

# Comprendre la Souffrance

Vénérable Ajahn Sumedho

*Traduit par Jeanne Schut*

Quand le Bouddha a énoncé la Première Noble Vérité, il l'a appelée *dukkha*. Ce mot est généralement traduit par « souffrance » mais on essaie toujours de trouver d'autres mots pour recouvrir l'ensemble de ce qui peut être appelé *dukkha*. On dit parfois « insatisfaction », pour décrire la nature fondamentalement insatisfaisante des choses, et c'est aussi une bonne réflexion. Mais, quoi qu'il en soit, le mot pali *dukkha* a fini par être adopté dans la langue française de même que « Bouddha », « Dhamma » et « Sangha ». Les langues modernes sont très malléables. Elles sont déjà composées d'un mélange de nombreuses influences au cours des siècles — anglo-saxon, latin, hindi — et toutes sortes de mots ont été introduits ainsi. Ces langues se prêtent à d'innombrables possibilités d'adaptation et d'assimilation.

Par contre, les langues dites « classiques » ou « mortes » comme le latin ou le grec, le pali ou le sanskrit, ne sont pas des langues qui peuvent évoluer et, dans ce sens, elles sont d'excellentes sources de référence. Alors que le sens ou l'interprétation d'un mot français ou anglais peut changer d'une génération à l'autre, en pali cela ne peut pas se produire. Donc l'étude du pali peut être un outil très précieux. La traduction littérale du mot *dukkha* par exemple, est « ce qui ne peut pas être supporté ou enduré ».

Quand nous contemplons le monde sensoriel dans lequel nous vivons, ce royaume de la conscience et des sensations, nous constatons que nous passons toute notre vie dans les limites d'un corps physique. Il faut accepter cette incarcération, cette incarnation dans une forme humaine pendant toute une vie. Et cette forme humaine est sensible, de sorte qu'elle est continuellement agressée d'une manière ou d'une autre par le monde extérieur — la chaleur et le froid, les bruits, les odeurs, les contacts — sans parler de toute la souffrance créée par l'esprit : la peur, le désir, la haine ou la mauvaise compréhension des choses. Il a aussi la souffrance liée au fait que nous pouvons nous souvenir du passé et que nous avons ainsi la possibilité de nous attacher à des souvenirs douloureux qui remontent parfois à la petite enfance.

Quand nous nous rappelons quelque chose de douloureux, nous ressentons cette douleur dans le présent. **Prisonniers de l'ignorance, au lieu de la comprendre en termes de Dhamma, nous nous en saisissons avant de réaliser que nous sommes en train de souffrir pour quelque chose qui s'est passé des années plus tôt !** Les expériences douloureuses de l'adolescence, les cœurs brisés, les amours perdus, les histoires d'amour à sens unique, l'injustice de la société, le fait que nous puissions être blâmés pour des choses que nous n'avons pas faites, que nous ne soyons pas appréciés ou compris. Il est facile de s'attacher à de tels souvenirs jusqu'à la mort. Il m'est arrivé d'aller dans une maison de retraite en Angleterre où une vieille femme était assise toute la journée dans un salon-télé et le seul mot qu'elle prononçait était « M... ! ». Imaginez que ce soit sa dernière pensée avant de mourir — c'est plutôt effrayant, non ? Il y en avait une autre qui disait : « Je ne vous laisserai pas toucher à mon argent ! » C'est triste. On voit comment, chez les personnes âgées, de telles pensées peuvent tourner à l'obsession.

Nous pouvons aussi, bien sûr, utiliser l'esprit et la mémoire pour nous souvenir des bons moments, des jours heureux, des succès et cela va nous rendre heureux ... ou bien malheureux, parce que le bonheur sera devenu une chose du passé tandis que le présent n'est peut-être pas aussi glorieux. Quand *avvija* est présente, cette ignorance qui nous empêche de comprendre les choses telles qu'elles sont réellement, même quand les goûts les plus cultivés affinent notre expérience consciente, si nous n'avons aucune compréhension ou vision profonde du Dhamma, tout sera inévitablement source de souffrance ou *dukkha*. En d'autres termes, nous aurons le sentiment que nous ne pouvons pas supporter les choses, qu'elles sont trop lourdes à endurer. Nous serons envahis de pensées comme : « Je n'en peux plus ! J'en ai assez ! Je ne peux plus supporter cela. C'est insupportable ! » **Et ce type de pensées joue un rôle déterminant sur la somme de souffrance que nous créons dans l'instant présent.**

Je me rappelle qu'au début de mon séjour auprès d' Ajahn Chah en Thaïlande, j'étais moi-même envahi par de telles pensées, notamment par rapport à la nourriture que je trouvais épouvantable. J'avais vraiment le sentiment que je ne pourrais plus la supporter : « Je ne peux plus avaler ça, c'est impossible ! » Et puis j'ai réalisé que je pouvais — en fait je pouvais en avaler encore beaucoup ! (*rires*) Mais ce fut une révélation. Cette voix intérieure qui disait : « Je n'en peux plus. Je ne peux plus avaler ça » était quelque chose que je fabriquais moi-même et, **si j'y croyais, si j'entretenais cette forme de limitation, je n'avais plus qu'à tout arrêter. Mais en voyant qu'en réalité je pouvais continuer, j'ai appris à ne plus faire confiance à cette voix et j'ai commencé à voir que cette forme de souffrance est créée uniquement par l'ignorance.**

Il y a un *dukkha* « naturel » qui vient du fait que nous sommes nés dans un corps humain, ce qui est souvent une expérience douloureuse depuis la naissance jusqu'à la mort. La naissance est traumatisante : être forcé de sortir d'un espace chaud et douillet, être propulsé dans une pièce stérile toute carrelée de blanc où tout le monde porte un masque, où sa propre mère est peut-être inconsciente — peut-être qu'elle aussi n'en pouvait plus ! ... (*rires*) C'est une expérience douloureuse. Et puis on grandit, on vieillit et on meurt. Le Bouddha a bien montré la différence entre la souffrance que nous créons et la souffrance « naturelle » que nous partageons tous du fait de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort. Celle-ci est « normale » dans la mesure où on naît dans ce monde. La naissance implique la mort, n'est-ce pas ? Tout ce qui naît mourra un jour et si la vie dure assez longtemps, les processus du vieillissement et de la maladie se mettront également en route. C'est une expérience naturelle pour tous les êtres humains.

Mais être sensible ce n'est pas seulement souffrir de la naissance, la vieillesse et la mort, c'est aussi lié à tous nos sens. Prenons la vue : nous sommes obligés de voir tout ce qui entre en contact avec notre champ visuel : non seulement ce qui est beau mais aussi ce qui est laid ou ce qui est répugnant. Nous ne pouvons pas exiger que l'univers ne nous offre que des choses agréables à regarder, n'est-ce pas ? Ce n'est pas ainsi que sont les choses. Ensuite, quand nous voyons quelque chose de beau, nous avons un certain ressenti ; quand nous voyons quelque chose de laid ou de répugnant, nous avons un autre ressenti. Nous sommes affectés par le contact de nos sens avec les formes extérieures. Il nous faut prendre conscience de l'effet du contact sensoriel sur notre état intérieur et reconnaître que c'est ainsi. Le monde dans lequel nous vivons contient du beau et du laid, du plaisir et de la douleur. C'est ainsi.

Quand nous parlons de la souffrance et de la libération de la souffrance, cela ne signifie pas devenir insensible. Certains s'imaginent que l'Eveil rend une personne complètement et parfaitement insensible, comme protégée par une armure, de sorte que quand elle voit quelque chose de triste ou de laid, elle ne ressent rien du tout : équanimité, indifférence totale ... Mais est-ce vraiment le sens du mot « équanimité » ? **L'Eveil ne serait-il pas, au contraire, ce qui nous permet d'être sensibles sans avoir peur de notre sensibilité et sans nous laisser piéger par elle ?**

Je me souviens que, lors de mes premières expériences de méditation, tout ce que je voulais, c'était atteindre des niveaux de concentration qui me permettraient d'affiner au maximum mon vécu conscient et de bloquer complètement la lourdeur, la méchanceté, le chaos et l'irritation que me causait le monde sensoriel quand je n'étais pas dans cet état. Au départ, j'étais très attiré par cette forme d'isolement sensoriel qu'offrait la concentration. De la même manière, je rêvais d'être ermite pour échapper à la frustration, l'angoisse et l'inquiétude que m'inspirait la vie en société. « Si seulement je pouvais vivre en solitaire ! » J'avais aussi cette image d'un moine zen sur sa montagne, vivant près d'une cascade et écrivant des poèmes sans avoir à subir la compagnie d'autres moines !... (*rires*)

Donc, d'une certaine manière, ce qui m'a poussé dans la vie monastique, c'était le désir d'échapper à cette sensibilité humaine — je n'en pouvais plus, c'était trop lourd à supporter. C'était d'un mouvement en direction de la grotte de l'ermite ou du petit kuti<sup>[1]</sup> dans la forêt, pour avoir le sentiment d'être seul de sorte que les problèmes liés aux relations humaines puissent disparaître. Et puis j'espérais développer des états de concentration profonde qui me permettraient de vivre à un niveau de conscience plus subtil. Je me disais que même la rudesse de la vie dans la forêt pourrait être allégée si je parvenais à entrer dans des états de *samadhi* qui dureraient très longtemps. Il y a des yogi qui restent en concentration pendant des jours, voire une semaine entière et, pendant tout ce temps, ils ne ressentent rien du tout.

Je me disais : « Oh ! Ce serait bien d'y arriver par tranches d'une semaine à la fois ! »

Les gens qui ont utilisé des drogues fortes, de celles qui provoquent l'accoutumance, disent qu'après avoir avalé ou s'être injecté un produit dans le corps, ils se sentent libérés de l'angoisse, du sentiment de soi, et de ce sentiment si douloureux de « je n'en peux plus ; c'est trop pour moi ». Pendant un moment ils peuvent maintenir un certain sentiment de bien-être et de plaisir. On comprend pourquoi les gens sont attirés par la drogue, l'alcool ou les autres substances qui apportent une forme de bien-être ou font disparaître momentanément le sentiment d'un « moi ». Ce sentiment de soi en tant que personnalité était pour moi insupportable. A chaque fois que j'étais entouré de monde, je me demandais : « Que pensent-ils de moi ? Ai-je dit ce qu'il ne fallait pas ? Ces gens m'aiment-ils ? » Ou bien j'avais peur d'être rejeté, critiqué, rabaissé ou jugé d'une manière ou d'une autre. Et puis, bien sûr, quand on se comporte ainsi, on s'aperçoit que l'on fait soi-même subir exactement la même chose aux autres ; on découvre que tout ce que l'on craint de la part d'autrui vient de son propre esprit critique qui s'appesantit sur ce qu'il n'aime pas, ce qu'il ne veut pas, ce qu'il désapprouve. Ce sentiment de *sakkaya ditthi*, de soi-même en tant que « personne » est plus que ce que l'on peut supporter — en tout cas, c'est ce que j'ai moi-même ressenti à une époque.

**C'est de cette souffrance qu'il est question dans la première Noble Vérité, une souffrance dont nous pouvons reconnaître finalement qu'elle est créée par notre propre ignorance. La sensibilité est comme elle est. Le corps est ainsi, la conscience sensorielle est ainsi, la mémoire, le langage et toutes ces pensées, la raison, la logique, les habitudes émotionnelles sont ainsi. Allons-nous les considérer en termes de Dhamma ou en termes de « soi », personnels ?**

C'est pourquoi j'insiste sur le sentiment de « refuge » que l'on prend dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha. C'est un point de référence : le Bouddha connaît la vérité ou Dhamma, il connaît les lois de la nature, c'est-à-dire la réalité de « ce qui est ». C'est un état de pure intelligence. On peut dire que le Bouddha est pure sagesse, pure intelligence. Il n'y a là rien de personnel. Il ne s'agit pas d'un homme ou d'une femme, d'un Indien ou d'un Européen ni rien de ce genre. Quand on parle de Bouddha, on transcende ce type de perceptions créées par notre conditionnement culturel pour arriver à voir un état naturel d'intelligence pure.

**Si nous ne reconnaissons pas ce potentiel de Bouddha, d'éveil, que nous avons tous, nous interprétons tout en termes de « moi », cette personne qui vit quantités de choses qu'elle ne peut pas supporter ou qui sont trop dures pour elle.** Quand on ne considère pas les choses à la lumière du Dhamma, tout dans la vie est menace. On perçoit tout en termes d'agression sensorielle ou verbale, d'humiliation ou de rejet. Toutes ces choses sont prêtes à « me » détruire ou à « me » rendre malheureux sur un plan personnel. La vie est vécue au travers de la peur et du désir : nous désirons maîtriser les choses, nous assurer que nous sommes quelqu'un de bien, que nous sommes en sécurité : les portes et les fenêtres sont verrouillées, l'alarme est branchée, le chien n'a pas été nourri aujourd'hui, donc si quelqu'un vient ... (*rires*) ; j'ai le téléphone pour appeler la police en cas de besoin, l'e-mail et le fax fonctionnent. Tout cela pour m'assurer une certaine forme de protection.

La peur est une sorte d'émotion instinctive. La peur la plus basique a quelque chose d'animal. Je pense aux écureuils de notre monastère en Angleterre. Quand ils descendent de leurs arbres et se retrouvent à terre, ils sont complètement terrifiés, on le sent rien qu'à les regarder. Ils ont le sentiment aigu d'être dans un environnement très peu sûr. Tant qu'ils sont là-haut dans les arbres, ils sont très confiants, ils se poursuivent et font toutes sortes de bonds fantastiques d'une branche à l'autre mais quand ils sont à terre, ils sentent le danger, la menace que représentent les chats et les chiens. Les écureuils savent qu'il n'y a aucun accord moral avec les chats et les chiens, pas de *panatipata*<sup>[2]</sup> ! C'est la survie du plus fort ou du plus rusé. L'intelligence de l'animal sauvage est une intelligence de survie : comment vivre sans se faire tuer ou dévorer par un autre animal. Les humains partagent cette forme de peur avec les animaux. Nous sommes tout à fait capables de comprendre la peur d'être tué ou agressé par quelque chose venu de l'extérieur. Cela peut arriver à n'importe lequel d'entre nous.

Ici, pour cette retraite, nous vivons sous le précepte de *panatipata* : ne pas tuer ou faire de mal intentionnellement à quiconque et, de manière générale, montrer un véritable respect de la vie. Par exemple, si les vautours qui tournent ici vous donnent des envies de meurtre, vous

n'allez pas les tuer pour autant. C'est comme quand des fourmis envahissent votre chambre. En Thaïlande il y a parfois des migrations de termites et il m'est arrivé à plusieurs reprises de retourner à ma petite cabane dans la jungle pour la trouver complètement envahie de termites. Il est intéressant d'observer son état d'esprit dans une telle situation : « Elles ont envahi mon kuti ! Elles vont tout dévorer ! » Je vivais dans une hutte de bambou avec un toit de paille et, comme vous le savez, les termites mangent tout, donc je me disais qu'au matin il n'en resterait plus rien ! En réalité, elles étaient en migration et mon kuti était sur leur chemin ; elles l'ont simplement traversé et, au matin, elles étaient toutes parties. Mais ce qui est intéressant, c'est d'observer son état d'esprit dans de tels moments. Je n'avais qu'une envie : les expulser, les tuer ! « Si je pouvais mettre la main sur un aérosol ... » J'ai perçu clairement le sentiment d'être envahi par des créatures étrangères qui occupent mon espace, et l'émotion qui consiste à vouloir s'en débarrasser aussi vite et efficacement que possible. « Je ne peux pas supporter cela, ces termites dans mon kuti ! » Mais même si le sentiment à ce moment-là était que je ne pouvais pas le supporter, j'ai bien dû le supporter !

Donc être simplement attentif. L'un des épithètes du Bouddha est *lokavidu*, « celui qui connaît le monde ». Ce que j'essaie de vous montrer, c'est que le monde est comme il est. Je voudrais vous encourager à contempler en quoi consiste le fait d'être un être humain sur cette planète Terre, à notre époque : c'est ainsi. Ce n'est pas votre idéal ni comment vous pensez que les choses devraient être, il ne s'agit pas non plus de critiquer ce qui est mais simplement d'être attentif, conscient et sensible à **ce qui est**. Par exemple, on ne peut rester en position assise qu'un certain temps, ensuite on s'agite ou on a mal, on doit aller aux toilettes ou on a faim ou soif, on a trop froid ou trop chaud, on est agacé s'il y a du bruit, si quelqu'un claque la porte, etc. Il y a toujours une forme ou une autre d'agression extérieure sur nos sens qui est simplement ce quelle est. Alors nous commençons à contempler la nature du monde dans lequel nous vivons, ce que c'est d'avoir un corps humain qui va vieillir, qui va endurer la douleur, la maladie et la mort.

Le Bouddha nous a montré « ce qui est » et nous a appris à considérer cela en termes de Dhamma et non en fonction d'un idéal. Par exemple, quand j'étais enfant, je me disais : « Dieu n'aurait pas dû créer la douleur. Il aurait dû créer les choses de manière plus juste pour qu'il n'y ait pas de personnes handicapées dès la naissance par un problème ou un autre. Les choses ne devraient pas être comme cela. Un Dieu idéal ne créerait rien de moins qu'un monde idéal. » Voilà ce que nous créons avec notre esprit : un monde idéal où les choses devraient être comme ceci ou comme cela et, quand le monde n'est pas à la hauteur de cet idéal, nous nous disons : « Je ne peux pas supporter cela. C'est plus que je ne peux supporter. Cette injustice est inacceptable. Le fait que tout ne soit pas parfait m'est insupportable, c'est trop. Ce ne devrait pas être comme cela. » Et puis notre sentiment d'avoir raison crée une aversion, une colère et nous allons chercher à blâmer quelqu'un ou Dieu ou n'importe quoi.

Les gens qui sont piégés par cette façon de penser n'ont généralement pas contemplé la nature du monde. Ils ne sont pas *lokavidu*, ils n'ont pas vu le monde tel qu'il est réellement. Dans le bouddhisme, quand on parle du monde, il s'agit du monde que nous créons. Quand nous voyons les choses en termes de Dhamma et non en termes d'un monde idéal, nous voyons le Dhamma du corps et des états mentaux, et nous voyons que nous sommes les créateurs de notre propre monde. Le monde dans lequel je vis est « une personnalité », de sorte qu'il sera inévitablement très différent du vôtre. Nous partageons peut-être certaines perceptions ou attitudes mais, pour l'essentiel, c'est « mon monde à moi », c'est-à-dire les peurs et les désirs que je crée. Je suis le créateur de mon monde. Or on dit du Bouddha qu'il est « Celui qui connaît le monde ». Autrement dit, prendre refuge dans le Bouddha signifie considérer le monde tel qu'il est, les choses telles qu'elles sont et non en termes de « soi ».

Quand on réfléchit au fait que chacun de nous crée son propre monde, il n'est guère surprenant qu'il y ait tant de difficultés de compréhension entre les gens, surtout quand on croit partager le même monde alors qu'en réalité nos mondes sont tout à fait différents. Souvent, quand les gens vivent dans un petit cercle fermé comme une communauté monastique, une famille ou une société, ils font l'erreur de croire que les autres pensent comme eux ou réagiraient de la même façon aux mêmes situations et, quand ce n'est pas le cas, ils concluent que ce sont les autres qui ont un problème : « Qu'est-ce qu'il a celui-là ? S'il était comme moi il ne réagirait pas ainsi ! »

Réfléchissons donc à la façon d'apprendre à connaître le monde tel qu'il est et le corps tel qu'il

est, au lieu de nous dire : « Ce corps est à moi ». C'est comme vieillir. La vieillesse est ainsi. Quand on voit le processus du vieillissement en termes de Dhamma, il devient intéressant de vieillir ! En termes de « soi », on peut se dire : « Je ne vois pas ce qu'il y a d'intéressant là-dedans ! Avant j'étais vigoureux et plein d'énergie ; maintenant j'ai du mal à me redresser, mon visage est ridé, je ne suis plus très beau à regarder. Je suis un vieil homme. Aurez-vous encore besoin de moi ? M'offrirez-vous encore à manger quand je serai plus vieux ? » (*rires*) Mais en termes de Dhamma, je trouve le fait de vieillir intéressant. J'aime bien vieillir. Pour moi c'est un accomplissement de la vie et non un échec personnel comme on peut le considérer si on résiste au processus et que l'on fait tout ce que l'on peut pour rester jeune aussi longtemps que possible. Mais vieillir est inévitable, n'est-ce pas ? C'est un processus naturel, c'est ainsi que vont les choses.

Par ailleurs, le vieillissement et son cortège de problèmes et de difficultés a aussi des côtés positifs. Par exemple, à mon âge, on ne prend plus les choses trop au sérieux, on est beaucoup plus paisible, on n'a plus besoin de maîtriser toute l'énergie de la jeunesse, toute cette passion brûlante ! Les choses sont beaucoup plus calmes. Il m'est plus facile de me poser tranquillement en silence maintenant qu'il y a vingt ans ou même dix ans.

Même chose pour la maladie et la douleur physique. Combien parmi vous doivent endurer des douleurs ou des maladies chroniques, des problèmes de vision ou d'audition, et ressentent cela comme une calamité qui les écrase, comme une injustice ? Pourrions-nous les considérer plutôt en termes de Dhamma ? Quand on parle à des gens atteints d'une grave maladie ou de douleurs chroniques ou d'un trouble quelconque de la santé, on constate qu'un changement d'attitude est possible, qu'ils dépassent le stade de : « Je ne peux pas le supporter, c'est trop pour moi ! » pour arriver à une vision en termes de Dhamma. Quand on commence à considérer même la douleur physique ou la maladie de cette manière, on peut apprendre beaucoup, on peut apprendre le Dhamma au lieu de voir cette situation comme quelque chose qui nous gêne la vie.

Pour la mort, je ne peux rien dire pour le moment puisque je ne suis pas encore mort. Mais quand on contemple les choses en termes de Dhamma, la mort est une forme de plénitude. Pour moi c'est l'expérience ultime. Et il est bon d'être ouvert, pleinement prêt pour cette ultime expérience si intéressante et si profonde de la mort du corps. C'est ainsi que je vois les choses, en tous cas, comme quelque chose d'épanouissant, d'important à quoi je me prépare. C'est très différent de se dire : « Il va bien falloir mourir un jour mais je préfère ne pas en parler, c'est déprimant, presque répugnant. Je ne veux même pas y penser. »

Bien sûr, nous sommes là face à l'inconnu. Quand nous pensons à notre mort physique, tout ce que nous pouvons dire c'est que nous ne savons pas ce que c'est ; c'est dans le futur. Le futur c'est l'inconnu mais nous pouvons en être conscients. Pour le passé, nous avons la mémoire qui nous permet de nous souvenir de nombreuses choses que nous avons déjà vécues. Le passé est un souvenir. En ce moment même, en termes de présent, *paccupanna dhamma*, la réalité d'ici et maintenant, le passé est un souvenir. Même hier ou ce matin sont des souvenirs. Le futur, vu depuis maintenant, nous n'en savons rien parce que ce n'est pas un souvenir ; nous ne pouvons pas nous souvenir de demain. Bien sûr, nous pouvons anticiper : demain tout sera comme aujourd'hui, on viendra méditer à 5h30, on alternera méditation assise et marchée, etc. mais nous ne faisons que projeter cela, imaginer que demain nous ferons ceci ou cela. C'est de l'anticipation. On peut aussi projeter ses peurs : « Je ne crois pas que je pourrai affronter cette situation. » On peut anticiper une peur, la peur de se trouver face à une situation douloureuse dans l'avenir. Autrement dit, on peut créer maintenant un état mental, une émotion, une peur avant même que les conditions se présentent. On imagine que demain sera un problème parce qu'on ne sait pas.

Nous pouvons donc prendre conscience, en termes de Dhamma, que nous créons ces illusions du temps : nous-mêmes, notre passé, notre avenir. La perception du présent elle-même n'est qu'une perception. Le présent de *paccupanna* n'est pas quelque chose que nous pouvons saisir ; c'est un rappel à l'attention, à l'éveil. Ce que j'encourage ici n'est pas de s'attacher à une vision des choses, même à propos de l'instant présent, mais de voir la possibilité d'éveil immédiat dans l'instant présent.

Donc on peut voir les choses sous l'angle du futur : « Je vieillis, je ne crois pas que je vais pouvoir supporter cela » mais, en réalité, on peut le supporter. Si on souffre d'un cancer en

phase terminale, on peut anticiper les possibilités et se dire que l'on ne pourra pas le supporter ; si on perdait la vue, si on devenait sourd ou handicapé d'une manière ou d'une autre, on se dit qu'on ne pourrait pas le supporter — mais on peut ! On a tendance à projeter des choses qui ne se produiront peut-être jamais et déjà créer cet état d'esprit de « Je ne pourrais pas le supporter, je ne veux pas que ça arrive. » Donc avant même que les choses ne se produisent, on crée la souffrance dans le présent. C'est cela que je veux vous montrer, cette souffrance que l'on crée soi-même. **Mettre fin à la souffrance, c'est mettre fin à cette vision erronée des choses que nous créons dans le présent.**

Le Bouddha lui-même a vieilli, il a souffert du dos et de l'estomac, il a dû s'occuper de moines et de nonnes qui posaient des problèmes à la communauté. Il a été obligé de créer tout le *Vinaya*, le Code de discipline, à cause de la mauvaise conduite des moines et des nonnes de son époque — et ceux-ci se comportaient bien plus mal que nos moines et nonnes d'aujourd'hui ! Alors je suis sûr que le Bouddha a ressenti une certaine irritation, une frustration à devoir régler tous ces problèmes, à devoir développer toutes ces règles de discipline; et puis son cousin a essayé de le tuer, il a subi le chantage et l'opprobre ... Vraiment, quand on lit la vie du Bouddha après son Eveil, on voit qu'elle n'était pas toute rose en permanence. Il a dû faire face aux problèmes d'une communauté monastique, aux problèmes politiques de l'époque, à la jalousie d'autres groupes religieux et de certains disciples — autrement dit, aux mêmes problèmes que nous avons aujourd'hui ! Le monde est ainsi. Il ne faut pas espérer qu'après l'Eveil on va vivre éternellement dans un état de béatitude jusqu'à la mort physique, complètement insensible aux problèmes de la vie !

**L'Eveil ne serait-il pas plutôt abandonner ce sentiment de "Je n'en peux plus, c'est insupportable", arrêter de blâmer les autres, arrêter de se plaindre de tout, faire cesser ce mental perpétuellement insatisfait, arrêter d'avoir peur de l'avenir, peur de l'inconnu, arrêter de ressasser ses rancunes, sa culpabilité ou ses remords ? Ne s'agit-il pas plutôt d'abandonner le sentiment d'être quelqu'un, le *sakkayaditthi* et les multiples façons qu'il a de nous tourmenter et d'engendrer de la souffrance du fait de notre ignorance ? Plutôt qu'un état de béatitude permanente, être éveillé ne serait-ce pas la disparition de tout cela ? Car ce qui reste après, c'est véritablement la conscience et la sensibilité naturelle de l'être humain dans son contexte. C'est ainsi que vont les choses, c'est cela le Dhamma, c'est la vérité des choses telles qu'elles sont.**

En voyant les choses sous cet angle, nous cessons d'exiger l'impossible de la vie, de Dieu, de l'univers ou du Bouddha. Nous nous éveillons, dans notre quotidien, à la réalité des choses telles qu'elles sont. C'est une forme d'honnêteté, d'acceptation de s'ouvrir et d'apprendre de la vie ce qu'elle a à nous enseigner tant que nous sommes dans cette forme humaine et jusqu'à la mort.

Ajahn Chah disait souvent : « Mourez avant de mourir ! » Quand des Occidentaux venaient le voir, il ne leur facilitait pas toujours les choses. Je me souviens d'un groupe de personnes venues demander au grand maître quelques paroles de sagesse. Ils s'attendaient, de toute évidence, à entendre des choses très inspirantes sortir de ses lèvres mais il leur demanda : "Etes-vous venus ici pour mourir ?" (*rires*) Et eux : "Non, non, non ! Nous sommes venus pour trouver la Vérité."

Donc cette mort de l'ego survient quand nous commençons à voir comment nous créons *dukkha*, la souffrance, du fait de notre mauvaise compréhension du Dhamma. Alors l'ego meurt, le *sakkayaditthi* s'efface. Ce sentiment de « moi, je suis cette personne », de « moi, j'ai cette personnalité » — tout cela meurt. C'est la mort avant la mort physique. C'est ce que voulait dire Ajahn Chah quand il disait : « Mourez avant de mourir ». Il ne s'agit pas de rejeter le corps, de se détruire par aversion et de devenir une espèce de zombie. Mais quand on abandonne l'ego, quand on l'autorise à cesser, ce qui reste c'est la pure intelligence, la connaissance, la sagesse et la capacité de comprendre le Dhamma. C'est la véritable présence : le Bouddha qui voit la vérité du Dhamma.

Donc je vous propose de mettre en pratique les suggestions que je vous ai faites en prenant conscience du moment présent. Tout est là, maintenant. L'Eveil est là maintenant, le Bouddha est là maintenant, le Dhamma est là maintenant. Il ne s'agit pas de pratiquer maintenant pour trouver l'Eveil un jour mais d'avoir de plus en plus confiance en cette prise de conscience : voir

le moment présent, l'utiliser, s'y ouvrir et être prêt à y réfléchir avec discernement. **Même si vous vous dites : « C'est trop, je n'en peux plus », vous pouvez demeurer conscient qu'il s'agit là d'un objet mental, d'une pensée conditionnée, pas d'une réalité — et c'est dans cette conscience que vous mettez votre confiance, pas dans ce que le mental a à dire.**

Je vous encourage donc à réfléchir ainsi, à voir les choses de cette manière très directe, à utiliser cette approche. Ce n'est pas comme si vous manquiez de sagesse. Nous avons tous de la sagesse — même si nous ne l'utilisons pas toujours ! La sagesse est un attribut naturel des êtres humains quand ils sont ouverts et attentifs. Alors je vous encourage à pratiquer dans ce sens.

---

[1] Petite cabane dans la forêt, lieu de vie des moines de méditation quand ils ne voyagent pas.

[2] *Panatipata* est le premier des 5 Préceptes de conduite vertueuse : ne pas tuer ou nuire aux êtres quels qu'ils soient.