

Conseils d'Ajahn Chah

à une disciple mourante

Traduit de l'allemand par Jacques Vigne

J'ai traduit ce texte d'Ajahn Chah¹ que j'ai trouvé dans une version allemande d'un recueil de ses conférences², parce que je l'ai trouvé beau. Il rappelle aussi la simplicité du stoïcisme antique.

Mets-toi en condition pour écouter le dhamma avec respect. Pendant que je parle, sois aussi attentive à mes paroles comme si c'était le Bouddha lui-même qui se trouvait assis devant toi. Ferme les yeux et sois confortable, tandis qu'en même temps tu rassembles ton esprit et le dirige vers un point. Permet avec humilité aux trois joyaux [Bouddha, dhamma, sangha (la communauté)] – qui consistent en sagesse, vérité, pureté – de demeurer dans ton cœur, afin de faire ainsi preuve de respect à celui qui est complètement éveillé.

Je n'ai rien aujourd'hui de matériel à offrir, simplement le dhamma, l'enseignement du Bouddha. Tu dois comprendre que même le Bouddha, malgré son accumulation énorme de vertus, n'a pas pu éviter la mort physique. Quand il a atteint un grand âge, il a abandonné son corps et a laissé tomber cette lourde charge. Maintenant toi aussi, tu dois apprendre à être satisfaite avec ce grand nombre d'années pendant lesquelles tu as été dépendante du corps. Tu dois avoir le sentiment que maintenant, ça suffit.

On peut comparer ce corps aux objets domestiques que tu possèdes déjà depuis longtemps – assiettes, tasses, soucoupes, etc. Au début, elles étaient propres et brillantes, mais après que tu les as utilisées pendant si longtemps, elles montrent des signes d'usure. Quelques-unes sont déjà cassées, d'autres ont disparu, et celles qui restent encore subissent l'effet du temps et ne gardent pas de formes durables. Cela fait partie de leur nature de se comporter ainsi. Pour le corps, il en va exactement de même. Il a depuis le jour de la naissance continûment changé, à travers l'enfance, l'adolescence, jusqu'à atteindre maintenant cet âge. Tu dois l'accepter. Le Bouddha disait, que tous les processus – autant intérieurs, physiques qu'extérieurs – sont changeants de par leur nature et font preuve d'une absence d'individualité propre. Contemple cette vérité jusqu'à ce que tu puisses en avoir claire conscience.

C'est exactement cette masse de chair qui gît là, qui est en train de se dégrader, qui est la réalité. Les faits qui se manifestent dans ce corps représentent la réalité, ils correspondent à l'enseignement intemporel du Bouddha. Le Bouddha nous apprend à contempler ceci et à nous mettre en harmonie avec la nature de la réalité. Nous devons être en position de vivre en paix avec le corps, quel que soit l'état dans lequel il se trouve. Le Bouddha a enseigné que nous devons nous convaincre que ce n'est que le corps qui se trouve dans une prison, et c'est pourquoi il ne faut pas barricader aussi l'esprit de la même

¹ Ajahn Chah (1918-1982) était un maître thaïlandais de la tradition de la forêt qui a fondé le monastère de Phra Ba Pong près d'Ubon Rachathani dans le nord-est du pays, et aussi celui de Phra Nanachak qui s'adresse particulièrement aux Occidentaux voulant suivre la vie monastique du Theravâda. Ces monastères ont maintenant des filiales dans toute la Thaïlande, ainsi qu'en Occident. Il a touché beaucoup de gens par la qualité complètement sincère et directe de son enseignement. J'ai pu être présent dans son monastère lors de son 101ème anniversaire, et plus de 1000 moines ont défilé pour lui rendre honneur, accompagnés d'environ 10 000 laïcs. Ses livres sont pour un bon nombre traduits en français par Jeanne Schute.

² Ajahn Chah *Erfahrbare Freiheit* (« La liberté qu'on peut expérimenter »), Dhammapala Verlag Bütschelstrasse 74 CH 3718 Kanderstag www.dhammapala.ch. Pour distribution gratuite.

façon. Pendant que ton corps également commence avec l'âge qui avance à s'user et à s'épuiser, n'y oppose pas de résistance, mais ne laisse pas du même coup ton esprit se dégrader. Garde l'esprit séparé de tout cela. Donne-lui une énergie en plus à travers la reconnaissance de la vraie nature des choses. Le Bouddha a enseigné que le corps est comme cela par nature ; il ne peut en être autrement. Après qu'il est né, il devient vieux et malade et finalement meurt. Toi aussi en ce moment, tu portes témoignage à cette grande vérité. Considère-la toujours et encore avec sagesse et réalise-la.

Quand la maison est recouverte d'eau, ou est rasée par un incendie, ou subit encore une quelconque menace, cela ne concerne que la maison. Quand il y a une inondation, que ton esprit ne soit pas inondé. Quand il y a un incendie, que ton cœur ne soit pas consumé. Ceci est en rapport seulement avec la maison qui est inondée ou complètement brûlée, à ces objets qui se trouvent en dehors de toi. C'est maintenant le moment de lâcher ces saisies effectuées par l'esprit...

Il en va de même pour tes biens, tes propriétés ou ta famille – ils ne t'appartiennent qu'au sens conventionnel du terme. Ils ne t'appartiennent pas réellement, ils appartiennent à la nature. Cette vérité ne vaut pas simplement pour toi, nous sommes tous dans le même bateau, même le vénérable Bouddha et ses disciples illuminés. Ils sont différents de nous simplement en ce sens qu'ils ont accepté les choses comme elles sont. Ils ont vu qu'elles ne pouvaient être changées. Le corps est soumis à la transformation, ce n'est en fait pas le corps qui cause la souffrance, mais une fausse manière de penser. Quand tu vois les choses de façon fautive, alors naît la confusion.

Il en va ainsi avec l'eau du fleuve. Il suit la pente, il ne coule jamais à rebours. C'est sa nature. Si quelqu'un s'installait sur les bords du fleuve et souhaitait que l'eau se mette à couler en sens inverse vers l'amont, il serait stupide. Son mode de pensée idiot ne lui offrirait aucune paix intérieure, où qu'il aille. Il souffrirait à cause de ses fausses conceptions, de sa pensée qui se trouve en opposition au fleuve. S'il avait des conceptions justes, il verrait que l'eau doit couler vers l'aval de façon inévitable. Tant qu'il n'a pas reconnu et accepté cette réalité, il ne garde en lui que confusion et frustration.

Ce fleuve qui doit suivre sa pente est semblable au corps. Autrefois il a été jeune, et maintenant il est devenu vieux et s'oriente vers la mort. Même si tu ne souhaitais pas qu'il en soit ainsi, tu n'as pas le pouvoir d'y changer quoi que ce soit. Le Bouddha nous a conseillé de voir les choses comme elles sont, et ensuite de laisser tomber notre attachement envers elles. Considère ce sentiment de lâcher prise comme ton refuge, ton ermitage. Continue ton chemin avec la méditation, même quand tu te sens fatiguée et épuisée. Garde ton esprit proche du souffle. Prends quelques respirations profondes et dirige ton attention sur le souffle, utilise aussi pour cela le mantra *Bud-dho* [Le traducteur a séparé les syllabes peut-être parce qu'une pratique possible est de réciter *budh-* sur l'inspiration, et *-dho* sur l'expiration]³. Fais de cela une pratique continue. Plus tu te sens épuisée, plus ta concentration devra être subtile et centrée afin que tu puisses endurer les sensations douloureuses. Quand tu te mets à te sentir fatiguée, installe en toi une pensée bien recueillie, que ton esprit se focalise et tourne-toi vers ta respiration. Maintiens simplement la récitation sur *Bud-dho*, *Bud-dho*.

Laisse tout ce qui est extérieur s'éloigner de toi. Ne te fixe pas sur des pensées à propos de tes enfants ou de la famille, ne t'accroche à rien. Lâche prise. Laisse l'esprit s'unifier, et que cet esprit rassemblé demeure proche du souffle. Que ton souffle soit ton seul objet. Concentre-toi, jusqu'au moment où ton esprit devient de plus en plus subtil et les sensations et sentiments perdent leur sens, jusqu'au point où à leur place, une clarté et un éveil intérieur s'installent.

À la fin, tu considéreras ton souffle comme s'il s'agissait de quelques membres de ta famille en visite. Quand tes parents s'en vont, tu les accompagnes vers l'extérieur pour leur dire au revoir. Tu les regardes jusqu'à ce qu'ils se soient bien mis en route et disparaissent au loin, et ensuite tu reviens à la maison. Nous observons notre souffle de la même manière. Quand le souffle est épais, matériel, nous savons qu'il est épais ; quand il est au contraire subtil, nous savons qu'il est subtil. Quand il devient de plus en plus fin, nous le suivons toujours et encore et nous réveillons à ce moment-là l'esprit. À la fin, le souffle disparaît complètement, et tout ce qui subsiste est un sentiment d'éveil. C'est ce qu'on appelle « rencontrer le Bouddha ». Nous avons appelé cette conscience claire, éveillée *Bud-dho*, celui qui sait, qui est éveillé et rayonnant. Cela signifie rencontrer le Bouddha, et demeurer auprès de lui avec clarté et conscience⁴. Quand on parle de celui qui est mort, il s'agit simplement du Bouddha historique. Le vrai

³ Les non-bouddhistes pourront bien sûr réciter une autre formule pour passer le cap, du moment qu'ils sentent qu'elle les relie à l'essentiel, tels qu'ils ou elles le conçoivent.

⁴ Cette description évoque clairement, pour ceux qui connaissent le yoga, le *kevalya kumbhaka*, la « rétention unique de souffle », qui est considérée comme un état très élevé.

Bouddha représente une connaissance rayonnante et claire. Encore aujourd'hui, il peut être expérimenté et atteint. Et quand nous y parvenons, notre cœur s'en trouve unifié.

Lâche prise, sépare-toi de tout, sauf de la conscience. Ne te laisse pas aller à la confusion, même si par exemple pendant la méditation il remonte dans l'esprit des sons et des visions. Sépare-toi aussi d'eux. Ne te raccroche vraiment à rien, mais demeure simplement dans cette conscience unifiée. Ne te fais pas de soucis à propos du futur ou du passé, mais sois simplement calme et silencieux et tu atteindras ce lieu où il n'y a ni avancée, ni recul, où il n'y a plus ni possession, ni attachement, ni saisie. Pourquoi ? Parce qu'à cet endroit, il n'y a plus de soi, plus de « moi » ou de « mien ». Tout a disparu. Le Bouddha a enseigné de se vider ainsi de tout, de ne rien emporter avec soi, serré contre soi... Juste connaître, et, en connaissant, lâcher prise.

Même lorsque tu es rattrapée par les pensées, d'accord... tant que tu penses de façon sage. Ne pense pas de façon stupide. Quand tu penses à tes enfants, pense à eux avec sagesse et non avec idiotie. Quels que soient les objets vers lesquels l'esprit puisse se tourner, reconnait-les avec sagesse et sois conscients de leur nature. Reconnaître quelque chose avec sagesse signifie le laisser aller et ne pas en souffrir. L'esprit est clair, joyeux et en paix avec lui-même. Il se détourne des distractions et n'est pas divisé en lui-même. C'est vraiment maintenant que tu peux te tourner vers ton souffle, pour obtenir de l'aide et du soutien.

C'est le travail que tu dois faire, ce n'est pas le travail de quelqu'un d'autre. Laisse les autres suivre leur propre travail. Tu as tes devoirs et responsabilités et tu n'as pas besoin de prendre sur toi en plus la charge d'une famille. Ne t'impose pas cela, laisse tout aller. Ce lâcher-prise calmera ton esprit. La seule responsabilité consistera à ce moment-là à concentrer ton esprit et à le mener vers la paix. Laisse tout le reste aux autres. Les formes, les bruits, les odeurs, les goûts... laisse aux autres le soin de s'y consacrer. Laisse tout cela derrière toi et accomplis ton propre travail, assume ta propre responsabilité. Tout ce qui remonte dans ton esprit, que ce soit l'anxiété devant la douleur, l'anxiété devant la mort, les soucis à propos des autres ou de quoi que ce soit d'autre, dis-leur juste : « Ne me dérangez pas ! Vous n'avez plus de sens pour moi ! » Dis-toi simplement cela à toi-même continûment, quand tu vois en toi de tels *dhammas*, de tels phénomènes remonter.

À quoi donc fait référence le concept de *dhamma* ? Tout est un *dhamma*, il n'y a rien qui ne soit *dhamma*. Et qu'en est-il du « monde » ? Le monde est cet état mental qui te perturbe en ce moment même. « Qu'est-ce qu'ils vont faire ? Quand je ne serai plus là, comment vont-ils s'occuper ? Comment vont-ils se débrouiller tout seuls ? » Cela n'est que le « monde ». Le monde est déjà là dans la simple apparition d'une pensée de frayeur devant la douleur et la mort. Envoie promener le monde ! Le monde est comme il est. Quand tu lui permets de dominer ta conscience, l'esprit devient obscurci et ne peut plus se voir lui-même. Quoi que ce soit qui apparaisse dans l'esprit, dis simplement : « Ce n'est pas mon affaire. C'est transitoire, cela n'apporte pas d'apaisement et n'a pas d'individualité séparée. »...

Quand on réalise que le monde est ainsi constitué, on se mettra à le voir comme un lieu plein des difficultés. Quand on voit qu'il n'y a en lui rien de réel ou de substantiel auquel on puisse se raccrocher, on aura alors un sentiment de désenchantement et de fatigue. Quand on se sent ainsi désenchanté, cela ne signifie pas que l'on ait de l'aversion, car l'esprit est clair. On voit simplement qu'on ne peut rien faire pour changer cette réalité, il s'agit du monde comme il est. Quand on est muni d'une telle connaissance, on peut laisser tomber l'attachement. On lâche prise avec une attitude d'esprit qui n'est ni joyeuse ni triste, mais qui est en adéquation avec chaque circonstance, tout en considérant la nature changeante des choses avec sagesse. *Anicca vata sankhara*, transitoires sont tous les phénomènes conditionnés.

L'impermanence, c'est le Bouddha. Quand nous discernons réellement l'impermanence d'un phénomène, nous reconnaissons que cela correspond à un processus continu ; continu dans le sens que cette dépendance au changement ne peut être changée. C'est la continuité que les êtres vivants possèdent. Il y a un processus continu de transformation de l'enfance jusqu'à un âge avancé, et c'est justement cette qualité de changement, cette tendance à la transformation qui est continue et immuable. Quand tu te regarderas ainsi, ton cœur trouvera la paix. Il n'y a pas que toi qui doives traverser cela, cela nous concerne tous...

L'enseignant sublime (le Bouddha) a vu que toutes les conditions sont transitoires, et c'est pourquoi il nous a conseillé de lâcher les attachements. Quand nous atteignons le terme de notre vie, nous n'avons de toute façon aucun autre choix ; nous ne serons pas dans la situation de prendre quoi que ce soit avec nous. Ainsi, ne serait-il pas meilleur de déposer toutes ces choses déjà d'avance ? Elles ne représentent qu'une charge lourde que nous devons transporter. Pourquoi ne pas se débarrasser de cette charge ?

Pourquoi s'épuiser à vouloir passer ces choses de l'autre côté comme en fraude ? Lâche prise, détends-toi et laisse ta famille se soucier de toi.

Ceux qui s'occupent des malades bénéficient d'une croissance intérieure du point de vue du bien et de la vertu. Le patient qui donne cette occasion aux autres ne doit pas rendre les choses trop difficiles pour eux. Quand une douleur ou un quelconque problème survient, fais-leur en part et demeure dans un état d'esprit positif. Toute personne qui s'occupe de ses parents devraient avoir un esprit rempli d'un sentiment amical et chaleureux, et ne pas se laisser submerger par l'aversion. C'est aussi l'occasion juste de rembourser votre dette envers eux. Depuis la naissance et pendant votre enfance et votre période de croissance, vous avez été dépendants de vos parents. Si vous êtes ici maintenant, cela n'est possible que parce que votre mère et votre père vous ont aidés de différentes manières. Vous avez envers eux une dette de gratitude illimitée...

Elle est la seule mère que vous avez. Elle vous a donné la vie, elle a été votre professeure, votre médecin et votre infirmière - elle a été tout pour vous. Le fait qu'elle vous ait éduqués, qu'elle ait partagé sa richesse avec vous et fait de vous ses héritiers, représente le grand bien en provenance des parents. C'est pourquoi le Bouddha a enseigné les vertus de *kataññu* et de *katavedi*, de piété filiale, connaissant bien notre dette de gratitude et nos tentatives de les rembourser. Quand nos parents ont besoin de quelque chose, ne se sentent pas bien ou sont dans le trouble, faisons donc de notre mieux pour les aider. C'est cette piété filiale, c'est cette vertu qui tient le monde ensemble. Elle empêche les familles de partir en morceaux, et leur confère au lieu de cela, stabilité et harmonie.

En cette période, où la maladie est très présente, je vous ai apporté avec moi aujourd'hui le *dhamma* comme cadeau. Je ne peux pas vous offrir des choses matérielles, et visiblement il y en a déjà bien assez dans cette maison. C'est pourquoi je vous donne le dharma, qui a une valeur qui demeure et que vous ne pourrez jamais épuiser. Une fois reçu, vous pouvez en distribuer autant que vous voulez, il ne s'épuisera jamais. C'est la nature de la vérité. Je suis heureux de vous avoir offert ce cadeau du *dhamma* et j'espère qu'il va vous donner la force d'en arriver à une attitude juste par rapport à votre souffrance.