

Ajahn Chah <> Naissance et Mort

1= Il est bon de se poser régulièrement la question, très sincèrement : « Pourquoi suis-je né ? » Posez-vous cette question matin, midi et soir... tous les jours.

2= Naissance et mort forment un tout. Impossible d'avoir l'une sans l'autre. C'est assez bizarre de voir combien les gens sont malheureux et tristes lors d'un décès, alors qu'ils se réjouissent d'une naissance. C'est se mentir à soi-même. Je crois que si on veut vraiment se lamenter, il vaudrait mieux le faire quand quelqu'un naît. Pleurez à l'origine car, s'il n'y avait pas de naissance, il n'y aurait pas de mort. Comprenez-vous cela ?

3= On pourrait croire que les gens se rendraient compte de ce que signifie vivre dans le ventre de quelqu'un, combien cela doit être désagréable! Voyez comme il est déjà difficile de passer simplement une journée enfermé dans une petite cabane. Si on ferme porte et fenêtres on suffoque. Alors que dire de passer neuf mois dans le ventre de quelqu'un ? Et pourtant c'est exactement là que vous voulez être à nouveau, pour vous faire piéger à nouveau.

4= Pourquoi sommes-nous nés ? Nous sommes nés pour ne plus avoir à renaître.

5= Quand on ne comprend pas la mort, la vie peut paraître très compliquée.

6= Le Bouddha a recommandé à son disciple Ananda de voir l'impermanence, de voir la mort, à chaque respiration. Nous devons nous familiariser avec la mort ; nous devons mourir pour pouvoir vivre vraiment. Qu'est-ce que cela signifie ? Mourir c'est arriver au bout des doutes, de toutes les questions et être simplement présent à la réalité de l'instant. On ne pourra jamais mourir demain; c'est maintenant qu'il faut mourir. Saurez-vous le faire ? Si vous y parvenez, vous connaîtrez la paix qui vient quand il n'y a plus de questions.

7= La mort est aussi proche de nous que notre souffle.

8= Si vous avez pratiqué correctement, vous ne serez pas désemparé quand vous tomberez malade, ni bouleversé par la mort. Quand vous allez vous faire soigner à l'hôpital, dites-vous clairement : « Si je guéris, c'est bien et si je meurs, c'est bien aussi. » Je vous garantis que si les médecins me disaient que j'allais mourir d'un cancer dans quelques mois, je leur dirais : « Attention, la mort va finir par vous atteindre vous aussi. C'est seulement une question de qui part le premier et qui part plus tard. » Les médecins ne vont pas guérir ni prévenir la mort. Seul le Bouddha connaissait ce remède. Alors pourquoi ne pas essayer de faire usage du remède du Bouddha ?

9= Si vous avez peur de la maladie, si vous avez peur de la mort, voyez d'où elles viennent. D'où viennent-elles ? Elles viennent de la naissance. Alors ne soyez pas triste quand quelqu'un meurt - c'est naturel et c'est la fin de sa souffrance dans cette vie. Si vous voulez être triste, alors soyez triste quand les gens naissent : « Oh ! Non ! Ils sont revenus. Ils vont encore souffrir et mourir ! »

10= « Ce qui sait » en nous, sait très bien que tous les phénomènes sont sans substance réelle. Alors « ce qui sait » ne se réjouit pas et ne s'attriste pas car il ne suit pas le gré des conditions changeantes. Se réjouir, c'est naître ; se laisser abattre, c'est mourir. Une fois mort, on naît encore ; une fois né, on meurt encore. Cet enchaînement de naissances et de morts d'instant en instant est la roue sans fin du samsara.