

NOTRE VRAIE DEMEURE

par Vénérable Ajahn Chah

Traduit de l'anglais
Éditions Dhammapala

*"Notre Vraie Demeure" est la traduction de "Our Real Home",
édité par le Sangha, Wat Pah Nanachat, Thaïlande.*

ISBN 3 905431 11 4

Un exposé adressé à une dame laïque d'un certain âge au seuil de la mort.

Essayez maintenant d'être bien résolue à écouter avec respect la Vérité de ce qui est. Pendant tout le temps durant lequel je parlerai, soyez aussi attentive à mes paroles que si c'était le Bouddha en personne qui était assis en face de vous. Fermez les yeux, prenez une position confortable, calmez votre mental et concentrez-le en un point. Laissez humblement séjourner dans votre coeur le Triple Joyau de la sagesse, de la vérité et de la pureté comme étant une façon de témoigner du respect à Celui qui est pleinement Eveillé.

Aujourd'hui, je n'ai rien de matériel à vous offrir, simplement la Vérité, les enseignements du Bouddha. Ecoutez bien, il vous faut comprendre que même le Bouddha avec tous ses mérites accumulés n'a pas pu éviter la mort physique. Quand il atteignit un certain âge, il abandonna son corps et lâcha prise de ce fardeau pesant. Maintenant vous aussi devez apprendre à être satisfaite des nombreuses années pendant lesquelles vous avez pu compter sur votre corps. Vous devriez sentir que c'est suffisant.

Vous pouvez comparer ce corps à des ustensiles ménagers que vous avez eus pendant longtemps - vos tasses, sous-tasses, assiettes, etc. Au début, elles étaient propres et brillantes mais maintenant après les avoir utilisées pendant si longtemps, elles commencent à être usées. Certaines sont déjà cassées, d'autres ont disparu et celles qui restent se détériorent, elles n'ont plus la forme initiale et c'est leur nature d'être comme cela. Votre corps fonctionne de la même manière - il s'est continuellement mis à changer depuis le jour de votre naissance à travers l'enfance et la jeunesse jusqu'à ce qu'il atteigne la vieillesse. Il vous faut accepter cela. Le Bouddha disait que les conditions (les sankharas), que ce soient les conditions internes, physiques ou externes, n'ont pas d'identité propre, leur nature est de changer. Contemplez cette vérité jusqu'à ce que vous la compreniez clairement.

Cette masse de chair sur le déclin, c'est saccadhamma, la vérité. La vérité de ce corps est saccadhamma, et c'est l'enseignement immuable du Bouddha. Celui-ci nous a appris à prendre ce corps en considération, à le contempler et à accepter sa nature. Nous devons être capables d'être en paix avec le corps, quel que soit l'état dans lequel il puisse se trouver. Le Bouddha nous a appris à nous assurer que c'est uniquement le corps qui est emprisonné et qu'il ne faut pas que nous laissions le mental être emprisonné avec le corps. Maintenant que votre corps commence à s'essouffler et à se détériorer avec l'âge, ne résistez pas à ce phénomène mais ne laissez pas non plus votre mental se détériorer avec votre corps, gardez

le mental séparé du corps. Donnez de l'énergie au mental en réalisant la vérité des choses telles qu'elles sont. Le Bouddha a enseigné que telle est la nature du corps, il ne peut en être autrement: quand il naît, il vieillit, tombe malade et meurt. C'est une grande vérité que vous rencontrez en ce moment. Regardez le corps avec sagesse et réalisez cette vérité.

Même si votre maison est inondée ou qu'elle brûle de fonds en comble, quel que soit le danger qui la menace, que cela ne touche que la maison. S'il y a une inondation, ne laissez pas l'inondation envahir votre mental. S'il y a le feu, ne laissez pas le feu brûler votre cœur, que ce soit simplement la maison qui est extérieure à vous qui est inondée ou incendiée. Permettez au mental de lâcher prise de ses attaches. Le temps est venu.

Vous avez vécu longtemps. Vos yeux ont vu tant de formes et de couleurs, vos oreilles ont entendu tant de sons, vous avez eu beaucoup d'expériences. Et c'est tout ce qu'elles étaient: simplement des expériences. Vous avez mangé des mets délicieux et tous les goûts excellents furent simplement des goûts excellents, rien de plus. Les goûts désagréables furent simplement des goûts désagréables, c'est tout. Si les yeux voient une forme magnifique, c'est juste une forme magnifique. Une forme laide n'est qu'une forme laide. L'oreille entend un son enchanteur et mélodieux et ce n'est rien de plus que cela. Un son grinçant et dissonant est simplement comme cela.

Le Bouddha a dit qu'aucun être dans ce monde ne peut se maintenir pendant longtemps dans le

même état, que ce soient des êtres riches ou pauvres, jeunes ou âgés, humains ou animaux, chaque chose connaît le changement et l'aliénation. C'est un fait de la vie auquel nous ne pouvons remédier. Mais le Bouddha a aussi dit que ce que nous pouvons faire est de contempler le corps et le mental de façon à voir qu'aucun des deux ne s'identifie à "moi" ou n'est "à moi". Ils n'ont qu'une réalité provisoire. C'est comme cette maison. Elle est à vous par le nom mais vous ne pouvez l'emporter nulle part. C'est la même chose pour vos richesses, vos biens et votre famille - ils sont à vous seulement par le nom, ils ne vous appartiennent pas vraiment, ils appartiennent à la nature. Maintenant cette vérité ne s'applique pas seulement à vous, chacun est dans la même situation, même le Bouddha et ses disciples éveillés. Ils ne diffèrent de nous que sur un point, c'est leur acceptation des choses telles qu'elles sont, ils ont vu qu'il n'y avait pas d'autre issue.

Ainsi le Bouddha nous a appris à scruter et à examiner ce corps depuis la plante des pieds jusqu'au sommet du crâne et vice-versa en retournant vers les pieds. Regardez bien votre corps. Quel genre de choses y voyez-vous? Y a-t-il quoi que ce soit d'intrinsèquement propre? Pouvez-vous y trouver une seule essence durable? Tout ce corps dégénère progressivement et selon les enseignements du Bouddha, il ne nous appartient pas. C'est la nature du corps d'être comme cela parce que tous les phénomènes conditionnés sont sujets au changement. Comment voudriez-vous qu'il en soit autrement? En fait, il n'y a rien de mal avec la façon d'être du corps. Ce

n'est pas le corps qui vous cause de la souffrance c'est votre manière de penser erronée. Si vous voyez ce qui est juste de manière erronée, il y aura nécessairement de la confusion.

C'est comme l'eau d'une rivière. Elle suit naturellement la pente, elle ne va jamais aller à l'encontre de la pente, c'est sa nature. Si quelqu'un se tenait au bord de la rivière et regardait l'eau s'écouler rapidement en souhaitant de manière déraisonnable qu'elle remonte la pente, il souffrirait sûrement. Quoi qu'il puisse faire, sa fausse manière de penser ne lui laisserait aucun répit dans son esprit. Il serait malheureux à cause d'une opinion fausse, pensant à contre-courant. S'il avait la vue juste, il verrait que l'eau suit inévitablement son cours. Cet homme sera agité et troublé jusqu'à ce qu'il réalise et accepte ce fait-là.

La rivière qui coule selon la pente est comparable à notre corps. Ayant été jeune, votre corps est devenu vieux et maintenant il s'en va vers la mort. N'espérez pas qu'il en soit autrement, vous n'avez pas le pouvoir de changer cela. Le Bouddha nous a dit de voir la réalité des choses et ensuite de lâcher prise de notre attachement à ces choses. Prenez la sensation du lâcher-prise comme votre refuge. Continuez à méditer même si vous vous sentez épuisée. Laissez votre mental aller avec votre respiration. Prenez quelques respirations profondes et ensuite établissez l'attention du mental sur la respiration en utilisant le mantra "Buddho". Rendez cette pratique habituelle. Plus vous vous sentez épuisée, plus votre concentration doit être subtile et bien focalisée, de manière à faire face aux sensations douloureuses qui

apparaissent. Quand vous commencez à vous sentir fatiguée, amenez toute votre pensée vers une pause, laissez le mental se rassembler et ensuite tournez-vous vers la respiration. Continuez simplement la récitation intérieure "Buddho, Bud-dho". Laissez de côté tout ce qui est extérieur. Ne vous attachez pas aux pensées de vos enfants et de vos parents, ne vous attachez à rien d'autre. Lâchez prise. Laissez le mental s'unifier en un point unique et laissez ce mental unifié demeurer avec la respiration. Laissez la respiration être l'unique objet de connaissance. Concentrez-vous de manière à ce que le mental devienne de plus en plus subtil, jusqu'à ce que les sensations soient insignifiantes et qu'il y ait une grande clarté intérieure et une grande vigilance. Ainsi, quand des sensations douloureuses apparaîtront, elles cesseront progressivement d'elles-mêmes. Finalement vous considérerez votre respiration comme si c'était un parent venu vous rendre visite. Quand un parent nous quitte, nous le suivons et nous le regardons s'en aller. Nous le regardons partir jusqu'à ce qu'il soit hors de notre vue et ensuite nous rentrons à la maison. Nous considérons la respiration de la même manière. Si la respiration est grossière, nous savons qu'elle est grossière, si elle est fine, nous savons qu'elle est fine. Comme elle devient de plus en plus fine, nous continuons à la suivre en même temps que nous éveillons le mental. A la fin, la respiration disparaît tout à fait et ce qui reste alors c'est la sensation de vigilance. C'est cela qu'on appelle rencontrer le Bouddha. Nous avons cette conscience claire et vigilante qu'on appelle

"Buddho", celui qui connaît, celui qui est éveillé, celui qui est rayonnant. C'est cela rencontrer le Bouddha, rester avec lui dans la connaissance et la clarté. Car seul le Bouddha historique en chair et en os est entré dans le Parinibbana; le vrai Bouddha, le Bouddha qui est la connaissance claire et rayonnante, nous pouvons en faire l'expérience et l'atteindre aujourd'hui même et quand nous faisons cela, le coeur/mental est unifié.

Alors lâchez prise, déposez tout, tout sauf la connaissance. Ne vous laissez pas abuser si des visions ou des sons surgissent dans votre mental pendant la méditation. Déposez tout cela. Ne vous accrochez à rien. Restez simplement avec cette conscience non duelle. Ne vous préoccupez ni du passé, ni du futur, restez simplement tranquille et vous atteindrez l'endroit où il n'y a rien qui aille vers l'avant, rien qui aille vers l'arrière, rien qui s'arrête, l'endroit où il n'y a rien à saisir, rien à quoi s'attacher. Pourquoi? Parce qu'il n'y a pas de soi, pas de "moi", rien "à moi". Tout a disparu. Le Bouddha nous a appris à nous vider de tout dans le sens de ne rien emporter avec nous, connaître et lorsqu'on connaît, lâcher prise.

De réaliser la Vérité, le chemin vers la liberté, hors du Cycle des Naissances et des Morts, est un travail que chacun de nous a à faire seul. Alors continuez à lâcher prise et à comprendre les enseignements. Mettez vraiment de l'effort dans votre contemplation. Ne vous faites pas de soucis pour votre famille. En ce moment, ils sont comme ils sont, dans le futur, ils seront comme vous. Personne au monde ne peut échapper à ce destin. Le Bouddha nous a dit de déposer tout ce qui n'a

pas de réelle substance durable. Si vous déposez tout, vous verrez la vérité, si vous ne le faites pas, vous ne la verrez pas. C'est ainsi et c'est la même chose pour tout le monde. Alors, ne vous faites pas de soucis et ne vous accrochez à rien.

Si vous vous surprenez à penser, c'est bien aussi, pour autant que vous pensiez avec sagesse. Ne pensez pas de manière déraisonnable. Si vous pensez à vos enfants, pensez à eux avec sagesse, pas de manière déraisonnable. Quelle que soit la chose vers laquelle votre mental se tourne, pensez et prenez connaissance de cette chose avec sagesse, en étant consciente de sa nature. Si vous connaissez quelque chose avec sagesse, alors vous pouvez lâcher prise de cette chose et il n'y a pas de souffrance. Le mental est lumineux, joyeux, en paix et comme il tourne le dos aux distractions, il est indivisé.

En ce moment même, la chose qui peut vous aider et vous soutenir est de suivre votre respiration.

C'est votre tâche, pas celle de quelqu'un d'autre. Laissez les autres faire leur propre travail. Vous avez votre devoir et votre responsabilité et vous n'avez pas à prendre sur vos épaules ceux de votre famille. Ne prenez rien d'autre, lâchez prise de tout. Ce lâcher-prise rendra votre mental calme. Votre seule responsabilité en ce moment est de focaliser votre mental et de l'amener vers la paix. Laissez tout le reste aux autres. Les formes, les sons, les odeurs, les goûts, laissez les autres s'en occuper. Laissez tout derrière vous et faites votre propre travail, remplissez votre propre

responsabilité. Ce qui apparaît dans votre mental, que ce soit de la peur ou de la douleur, la peur de la mort, de l'anxiété au sujet des autres ou n'importe quoi d'autre, dites à cette chose "Ne me dérange pas. Ce n'est plus mon affaire". Continuez à vous dire cela quand vous voyez ces phénomènes (= dhammas) se produire.

A quoi se rapporte le mot dhamma ? . Tout est dhamma. Il n'y a rien qui ne soit pas un dhamma. Et à propos du mot "monde"? Le monde est l'état même du mental qui vous agite en ce moment. "Que va faire cette personne? Et que va faire celle-là? Quand je serai morte, qui va s'occuper d'eux? Comment vont-ils réussir?" Tout cela n'est que le "monde". Même la simple apparition d'une pensée de peur de la mort ou de douleur, c'est le monde. Jetez le monde par-dessus bord! Le monde est comme il est. Si vous lui permettez de surgir dans le mental et de dominer la conscience, alors le mental s'obscurcit et ne peut se voir lui-même. Alors, quelle que soit la chose qui apparaisse dans le mental, dites-vous seulement "Cela ne me concerne pas. Cela ne dure pas, c'est non-satisfaisant et ça n'a pas d'identité propre".

Si vous pensez que vous aimeriez vivre longtemps, cela vous fera souffrir. Mais vouloir mourir tout de suite ou très rapidement, c'est aussi de la souffrance, n'est-ce pas? Les conditions ne nous appartiennent pas, elles suivent leurs propres lois naturelles. Vous ne pouvez rien changer à la manière d'être du corps. Vous pouvez l'embellir un peu, vous pouvez le rendre attrayant et propre pendant un temps, comme les jeunes filles qui peignent leurs lèvres et se laissent pousser les

ongles, mais quand l'âge arrive, tout le monde est dans le même bateau. Ainsi va le corps, vous ne pouvez le changer. Ce que vous pouvez améliorer et embellir par contre c'est le mental.

Tout le monde peut construire une maison en bois et en briques, mais le Bouddha a enseigné que cette sorte de maison n'est pas notre vraie demeure, elle ne nous appartient que par le nom. C'est une maison dans le monde et elle suit les manières du monde. Notre vraie demeure est la paix intérieure. Une maison matérielle extérieure peut bien être belle mais elle n'est pas très paisible. Il y a ce souci et puis celui-là, cette anxiété-ci et puis celle-là. Ainsi nous disons que ce n'est pas notre vraie demeure, elle est extérieure à nous, tôt ou tard, nous devons y renoncer. Ce n'est pas un endroit où nous pouvons vivre de manière permanente parce qu'elle ne nous appartient pas vraiment, elle fait partie du monde. C'est la même chose avec notre corps; nous nous identifions à lui, c'est "moi" et c'est "le mien" mais en fait ce n'est pas du tout comme cela, c'est aussi une demeure qui fait partie du monde. Votre corps a suivi son cours naturel, depuis la naissance jusqu'à ce qu'il devienne vieux et malade et vous ne pouvez l'empêcher de fonctionner ainsi, c'est la vie. Vouloir qu'il soit différent serait aussi insensé que de vouloir qu'un canard ressemble à un poulet. Quand vous voyez cela, c'est impossible; en voyant qu'il est dans l'ordre des choses qu'un canard soit un canard et un poulet un poulet, que les corps doivent vieillir et mourir, vous trouverez de la force et de l'énergie. Même si vous souhaitez très fort que votre corps continue à vivre très

longtemps, il ne suivra pas votre envie.

Le Bouddha a dit:

<i>Anicca</i>	<i>vata</i>	<i>sankhara</i>
<i>Uppadavayadhammino</i>		
<i>Upajjhiva</i>		<i>nirujjhanti</i>
<i>Tesam vupasamo sukho</i>		

Le mot "sankhara" se rapporte à ce corps et à ce mental. Les sankharas sont impermanents et ils ne sont pas stables; étant apparus, ils disparaissent; ayant surgi, ils s'en vont et pourtant tout le monde a envie qu'ils soient permanents. C'est de la folie. Regardez la respiration. Etant entrée dans le corps, elle ressort, c'est sa nature, c'est ainsi que cela doit être. L'inspiration et l'expiration doivent alterner, il doit y avoir changement. Les sankharas existent à travers le changement, vous ne pouvez les empêcher. Pensez seulement à cela : pouvez-vous expirer sans inspirer? Est-ce que cela serait agréable? Ou bien pouvez-vous seulement inspirer? Nous voulons que les choses soient permanentes mais elles ne peuvent pas l'être, c'est impossible. Une fois que la respiration est entrée, elle doit ressortir. Quand elle est sortie, elle doit entrer à nouveau et c'est naturel, n'est-ce pas? Quand nous naissons, nous prenons de l'âge, nous devenons malades et puis nous mourrons et c'est tout à fait naturel et normal. C'est parce que les sankharas ont fait leur travail, parce que les inspirations et les expirations ont alterné de cette manière que la race humaine est encore ici aujourd'hui.

Aussitôt que nous naissons, nous signons notre arrêt de mort. Notre naissance et notre mort sont

une seule et même chose. C'est comme un arbre: quand il y a une racine, il doit y avoir des branches mortes. Quand il y a des branches mortes, il doit y avoir une racine. Vous ne pouvez avoir l'une sans avoir l'autre. C'est un peu ridicule de voir à la mort de quelqu'un combien les gens sont accablés de douleur, perdus, en larmes et tristes, et combien à une naissance ils sont joyeux et réjouis. C'est une illusion. Personne n'a jamais considéré cela clairement. Je pense que si vraiment vous voulez pleurer, ce serait mieux de le faire à la naissance de quelqu'un. Car en fait, la naissance c'est la mort et la mort c'est la naissance, la racine c'est la branche morte, la branche morte c'est la racine. Si vous voulez pleurer, pleurez à la racine, pleurez à la naissance. Regardez bien: s'il n'y avait pas de naissance, il n'y aurait pas de mort. Pouvez-vous comprendre cela?

Ne pensez pas trop. Pensez simplement "C'est comme ça que les choses sont" C'est votre travail, votre devoir. Juste en ce moment, personne ne peut vous aider, il n'y a rien que votre famille et vos biens puissent faire pour vous. Tout ce qui peut vous aider en ce moment, c'est une présence d'esprit correcte.

Alors n'hésitez pas. Lâchez prise. Jetez tout loin.

Même si vous ne lâchez pas prise, les choses commenceront à s'en aller de toutes manières. Pouvez-vous voir cela, comment toutes les différentes parties de vous-même essayent de s'en aller? Prenez vos cheveux: quand vous étiez jeune, ils étaient épais et noirs, maintenant ils tombent ! Ils s'en vont. Vos yeux voyaient bien et étaient en

bonne santé et maintenant ils sont faibles et votre vision est incertaine. Quand les organes en ont assez, ils s'en vont, le corps n'est pas leur demeure. Lorsque vous étiez enfant, vos dents étaient saines et solides, maintenant elles branlent, peut-être même avez-vous un dentier? Vos yeux, vos oreilles, votre nez, votre langue - tout essaie de s'en aller, parce que le corps n'est pas leur demeure. Vous ne pouvez faire d'un sankhara une demeure permanente, vous pouvez rester un petit moment et ensuite vous devez vous en aller. C'est comme un locataire qui veille sur sa petite maison avec la vue qui baisse. Ses dents ne sont pas si bonnes que ça, ni ses oreilles ni son corps en trop bonne santé, tout s'en va.

Alors inutile de vous faire du souci parce que ce corps n'est pas votre vraie demeure, c'est simplement un refuge temporaire. Etant venu au monde, vous devriez contempler sa nature. Tout ce qui existe est destiné à disparaître. Regardez votre corps. Y a-t-il quoi que ce soit qui existe encore dans sa forme originale? Est-ce que votre peau est semblable à ce qu'elle était? Et vos cheveux? Ils ne sont plus pareils, n'est-ce pas? Où est-ce que tout cela s'en est allé? C'est la nature, c'est la vie. Quand le temps est venu, les conditions suivent leur cours. On ne peut s'appuyer sur le monde - c'est un cycle sans fin de troubles, d'ennuis, de plaisirs et de douleurs. Il n'y a pas de paix.

Quand nous n'avons pas de vrai foyer, nous sommes comme un voyageur errant sur la route, suivant cette direction-ci un moment puis telle autre, s'arrêtant un moment puis repartant à

nouveau. Quoi que nous fassions, nous nous sentons mal à l'aise jusqu'à ce que nous rentrions dans notre vrai foyer, comme quelqu'un qui a quitté son village pour partir en voyage. Ce n'est que lorsqu'il rentre à nouveau chez lui qu'il peut se relaxer et être à l'aise.

On ne peut trouver de vraie paix nulle part. Ni les pauvres, ni les riches n'ont de paix. Ni les adultes, ni les enfants, ni ceux qui n'ont pas d'éducation, ni ceux qui en ont, personne n'a de paix. Il n'y a de paix nulle part. Telle est la nature du monde. Ceux qui ont peu de choses et ceux qui possèdent beaucoup, tous souffrent. Les enfants, les adultes, les personnes âgées, tout le monde souffre. Il y a la souffrance d'être riche, celle d'être pauvre - tout cela n'est rien d'autre que de la souffrance.

Quand vous contemplez les choses de cette façon, vous verrez aniccama, l'impermanence et dukkham, l'insatisfaction. Pourquoi les choses sont-elles impermanentes et non satisfaisantes? C'est parce qu'elles sont anatta, qu'elles n'ont pas d'identité propre.

Votre corps qui est étendu ici, malade, douloureux et votre mental qui est conscient de la maladie du corps et de la douleur, tous deux sont appelés dhammas. Ce qui n'a pas de forme, les pensées, les sensations et les perceptions sont appelées namadhamma. Cela qui est tourmenté par des maux et douleurs est appelé rupadhamma. Ce qui est matériel est dhamma et ce qui est immatériel est dhamma. Ainsi nous vivons avec les dhammas, dans les dhammas, nous sommes

des dhammas. En réalité, rien n'a une identité propre, nulle part, il n'y a que des dhammas qui surviennent continuellement et disparaissent, comme c'est leur nature. A chaque instant, nous subissons la naissance et la mort. C'est ainsi que sont les choses.

Quand nous pensons au Bouddha, à la façon juste dont il a parlé, nous ressentons combien il est digne de salutation, de profond respect et d'estime. Chaque fois que nous voyons la vérité de quelque chose, nous voyons Ses enseignements, même si en fait nous n'avons jamais pratiqué la Vérité. Si nous avons une connaissance des enseignements, que nous les avons étudiés et pratiqués mais que nous n'avons pas encore vu leur vérité, alors nous sommes encore sans demeure.

Alors comprenez ce point: que tout le monde, toutes les créatures sont sur le point de s'en aller. Quand les êtres ont vécu un temps approprié, ils vont leur chemin. Que ce soit les riches, les pauvres, les jeunes, les personnes âgées, tous les êtres doivent faire l'expérience du changement.

Quand vous vous rendez compte que le monde est ainsi, vous trouverez que c'est un endroit lassant. Quand vous verrez qu'il n'y a rien de stable ou de solide sur lequel vous puissiez vous appuyer, vous vous sentirez fatigué et désillusionné. Etre désillusionné ne veut pourtant pas dire éprouver de l'aversion.

Le mental est clair. Il voit qu'il n'y a rien à faire pour remédier à cette situation, c'est simplement ainsi qu'est le monde. En sachant cela, vous

pouvez lâcher prise de l'attachement, lâcher prise avec un esprit qui n'est ni joyeux ni triste, mais qui est en paix avec les sankharas parce que l'on voit leur nature changeante avec sagesse. Anicca vata sankhara - tous les sankharas sont impermanents. On peut dire avec des termes plus simples: l'impermanence c'est le Bouddha. Si nous voyons un phénomène impermanent vraiment clairement, nous verrons qu'il est permanent, dans le sens que sa caractéristique qui est de changer est invariable. C'est la permanence que les êtres vivants ont en commun. Il y a une transformation continue depuis l'enfance en passant par la jeunesse vers la vieillesse et cette impermanence même, cette nature qui change est permanente et fixe. Si vous considérez cela ainsi, votre coeur se sentira à l'aise. Ce n'est pas seulement vous qui devez traverser cela, c'est chacun d'entre nous.

Quand vous vous rendez compte que le monde fonctionne ainsi, vous trouverez que c'est un endroit lassant. Lorsque vous considérez les choses sous cet angle, vous verrez qu'elles sont lassantes et surviendra alors du désenchantement. Votre plaisir dans le monde des sens va disparaître. Vous verrez que si vous avez beaucoup de choses, vous laisserez beaucoup derrière vous, si vous avez peu, vous laisserez peu de choses. La richesse est simplement la richesse, une longue vie est juste une longue vie, il n'y a rien de spécial.

Ce qui est important, c'est que nous devrions faire ce que le Bouddha a enseigné, c'est-à-dire construire notre propre maison, la construire selon la méthode que je vous ai expliquée. Construisez

votre maison. Lâchez prise. Lâchez prise jusqu'à ce que le mental atteigne la paix qui est libre de ce qui va vers l'avant, libre de ce qui va vers l'arrière, libre de ce qui s'arrête. Le plaisir n'est pas notre maison, la douleur n'est pas notre maison. Le plaisir et la douleur déclinent tous deux et disparaissent.

Le Grand Enseignant qu'est le Bouddha a vu que tous les sankharas sont impermanents et ainsi il nous a appris à lâcher prise de l'attachement que nous avons envers eux. Quand nous arriverons au bout de notre vie, nous n'aurons de toutes façons pas le choix, nous ne pourrons rien emporter avec nous. Alors, ne vaudrait-il pas mieux tout déposer avant? C'est juste un fardeau lourd à traîner avec soi; pourquoi ne pas s'en débarrasser maintenant? Pourquoi traîner ces choses avec vous? Laissez aller, relaxez-vous et laissez votre famille s'occuper de vous.

Ceux qui s'occupent de malades grandissent dans la bonté et le mérite. Quelqu'un qui est malade et qui donne cette occasion aux autres de prendre soin de lui ne devrait pas rendre les choses difficiles pour ces personnes. S'il y a une douleur ou un problème ou quoi que ce soit d'autre, dites-le leur et gardez le mental dans un état sain. Quelqu'un qui soigne ses parents devrait remplir son esprit de chaleur et de gentillesse et ne pas être pris par l'aversion. C'est le seul moment où vous pouvez payer la dette que vous avez envers eux. Depuis votre naissance en passant par l'enfance jusqu'à ce que vous soyez devenus des adultes, vous avez été dépendants de vos parents. Si nous sommes ici aujourd'hui, c'est parce que nos

pères et mères nous ont aidés de tant de manières différentes. Nous leur devons une incroyable dette de gratitude.

Alors aujourd'hui, vous tous, enfants et parents, qui êtes réunis ici ensemble, voyez comment vos parents deviennent vos enfants. Auparavant vous étiez leurs enfants, maintenant ils deviennent les vôtres. Vos parents deviennent de plus en plus âgés jusqu'à ce qu'ils redeviennent des enfants. Leurs souvenirs s'en vont, leurs yeux ne voient plus très bien et leurs oreilles n'entendent plus, parfois ils se trompent dans leurs mots. Ne vous laissez pas impressionner. Tous ceux d'entre vous qui soignent des malades devez savoir comment lâcher prise. Ne vous accrochez pas aux choses, laissez-les aller et laissez-les prendre leur propre chemin. Quand un jeune enfant désobéit, parfois les parents le laissent faire, juste pour maintenir la paix, pour le rendre joyeux. Maintenant vos parents sont comme cet enfant. Leurs souvenirs et leurs perceptions sont confuses. Parfois ils confondent vos noms ou bien vous leur demandez de vous donner une tasse et ils vous apportent une assiette. C'est normal, ne soyez pas troublés par cela.

Laissez le patient se souvenir de la gentillesse de ceux qui soignent et supportent patiemment les sensations douloureuses. Faites des efforts mentalement, ne laissez pas le mental se disperser et devenir agité, ne rendez pas les choses difficiles pour ceux qui s'occupent de vous. Laissez ceux qui soignent les malades remplir leur esprit de vertu et de gentillesse. Ne soyez pas rebutés par le côté peu attractif du travail de nettoyer le mucus et le

flegme, l'urine et les excréments. Faites de votre mieux. Chacun dans la famille peut donner un coup de main.

Ce sont les seuls parents que vous avez. Ils vous ont donné la vie, ils ont été vos enseignants, vos gardes-malades et vos docteurs - ils ont été tout pour vous. La grande générosité des parents est de vous avoir élevés, de vous avoir appris des choses, d'avoir partagé leurs richesses avec vous, de vous avoir fait leurs héritiers. Par conséquent, le Bouddha a enseigné les vertus de katannu et de katavedi, c-à-d de connaître notre dette de gratitude et d'essayer de la rembourser. Ces deux dhammas sont complémentaires. Si vos parents sont dans le besoin, s'ils ne se sentent pas bien ou en difficulté, alors nous faisons de notre mieux pour les aider. C'est katannu katavedi, c'est une vertu qui soutient le monde. Cela empêche les familles de se disloquer, cela les rend stables et harmonieuses.

Aujourd'hui, je vous ai apporté la Vérité comme cadeau en ce temps de maladie. Je n'ai rien de matériel à vous offrir, il semble qu'il y ait déjà beaucoup d'objets dans la maison. Alors je vous donne la Vérité, quelque chose qui a une valeur durable, quelque chose que vous n'arriverez jamais à épuiser. L'ayant reçu de moi, vous pouvez la transmettre à autant de personnes que vous le souhaitez, elle ne s'épuisera jamais. C'est la nature de la Vérité. Je suis heureux d'avoir pu vous offrir ce cadeau de la Vérité et j'espère qu'il vous donnera la force d'être avec votre souffrance.

Distribution Gratuite Les publications des Editions Dhammapala ne sont pas destinées à être vendues. Leur distribution gratuite est rendue possible par des dons individuels ou collectifs spécialement affectés à la publication des enseignements bouddhiques. Tous droits de reproduction réservés pour la version anglaise par le Sangha, Wat Pah Nanachat, Thailand
Tous droits de reproduction réservés pour la version française par les Editions Dhammapala, Suisse. Publié par les Editions Dhammapala- Am Waldrand - CH-3718 Kandersteg, Suisse.
COPYRIGHT Editions Dhammapala 1996