

Notre Véritable Demeure

Vénérable Ajahn Chah

Traduit par Jeanne Schut

Paroles adressées par le Vénérable Ajahn Chah à une disciple âgée, proche de la mort.

Préparez-vous maintenant à écouter respectueusement le Dhamma. Tandis que je vous parlerai, soyez aussi attentive à mes paroles que si le Bouddha lui-même était assis en face de vous. Restez confortablement allongée, fermez les yeux et préparez votre esprit en le concentrant sur un point unique. Avec humilité, permettez au Triple Joyau de la sagesse, la vérité et la pureté de prendre place dans votre cœur, en témoignage de respect pour Celui qui est Pleinement Eveillé.

Aujourd'hui, je ne vous ai apporté aucun présent matériel, seulement le Dhamma, les enseignements du Bouddha. Ecoutez attentivement. Il faut tout d'abord que vous compreniez que le Bouddha lui-même, quel qu'ait été le nombre de ses vertus, n'a pu éviter la mort physique. Quand il atteignit un âge avancé, il abandonna son corps et se libéra de son poids. C'est à votre tour, aujourd'hui, d'apprendre à vous satisfaire des nombreuses années durant lesquelles vous avez dépendu de votre corps et sentir que cela suffit.

On peut comparer les parties de notre corps à des ustensiles de cuisine que l'on a depuis longtemps — tasses, soucoupes, assiettes etc. Au début ils étaient propres et brillants mais après avoir été longtemps utilisés, ils ont commencé à s'user. Quelques-uns se sont cassés, d'autres ont disparu et ceux qui restent sont abîmés, plus ou moins déformés — mais il est dans leur nature d'évoluer comme cela. Il en va de même pour votre corps. Il a subi des changements continus depuis le jour de votre naissance, en passant par l'enfance, la jeunesse et maintenant la vieillesse. Vous devez accepter cela. Le Bouddha a dit que les conditions (*sankhara*) — qu'il s'agisse d'états physiques ou psychiques — ne nous appartiennent pas en propre; il est dans leur nature de changer. Méditez cette vérité jusqu'à ce que vous la compreniez clairement.

La masse de chair qui repose ici, sur le déclin, est elle-même *saccadhamma*, vérité. La vérité de ce corps est *saccadhamma*, tel est l'enseignement immuable du Bouddha. Le Bouddha nous a appris à observer le corps, à l'analyser et à en accepter la nature. Nous devons pouvoir être en paix avec notre corps, quel que soit l'état dans lequel il se trouve. Le Bouddha a insisté pour que nous veillions à ce que seul le corps soit prisonnier et que nous ne laissions pas l'esprit s'enfermer avec lui.

Aujourd'hui, tandis que votre corps commence à s'affaiblir et se détériorer avec l'âge, ne résistez pas — mais ne laissez pas non plus votre esprit se détériorer avec lui. Gardez-les séparés. Donnez de l'énergie à votre esprit en réalisant la vérité des choses telles qu'elles sont. Le Bouddha nous a enseigné que telle est la nature du corps et qu'il ne peut être autrement : étant né, il vieillit, tombe malade et puis meurt. C'est une grande vérité à laquelle vous faites face en ce moment. Observez votre corps avec sagesse et éveillez-vous à cette vérité.

Imaginons que votre maison soit inondée ou entièrement brûlée, quel que soit le danger qui la menace, veillez à limiter les dégâts à la maison seule. S'il y a une inondation, ne la laissez pas inonder votre esprit. S'il y a un incendie, ne le laissez pas brûler votre cœur. Que cela touche uniquement la maison, extérieure à vous. Permettez à votre esprit de se libérer de tous ses attachements. Le temps est venu.

Vous avez vécu longtemps. Vos yeux ont vu toutes sortes de formes et de couleurs, vos oreilles ont entendu tant de sons, vous avez vécu d'innombrables expériences. Mais

voilà, c'est tout ce qu'elles étaient, de simples expériences. Vous avez mangé des choses délicieuses et tous ces goûts n'étaient que de bons goûts, rien de plus. Les goûts désagréables n'étaient que des goûts désagréables. Si l'œil voit une belle forme, ce n'est rien d'autre qu'une belle forme. Une forme laide n'est qu'une forme laide. L'oreille peut percevoir un son féerique et mélodieux mais ce n'est qu'un son, de même qu'un bruit grinçant et non harmonieux n'est rien que cela.

Le Bouddha a dit que, riche ou pauvre, jeune ou vieux, humain ou animal, aucun être en ce monde ne peut se maintenir longtemps dans un même état : tout doit subir un changement puis disparaître. C'est un fait de la vie contre lequel nul ne peut rien. Par contre, le Bouddha a dit que ce que l'on pouvait faire, c'est observer le fonctionnement du corps et de l'esprit afin de ne plus nous identifier à eux, de voir clairement qu'ils ne sont ni « moi » ni « miens ». Leur réalité n'est que provisoire. C'est comme cette maison : elle n'est vôtre que de nom, vous ne pourriez l'emporter nulle part avec vous. Il en est de même pour votre richesse, vos possessions et votre famille : ils ne vous appartiennent que de nom, ils ne sont pas vraiment à vous, ils appartiennent à la nature.

Cette vérité ne s'applique pas à vous seule, nous sommes tous dans la même situation, y compris le Bouddha et ses disciples éveillés. Ils ne différaient de nous qu'en une chose : ils acceptaient les choses telles qu'elles sont; ils voyaient clairement qu'il n'y avait pas d'alternative.

Le Bouddha nous a donc enseigné à étudier et à observer de près ce corps, de la plante des pieds jusqu'au sommet de la tête et puis à nouveau de la tête aux pieds. Même si vous ne jetez qu'un bref regard à votre corps, qu'y voyez-vous ? Y a-t-il quoi que ce soit de fondamentalement propre en lui ? Pouvez-vous y trouver la moindre essence permanente ? Ce corps tout entier est en train de dégénérer lentement et le Bouddha nous a enseigné à voir qu'il ne nous appartient pas. Il est naturel que le corps soit ainsi car tous les phénomènes conditionnés sont soumis au changement. Comment voudriez-vous qu'il en soit autrement ? En réalité, il n'y a rien de mal à cela. Ce n'est pas le corps qui vous fait souffrir, c'est votre façon de penser erronée. Quand vous percevez mal ce qui est juste, vous êtes inévitablement dans la confusion.

C'est comme l'eau d'une rivière. Elle coule naturellement dans le sens du courant, jamais à contre-courant, c'est dans sa nature. Si quelqu'un allait se tenir au bord d'une rivière et, voyant l'eau suivre rapidement son cours, souhaitait soudain qu'elle se mette à couler à contre-courant, cette personne souffrirait. Quelles qu'aient été ses intentions, sa façon erronée de penser ne lui permettrait pas de trouver la paix de l'esprit. Elle serait malheureuse à cause de sa façon de voir les choses, de penser à contre-courant. Si elle percevait bien les choses, elle verrait que l'eau doit inévitablement couler dans le sens du courant ; mais tant qu'elle n'aura pas réalisé et accepté cela, elle sera agitée et perturbée.

Or votre corps est comme cette rivière qui doit couler dans le sens du courant. Après avoir été jeune, il a vieilli et il s'achemine à présent vers la mort. N'allez pas souhaiter qu'il en soit autrement. Vous n'avez aucun pouvoir d'y remédier. Le Bouddha nous a dit de voir les choses telles qu'elles sont puis de cesser de nous y accrocher.

Trouvez refuge dans ce lâcher-prise. Continuez à méditer même si vous vous sentez fatiguée et épuisée. Que votre esprit reste attentif à la respiration. Prenez quelques inspirations profondes et puis posez votre esprit sur la respiration en utilisant le mantra « Bouddho ». Prenez l'habitude de pratiquer ainsi. Plus vous serez fatiguée, plus votre concentration devra être subtile et stable afin que vous puissiez supporter les sensations douloureuses qui apparaîtront. Quand vous commencerez à vous sentir fatiguée, arrêtez immédiatement toutes vos pensées ; laissez votre esprit se rassembler puis prenez conscience de votre respiration. Continuez simplement à réciter intérieurement « Boud-dho, Boud-dho ». Abandonnez tout ce qui vient du dehors. Ne vous attachez pas à des pensées concernant vos enfants et vos parents, ne vous attachez absolument à rien. Laissez aller. Que l'esprit se centre sur un point unique et que cet esprit unifié soit attentif à la respiration. Que la respiration soit le seul objet de

sa conscience. Concentrez-vous jusqu'à ce que votre esprit devienne de plus en plus subtil, jusqu'à ce que les sensations deviennent insignifiantes et qu'une grande clarté et un éveil intérieurs vous habitent. A partir de là, quand des sensations douloureuses apparaîtront, elles disparaîtront progressivement d'elles-mêmes.

Peu à peu vous en viendrez à considérer la respiration comme un parent venu vous rendre visite. Quand un parent part, nous le suivons et le raccompagnons au-dehors pour lui dire au revoir. Nous le suivons des yeux jusqu'à ce qu'il disparaisse de notre champ de vision et puis nous rentrons chez nous. Nous observons le souffle de la même façon. S'il est lourd, nous sommes conscients de cette lourdeur ; s'il est léger, nous sommes conscients de cette légèreté. Il va s'affiner de plus en plus et nous continuerons à le suivre tout en éveillant simultanément l'esprit. Finalement, à un certain point, la respiration peut sembler disparaître complètement et la seule chose qui demeure alors, c'est la sensation d'éveil. C'est ce que l'on appelle « rencontrer le Bouddha ». Nous avons cette clarté d'éveil appelée « Bouddho », Celui qui sait, Celui qui est éveillé, le Radieux. C'est rencontrer et demeurer avec le Bouddha, dans la connaissance et la clarté. Car c'est seulement le Bouddha historique, de chair et de sang, qui est entré dans le *Parinibbana*¹. Quant au vrai Bouddha, celui qui est connaissance claire et radieuse, nous pouvons toujours le ressentir, entrer en contact avec lui et, quand nous y parvenons, le cœur est unifié.

Ainsi donc, lâchez tout. Déposez tout ce que vous êtes et tout ce que vous avez, sauf la connaissance. Ne vous laissez pas abuser par les visions ou les sons qui peuvent surgir dans votre esprit pendant la méditation. Laissez-les tous aller. Ne vous accrochez absolument à rien. Restez simplement avec cette conscience non-duelle. Ne vous préoccupez ni du passé ni de l'avenir, contentez-vous de rester tranquille, et vous atteindrez ce lieu où l'on ne peut ni avancer, ni reculer, ni s'arrêter, où il n'y a rien à saisir et rien à quoi se raccrocher. Pourquoi ? Parce qu'il n'y a pas de soi, pas de « moi » ni de « mien ». Tout s'en est allé. Le Bouddha nous a appris à nous vider ainsi de tout, à ne rien transporter avec nous. Connaître pour pouvoir abandonner.

Réaliser le Dhamma, le sentier qui mène à la libération de la ronde des naissances et des morts, est un travail que nous devons tous accomplir seuls. C'est pourquoi vous devez continuer à essayer de lâcher prise et de comprendre les enseignements. Engagez-vous vraiment dans cette contemplation. Ne vous préoccupez pas de vos proches. Pour le moment, ils sont comme ils sont et, plus tard, ils seront comme vous aujourd'hui. Personne au monde ne peut échapper à ce destin. Le Bouddha nous a dit d'abandonner tout ce qui est dépourvu de réalité et de permanence. Si vous abandonnez tout, vous verrez la vérité, sinon, vous ne la verrez pas. C'est ainsi et il en est de même pour chacun en ce monde. Alors, ne vous faites pas de soucis et ne vous accrochez à rien.

Même si vous constatez que vous êtes dans les pensées, ce n'est pas grave à condition que vous pensiez sagement. Ne pensez pas sottement. Si vous pensez à vos enfants, pensez à eux avec sagesse. Quelle que soit la chose vers laquelle votre esprit se tourne, pensez-y et considérez-la avec sagesse, consciente de sa véritable nature. Si vous avez pris connaissance de quelque chose avec sagesse, vous pouvez l'abandonner sans souffrance. L'esprit est lumineux, joyeux, paisible et, se détournant des distractions, il est unifié. En cet instant précis, pour vous aider et vous soutenir, vous pouvez vous centrer sur votre respiration.

Voilà votre tâche, à vous et à personne d'autre. Laissez les autres faire leur travail. Vous avez vos propres devoirs et responsabilités, ne vous chargez pas de ceux de votre famille. Ne vous souciez de rien d'autre, lâchez tout. Ce lâcher-prise apaisera votre esprit. Votre seule responsabilité à l'heure actuelle est de concentrer votre esprit jusqu'à ce qu'il trouve la paix. Laissez tout le reste aux autres. Les formes, les sons, les odeurs, les goûts, laissez les autres s'en charger. Mettez tout cela derrière vous et accomplissez votre tâche, remplissez vos propres obligations. Quoi qu'il puisse surgir dans votre esprit, que ce soit la peur de la douleur, la peur de la mort, l'inquiétude pour les autres ou quoi

¹ *Parinibbana* : libération ultime qui se produit au moment de la mort du corps physique d'un être éveillé.

que ce soit, répondez simplement : « Ne me dérangez pas. Cela ne me concerne plus. » Continuez simplement à vous dire ceci, à chaque fois que vous verrez surgir ces *dhamma*.

A quoi ce mot « *dhamma* » se réfère-t-il ? Tout est *dhamma*. Il n'y a rien que ne soit *dhamma*. Et le mot « monde » ? Le monde est précisément l'état mental qui vous agite en ce moment. « Que va faire celui-ci ? Que deviendra celui-là ? Qui s'occupera d'eux après ma mort ? Comment s'en sortiront-ils ? » Tout cela est « le monde ». La moindre pensée de peur de la mort ou de la souffrance est le monde.

Rejetez le monde ! Le monde est comme il est. Si vous lui permettez de surgir dans votre esprit et de dominer votre conscience, votre esprit s'obscurcit et ne peut plus se percevoir. C'est pourquoi, à tout ce qui apparaît dans votre esprit, répondez simplement : « Ceci ne me concerne pas. C'est impermanent, insatisfaisant et sans existence propre. »

Si vous vous laissez aller à penser que vous aimeriez vivre plus longtemps, vous souffrirez. Mais penser que vous aimeriez mourir tout de suite ou très rapidement n'est pas juste non plus — n'est-ce pas toujours une souffrance ? Les éléments conditionnés ne nous appartiennent pas. Ils suivent leurs propres lois naturelles. Vous ne pouvez rien à l'état de votre corps. Vous pouvez l'embellir un peu, le rendre momentanément propre et agréable à regarder — comme les jeunes filles qui se peignent les lèvres et se laissent pousser les ongles — mais, quand l'âge arrive, nous sommes tous dans le même bateau. Le corps est ainsi fait et vous n'y pouvez rien. Par contre, ce que vous pouvez améliorer et embellir, c'est votre esprit.

N'importe qui peut bâtir une maison en bois et en briques, mais le Bouddha nous a enseigné que cette sorte de maison n'est pas notre véritable demeure, elle ne nous appartient que de nom. C'est une maison du monde et elle suit les règles du monde.

Notre véritable demeure, c'est la paix intérieure. Une maison matérielle extérieure peut très bien être belle mais elle n'est pas très paisible. Il y a toujours ce souci qui apparaît et puis celui-là, cette angoisse et puis celle-là. C'est pourquoi nous disons que ce n'est pas notre véritable demeure. Elle est extérieure à nous et, tôt ou tard, nous devons nous en séparer. Nous ne pouvons y vivre de façon permanente parce qu'elle ne nous appartient pas vraiment, elle fait partie du monde.

Il en va de même pour notre corps : nous faisons comme s'il était nous — « c'est moi », « c'est le mien » — mais en fait ce n'est pas du tout le cas, il n'est qu'une autre maison du monde. Votre corps a suivi son cours naturel depuis la naissance jusqu'à maintenant, il est vieux et malade et vous ne pouvez empêcher cela, c'est ainsi. Vouloir qu'il en soit autrement serait aussi insensé que vouloir qu'un canard ressemble à une poule. Quand vous constatez que c'est impossible — qu'un canard doit être un canard, qu'une poule doit être une poule et que le corps doit vieillir et mourir — vous trouvez force et énergie. Vous pouvez toujours désirer que votre corps reste jeune et dure éternellement, cela n'arrivera pas.

Le Bouddha a dit : *Anicca vata sankhara*
Uppada vayadhammino
Upajjhiva nirujjhanti
*Tesam vupasamo sukho*²

Le mot « *sankhara* » se réfère au corps et à l'esprit. Les *sankhara* sont impermanents et instables. Etant nés, ils disparaissent; étant apparus, ils meurent et pourtant nous voudrions qu'ils soient permanents. C'est insensé. Regardez le souffle : une fois entré en nous, il ressort ; c'est dans sa nature, c'est ainsi que cela doit être. L'inspiration doit alterner avec l'expiration, il faut qu'il y ait changement. Les *sankhara*

² « Tous les objets conditionnés sont impermanents
Il est dans leur nature d'apparaître puis de disparaître
Etant apparus, ils disparaîtront
Apaisement, cessation — véritable bonheur »

existent par le changement, vous n'y pouvez rien. Réfléchissez un peu : pourriez-vous expirer sans inspirer ? Pensez-vous que ce serait confortable ? Ou bien pourriez-vous vous contenter d'inspirer ? Nous voulons que les choses soient permanentes mais elles ne peuvent pas l'être, c'est impossible. Une fois que le souffle est entré, il doit ressortir, quand il est sorti, il entre à nouveau. N'est-ce pas naturel ? Etant nés, nous vieillissons, nous tombons malades et puis nous mourons et cela est absolument naturel et normal. C'est parce que les *sankhara* ont fait leur travail, parce que les inspirations ont alterné avec les expirations, que la race humaine est encore là aujourd'hui.

Dès que nous naissons, nous sommes potentiellement morts. Naissance et mort ne sont qu'une seule et même chose. C'est comme un arbre : quand il y a des racines, il doit y avoir des branches et quand il y a des branches, il doit y avoir des racines. Les unes ne peuvent exister sans les autres. C'est plutôt drôle de voir comment, à l'occasion d'un décès, les gens sont accablés, fous de douleur, en larmes et tristes, alors qu'à l'occasion d'une naissance ils sont heureux et se réjouissent. C'est une illusion ; personne n'a jamais considéré cela clairement. Je pense que, si vous voulez vraiment pleurer, il vaudrait mieux le faire quand quelqu'un naît, parce qu'en réalité la naissance est mort, tout comme la mort est naissance, la racine est la branche et la branche est la racine. S'il vous faut pleurer, pleurez à la racine, pleurez à la naissance. Examinez les choses de près : s'il n'y avait pas de naissance, il n'y aurait pas de mort. Est-ce si difficile à comprendre ?

Ne pensez pas trop. Dites-vous simplement : « C'est ainsi et c'est tout. » Voilà votre tâche aujourd'hui, votre devoir. En cet instant, personne ne peut vous aider, il n'y a rien que votre famille ou vos trésors puissent faire pour vous. Tout ce qui peut vous aider maintenant, c'est l'attention juste. Alors, n'hésitez pas. Lâchez prise. Abandonnez tout.

De fait, même si vous n'abandonnez pas, tout commence à s'éloigner. Voyez-vous comment les différentes parties de votre corps vous lâchent peu à peu ? Vos cheveux, par exemple : quand vous étiez jeune, ils étaient noirs et épais ; maintenant, ils tombent. Ils s'en vont. Vos yeux étaient forts et perçants, maintenant ils sont faibles et votre vue n'est pas claire. Quand les organes en ont assez, ils nous quittent, ils n'étaient pas ici chez eux. Quand vous étiez enfant, vos dents étaient saines et solides ; maintenant elles tiennent à peine, ou peut-être avez-vous des fausses dents. Vos yeux, vos oreilles, votre nez, votre langue — tout est en train de vous lâcher parce que votre corps n'est pas leur maison. Vous ne pouvez bâtir une maison permanente dans un *sankhara* ; vous pouvez y demeurer un certain temps mais ensuite il vous faut la quitter. Comme un locataire qui surveillerait sa petite maison de ses yeux affaiblis : ses dents ne sont plus très bonnes, ses oreilles ne sont plus très fines, son corps n'est plus très sain, tout est en train de partir.

C'est pourquoi il est inutile de vous faire du souci : ceci n'est pas votre véritable demeure mais plutôt un abri temporaire. Comme vous êtes venue dans ce monde, vous devez en étudier la nature. Tout ce qui existe se prépare à disparaître. Regardez votre corps. Y a-t-il aujourd'hui la moindre chose qui ait encore son apparence première ? Votre peau est-elle comme autrefois ? Quant à vos cheveux, ils sont différents aussi, n'est-ce pas ? Où tout cela s'en est-il allé ? C'est la nature, c'est ainsi que sont les choses. Quand leur heure est arrivée, les éléments suivent leur chemin. Ce monde n'offre aucune certitude. C'est une ronde sans fin de perturbations et de problèmes, de plaisirs et de chagrins. Il n'y a pas de paix.

Quand nous n'avons pas de véritable demeure, nous sommes comme un voyageur errant, suivant un moment ce chemin-ci puis celui-là, s'arrêtant un peu pour ensuite se remettre en route. Jusqu'à ce que nous retournions à notre véritable demeure, nous nous sentons mal à l'aise quoi que nous fassions, exactement comme celui qui a quitté son village pour partir en voyage : ce n'est qu'en rentrant chez lui qu'il pourra vraiment se détendre et retrouver ses aises.

On ne peut trouver de paix réelle nulle part au monde. Les pauvres n'ont pas de paix et les riches pas davantage. Les adultes n'ont pas de paix, les enfants n'ont pas de

paix, les gens peu instruits n'ont pas de paix et les plus éduqués non plus. Il n'y a de paix nulle part. C'est dans la nature du monde.

Ceux qui ont peu de biens souffrent, de même que ceux qui en ont beaucoup. Les enfants, les adultes, les personnes âgées, tout le monde souffre. La souffrance d'être vieux, la souffrance d'être jeune, la souffrance d'être riche et la souffrance d'être pauvre — tout n'est que souffrance.

Quand vous aurez considéré les choses de cette façon, vous verrez *anicca*, l'impermanence et *dukkha*, l'insatisfaction. Pourquoi les choses sont-elles impermanentes et insatisfaisantes ? Parce qu'elles sont *anatta*, sans existence propre.

Votre corps qui repose ici, malade et souffrant, de même que votre esprit qui est conscient de cette maladie et de cette douleur, sont tous deux appelés *dhamma*. Ce qui est sans forme — les pensées, les sentiments et les perceptions — est appelé *namadhamma*. Ce qui est tourmenté par les maux et les douleurs est appelé *rupadhamma*. Le matériel est dhamma et le non-matériel est dhamma. Ainsi nous vivons avec le dhamma, dans le dhamma, nous sommes dhamma. En vérité, on ne peut trouver de soi nulle part, il n'y a que le dhamma qui ne cesse d'apparaître et de disparaître car telle est sa nature. A chaque instant, nous passons par la naissance et par la mort. C'est dans la nature des choses.

Quand nous pensons au Bouddha, à la vérité contenue dans ses enseignements, nous sentons combien il est digne de nos prosternations, de notre révérence et de notre respect. A chaque fois que nous voyons la vérité de quelque chose, nous voyons ses enseignements, même si nous n'avons jamais vraiment pratiqué le Dhamma. Pourtant, même si nous avons connaissance de ses enseignements, si nous les avons étudiés et pratiqués, mais sans en avoir encore perçu la vérité, sommes toujours errants, loin de notre véritable demeure.

Je vous demande à présent de bien comprendre ceci : tout le monde, toutes les créatures sont sur le point de partir. Quand les êtres ont vécu leur temps, ils s'en vont. Les riches, les pauvres, les jeunes, les vieux, tous les êtres doivent passer par ces changements.

Quand vous prendrez conscience que le monde est ainsi, vous vous direz que c'est un endroit sans intérêt. Quand vous verrez qu'il n'y a là rien de stable ni de substantiel sur quoi vous appuyer, vous vous sentirez lasse et désenchantée.

Etre désenchantée ne signifie pas que vous soyez en conflit. Votre esprit est clair. Il voit qu'il n'y a rien à faire pour remédier à cet état de choses, c'est ainsi que le monde est fait. Sachant cela, vous pouvez abandonner tous vos attachements, les abandonner, l'esprit ni heureux ni triste mais en paix avec les *sankhara*, ayant perçu avec sagesse leur nature changeante.

Anicca vata sankhara — tous les *sankhara* sont impermanents. Disons simplement que l'impermanence est le Bouddha. Si nous voyons très clairement un phénomène impermanent, nous verrons qu'il est permanent — permanent dans le sens qu'il est invariablement soumis au changement. Telle est la permanence que possèdent les êtres vivants. Il y a transformation continue de l'enfance, en passant par la jeunesse et jusqu'à la vieillesse, et c'est cette même impermanence, cette nature changeante qui est permanente et fixe. Si vous regardez les choses de cette façon, votre cœur trouvera la paix. Vous n'êtes pas la seule à devoir en passer par là, tout le monde y passe.

Quand vous considèrerez les choses ainsi, vous les trouverez lassantes et le désenchantement apparaîtra. Votre attirance pour le monde et ses plaisirs des sens disparaîtra. Vous constaterez que si vous possédez beaucoup de choses, vous devrez en laisser beaucoup derrière vous, et que si vous en possédez peu, vous en laisserez peu. La richesse n'est que la richesse, une longue vie n'est qu'une longue vie. Il n'y a là rien de spécial.

Ce qui est important, c'est que nous suivions les enseignements du Bouddha et que nous construisions notre propre demeure, selon la méthode que je vous ai expliquée. Construisez votre véritable demeure. Lâchez prise. Lâchez prise jusqu'à ce que l'esprit atteigne la paix, cette paix qui est ni d'avancer, ni de reculer, ni de s'arrêter. Le plaisir n'est pas notre demeure, le chagrin n'est pas notre demeure. Plaisir et chagrin déclinent tous deux puis disparaissent.

Le Grand Maître a vu que tous les *sankhara* étaient impermanents, c'est pourquoi il nous a enseigné de ne pas nous y attacher. Quand nous atteindrons la fin de notre vie, nous n'aurons pas le choix de toute façon ; nous ne pourrions rien emporter avec nous. Ne serait-il donc pas préférable de déposer tout cela avant ? C'est un lourd fardeau que nous transportons avec nous. Pourquoi ne pas nous débarrasser de ce poids dès à présent ? Pourquoi nous freiner en le traînant partout ? Lâchez, détendez-vous et laissez votre famille prendre soin de vous.

Ceux qui soignent les malades gagnent en bonté et en vertu. Quant au malade, qui donne à ses soignants cette occasion de croissance, il ne devrait pas leur rendre les choses difficiles. Si vous souffrez ou que vous avez un problème ou un autre, dites-le leur et gardez l'esprit sain. De son côté, celui qui soigne ses parents doit emplir son esprit de chaleur et de bonté, ne pas se laisser piéger par l'aversion. C'est une occasion unique qui lui est donnée de pouvoir s'acquitter de la dette qu'il a contractée envers eux. Depuis la naissance et tout au long de notre enfance, nous avons été dépendants de nos parents. Si nous sommes ici aujourd'hui, c'est parce que nos mères et nos pères nous ont aidés d'innombrables manières. Nous avons envers eux une énorme dette de gratitude.

Ainsi, aujourd'hui, vous tous enfants et parents ici rassemblés, voyez comment vos parents deviennent vos enfants. Avant, vous étiez leurs enfants, maintenant ce sont les vôtres. Ils vieillissent sans cesse jusqu'à redevenir des enfants. Leur mémoire s'en va, leurs yeux ne voient plus très bien et leurs oreilles n'entendent pas ; parfois on ne comprend pas ce qu'ils marmonnent. Que cela ne vous trouble pas. Vous tous, qui soignez les malades, vous devez apprendre à lâcher prise. Ne vous accrochez pas aux choses, détendez-vous et laissez les anciens faire à leur tête. Quand un jeune enfant est désobéissant, les parents le laissent parfois faire à sa guise, simplement pour avoir la paix, pour qu'il soit content. Aujourd'hui vos parents sont comme cet enfant. Leurs souvenirs et leurs perceptions sont confus. Il leur arrive de mélanger les noms ou bien de vous apporter une assiette quand vous leur demandez une tasse. C'est normal, ne vous laissez pas troubler pour autant.

Que le malade apprécie la gentillesse de ceux qui le soignent et endure patiemment les sensations douloureuses. Mentalement, faites de gros efforts ; ne laissez pas l'esprit se disperser et s'agiter, et ne menez pas la vie dure à ceux qui prennent soin de vous. Que ceux qui soignent le malade emplissent leur esprit de bonté et de gentillesse. Ne rejetez pas le côté déplaisant de la tâche, comme nettoyer la salive et autres mucosités, l'urine et les excréments. Faites de votre mieux. Que chacun dans la famille y participe.

Ce sont les seuls parents que vous ayez. Ils vous ont donné la vie, ils ont été vos maîtres, vos infirmiers et vos médecins, ils ont tout été pour vous. Qu'ils vous aient élevé, éduqué, fait partager leurs richesses et fait de vous leurs héritiers est la grande générosité des parents. C'est pourquoi le Bouddha nous a enseigné les vertus de *kataññu* et *katavedi* qui consistent à être conscients de notre dette de gratitude envers nos parents et essayer de les payer de retour. Ces deux *dhamma* sont complémentaires. Si nos parents sont dans le besoin, s'ils sont malades ou en difficulté, nous devons faire de notre mieux pour les aider. C'est *kataññu-katavedi*, une vertu qui soutient le monde. Elle empêche les familles de se séparer, elle les rend stables et harmonieuses.

Aujourd'hui vous êtes malade et je vous ai apporté le Dhamma en guise de cadeau. Je n'ai pas de biens matériels à vous offrir — il semble y en avoir déjà beaucoup dans cette maison — c'est pourquoi je vous offre le Dhamma dont la valeur est durable et inépuisable. L'ayant reçu de moi, vous pourrez le transmettre à tous ceux que vous voudrez sans qu'il perde jamais de sa force. Telle est la nature de la vérité. Je suis

heureux d'avoir pu vous faire ce présent du Dhamma et j'espère qu'il vous donnera la force de faire face à votre douleur.