fr/maps?ct=reset>)

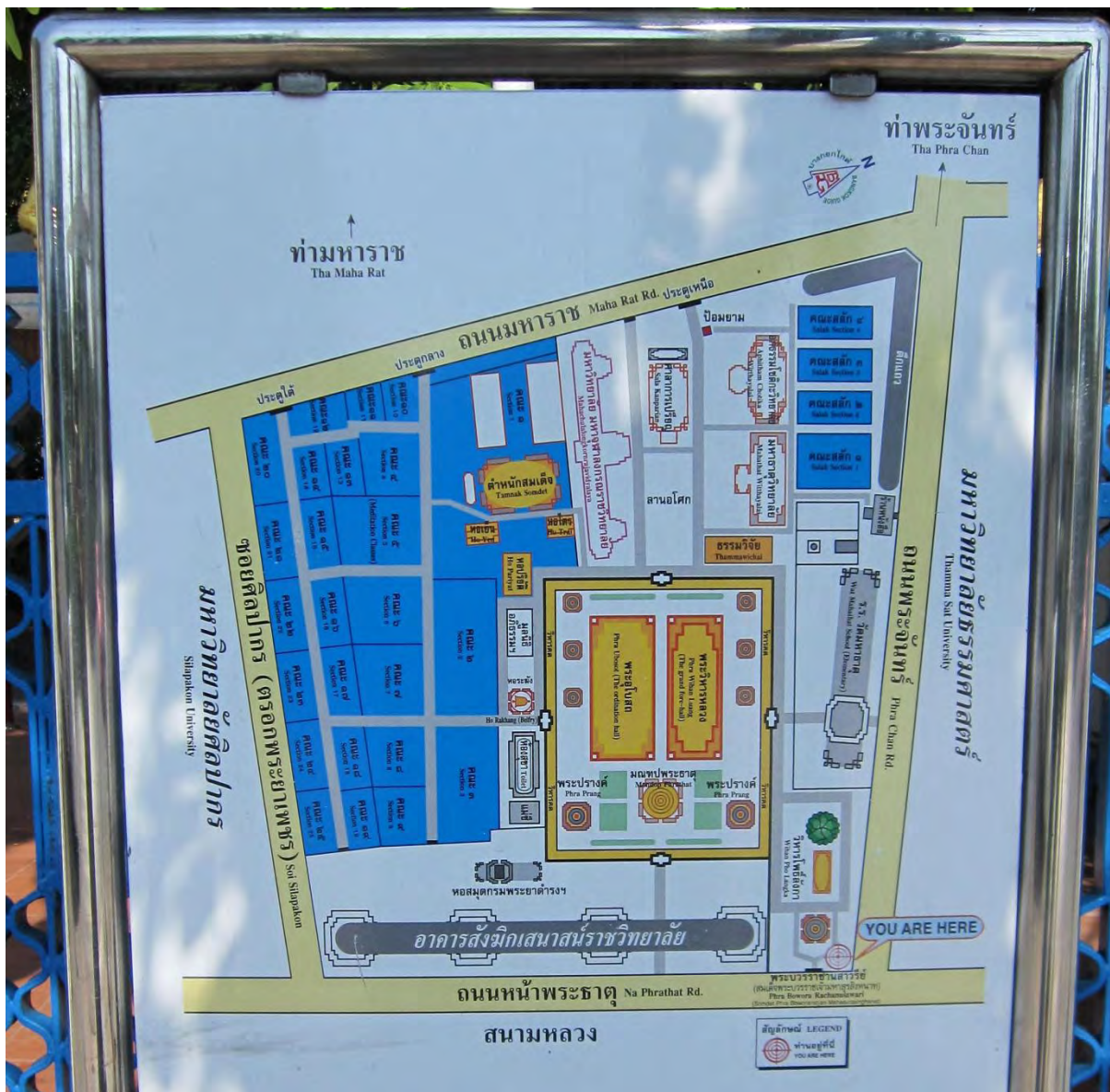


Illustration 3 : le plan de l'intérieur du temple Mahathat à Bangkok
(photo personnelle)



Illustration 4 : la façade du temple Mahathat à Bangkok (photo personnelle)



Illustration 5 : l'ubosot du temple Mathat (photo personnelle)



Illustration 6 et 7 : l'entrée du centre de méditation de la section 5.
(photos personnelles)



Illustration 8 et 9 : L'intérieur de la section 5 lors d'une séance de méditation.
(photos personnelles)

Annexe 6 : La liste des temples et des centres de méditation en Thaïlande qui accueillent les étrangers

Les informations de ce sujet sont tirées de site web *Meditation centres in Thailand* et *Vipassana Meditation*¹, en anglais.

- **BANGKOK :**
 - Wat Maha That :Tha-Phrachan, Bangkok 10200
 - Wat Bovornives Vihara : 248 Phra Sumen Rd., Banglampoo, Bangkok 10200
 - Wat Pak Nam : Therdthai Rd., Phasicharoen, Bangkok 10160
- **CENTRE DE THAÏLANDE :**
 - Wat Phra Dhammakaya : Khlong Sam, Khlong Luang District, Pathum Thani
 - Wat Asokaram : Sukumvit Road, Samut Prakan 10280
 - Wiwek Asom Vipassana Meditation Centre : Ban Suan, Muang, Chonburi 20000
 - Sorn-Thawee Meditation Centre : Bangkla, Chachoengsao 24110
 - Boonkanjanaram Meditation Center : Pattaya, Chonburi 20260
 - Wat Sai Ngam : Donmasang, Muang, Supanburi 72000
 - Sunnataram Forest Monastery : Ban Kroeng Kra Wia, Prang Phea, Sangkhla Buri, Kanchanaburi 71180 :
 - Wat Luang Phor Sodh Dhammakayaram : Bang Pae-Damnoen Saduak Rd. (Km 14),Damnoen Saduak District, Ratchaburi 70130
 - Thailand Vipassana Centre-Dhamma Kancana : Mooban Wang Kayai, Prangpley, Sangklaburi District Kanchanaburi
- **NORD EST DE THAÏLANDE :**
 - Wat Wah Poo Kaew : Magluwamai, Sungnoen, Nakhon Ratchasima 30140

¹ Tirées de <http://www.hdamd.de/buddha/mdtctr01.htm> et <http://www.dhamma.org/> (lu le 30 avril 2011)

- Wat Pah Nanachat : Ban Bung Wai, Warin Chamrab, Ubon Ratchathani 34310
- Wat Nong Pah Pong : Non Peung, Ban Gor, Warinchamrab, Ubon Ratchathani 34190
- Wat Pah Wana Potiyahn : Dtumbol Nikom #1, Phibun Mangsahan, Ubon Ratchathani 34110
- Wat Doi Dhamma Chedi : Tong Khob, King, Khok Sri Suphan, Sakhon Nakhon 47280
- Wat Pah Ban That : 89 Phosi Rd., Udon Thani 41000
- Wat Hin Maak Peng : Pra Putabat, Si Chiangmai, Nong Khai 43130
- Khon Kaen Vipassana Centre-Dhamma Suvanna : 112 Moo 1, Ban-Kong, Nong-Rua District Khon Kaen 40240
- **EAT DE THAÏLANDE :**
 - Thailand Vipassana Centre - Dhamma Kamala : 200 Baan Nern-Pasook (Behind Thai-Rath Vitaya 7 School) Dong-Kee-Lek, Muang, Prachinburi 25000
- **NORD DE THAÏLANDE :**
 - Wat Umong : Suthep, Muang, Chiang Mai 55000
 - Wat Ram Poeng : Suthep, Muang, Chiang Mai 550000
 - Wat Phradhatu Doi Suthep : Suthep, Muang, Chiang Mai 50200
 - Tham Tong Meditation Centre : Ban Pae, Chom Thong, Chiang Mai 502400
 - Thailand Vipassana Centre - Dhamma Simanta : 200 Moo 1 Baan Nongsroi Makok, Parsang Lampoon 51120 Thailand
 - Thailand Vipassana Centre - Dhamma Abha : 138 Baan Huayplu Kaengsopa, Wangthong, Phitsanulok 65220
- **SUD DE THAÏLANDE :**
 - Suan Mokkh : Chaiya, Surat Thani 84110
 - Wat Kow Tham International Meditation Center : PO Box 18 Koh Phangan Surat Thani 84280
 - Wat Tham Sua : A. Muang Krabi Town 81000

CURRICULUM VITAE

Nom : Narachai ANUSIRI

Adresse : 3/105 Soi Ruamsirimit 10 rue Wiphawadi Chatuchak Bangkok 10900

Formation

1998-2003 : École Samsenwittayalai, Bangkok.

2004-2007 : Licence-ès-Lettres, Faculté d'Archéologie, Université Silpakorn, Bangkok.

2008-2010 : Master de Français pour le tourisme culturel, Faculté d'Archéologie, Université Silpakorn, Bangkok.

Expérience professionnelle

2008-2009 : Sous-secrétaire du Directeur exécutif du Département du marché américain, Office national du tourisme de la Thaïlande.