

Vivre avec un Cobra

Vénérable Ajahn Chah

Traduit par Jeanne Schut

Ceci est un bref entretien donné par Ajahn Chah, en guise d'ultimes instructions, à une Anglaise d'un certain âge qui venait de méditer deux mois sous sa direction, entre fin 1978 et début 1979.

Puissent ces paroles vous aider à comprendre les enseignements que vous avez étudiés ici, à Wat Pah Pong. Disons, très simplement, qu'il s'agit de la pratique qui libère de la souffrance dans le cycle des naissances et des morts. Pour cela, vous devez garder une chose constamment à l'esprit : tous les mouvements du mental — ceux qui vous font plaisir comme ceux qui vous perturbent — sont aussi dangereux qu'un cobra.

Le cobra est un serpent extrêmement venimeux dont la morsure est fatale. Il en est de même de nos états d'âme : ceux qui nous sont agréables sont venimeux et ceux qui nous sont désagréables sont également venimeux. Ils sont une entrave à la liberté de notre esprit et font obstacle à notre compréhension de la Vérité telle qu'elle a été enseignée par le Bouddha.

Il est donc nécessaire d'essayer de maintenir la plus grande vigilance, de jour comme de nuit. Que vous soyez assis, debout ou allongée, que vous soyez en train de parler ou de faire quoi que ce soit, vous devez être totalement présente et consciente. Quand cette vigilance sera constante, vous verrez qu'elle engendre une compréhension claire des choses et que ces deux conditions réunies — vigilance et compréhension — engendrent à leur tour la sagesse. Ainsi vigilance, compréhension et sagesse s'associent pour nous permettre d'être éveillés de jour comme de nuit.

Ces enseignements que le Bouddha nous a transmis ne doivent pas rester lettre morte ni être seulement compris sur un plan intellectuel. Par la pratique, ils peuvent être éveillés et prendre vie en vous. Où que nous allions, quoi que nous fassions, ces enseignements devraient nous accompagner. Je veux dire par là que toutes nos actions et nos paroles devraient naître de cette source de sagesse. Il est dit que quiconque possède la vigilance et la claire compréhension des choses, associées ainsi à la sagesse, est proche du Bouddha.

Quand vous rentrerez chez vous, prenez l'habitude de tout ramener à l'observation vigilante des mouvements du mental. Observez avec cette vigilance, ayez une compréhension claire des choses, et développez cette sagesse. Lorsque ces trois conditions seront réunies, vous constaterez un lâcher-prise du mental. Vous serez consciente du mouvement constant d'apparition et de disparition de tous les phénomènes.

Vous verrez clairement que tout ce qui apparaît et disparaît n'est qu'activité mentale. Quand un phénomène mental apparaît, il finit par disparaître et il est suivi d'un autre phénomène qui évoluera de même. Dans la Voie du Dhamma, nous appelons ces apparitions et disparitions « naissances et morts » — et puis c'est tout, tout est là ! Quand la souffrance est apparue, elle disparaît et quand elle a disparu, elle réapparaît¹. Il n'y a que cette souffrance qui vient et qui s'en va. Quand vous arriverez à le voir, vous serez capable d'être constamment consciente de l'apparition et de la disparition des phénomènes mentaux et physiques. Quand cette conscience sera établie en permanence, vous constaterez qu'il n'y a rien d'autre que cela. Tout n'est que naissance et mort. Ce

¹ Dans ce contexte, le mot « souffrance » fait référence à l'insatisfaction implicite liée à toute existence et pas seulement au contraire du mot « bonheur ».

n'est pas comme s'il y avait la moindre continuité entre les phénomènes. Il y a simplement ces apparitions et ces disparitions, ni plus ni moins.

Cette façon de considérer les choses va donner le jour à un sentiment de détachement par rapport aux choses de ce monde. Cela se produit quand nous constatons que rien ne vaut vraiment la peine d'être désiré; il n'y a qu'apparitions et disparitions, une naissance suivie d'une mort. C'est alors que l'esprit arrive au lâcher-prise, il laisse les choses aller selon leur propre nature. Dans notre esprit quelque chose s'éveille puis s'éteint et nous en sommes conscients. Quand un élan de bonheur apparaît, nous le sentons; quand l'insatisfaction apparaît, nous le sentons. La conscience du bonheur signifie que nous ne nous identifions pas à ce sentiment comme s'il nous appartenait. De même avec l'insatisfaction ou le malheur, nous ne nous identifions pas à eux. Quand nous cessons de nous identifier aux sentiments qui nous agitent, quand nous cessons de nous y accrocher, il ne reste que le cours naturel des choses.

Nous disons donc que toute activité mentale est comme le venin mortel du cobra. Si nous ne lui faisons rien, le cobra passera son chemin. Aussi venimeux soit-il, il ne nous fera aucun mal si nous n'en approchons pas; si nous ne nous saisissons pas de lui, il ne nous mordra pas. Le cobra fera ce qu'il est naturel de faire pour un cobra. C'est aussi simple que cela. Si on est malin, on le laissera en paix. De la même manière, vous ne vous saisirez ni de ce qui est bon ni de ce qui n'est pas bon — on laissera simplement les choses suivre leur cours naturel. Lâchez tous les phénomènes mentaux qui vous plaisent ainsi que tous ceux qui vous déplaisent, de même que vous laisseriez passer le cobra sans intervenir.

Telle est l'attitude que toute personne sensée doit avoir quand elle est confrontée à ses différents états d'âme. Quand de bonnes choses se produisent, elle en prend conscience et puis elle les laisse aller, car elle en comprend la nature éphémère. De même, elle laissera aller les choses moins bonnes selon leur nature. Elle ne saisit rien parce qu'elle ne désire rien : ni le mauvais ni le bon, et pas davantage la lourdeur que la légèreté, le bonheur ou la souffrance. Quand le désir a ainsi pris fin, la paix s'installe vraiment.

Quand cette paix profonde habite notre esprit, nous pouvons compter sur elle. Nous disons que cette paix est née de la confusion et que la confusion a pris fin. Le Bouddha a appelé l'Eveil ultime une « extinction », comme pour parler de la fin d'un incendie. On éteint un feu là où il a pris, n'est-ce pas ? C'est là où il brûle que nous devons apporter la fraîcheur de l'eau. Il en est de même pour l'Eveil : c'est dans le *samsāra*² qu'on trouve le nirvāna. L'Eveil et l'ignorance (*samsāra*) se trouvent au même endroit, tout comme le chaud cohabite avec le froid. Il fait chaud là où il faisait froid et il fait froid là où il faisait chaud. Quand la chaleur arrive, la fraîcheur disparaît et quand il fait frais, il n'y a plus de chaleur. C'est dans ce sens qu'on a pu dire du nirvāna et du *samsāra* qu'ils sont identiques.

On nous dit de mettre fin au *samsāra* et donc d'arrêter le cycle infernal de la confusion. Mettre fin à la confusion, c'est éteindre l'incendie. Quand le feu extérieur est éteint, la fraîcheur arrive. Quand l'incendie intérieur allumé par le désir sensoriel, l'aversion et l'ignorance de la réalité des choses est éteint, il y a également une fraîcheur qui s'installe.

Telle est la nature de l'Eveil. C'est l'extinction du feu, le rafraîchissement de ce qui brûlait. C'est la paix. C'est la fin du *samsāra*, le cycle des naissances et des morts. Voilà ce que l'on ressent quand on atteint l'Eveil : c'est la sortie du cercle infernal de l'impermanence, la fin de l'avidité, de l'aversion et de l'ignorance. Pour en parler nous utilisons le mot « bonheur » parce que, pour la plupart des gens, ce mot représente l'idéal, mais en réalité cela va beaucoup plus loin, bien au-delà du bonheur et de la souffrance. C'est la paix absolue.

² Le *samsāra*, littéralement « errance perpétuelle », désigne l'océan de vie tourmenté par les vagues incessantes de la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort.

En partant, donc, acceptez cet enseignement que je vous offre et étudiez-le bien. Votre séjour ici n'a pas été facile et je n'ai pas souvent eu l'occasion de vous donner des instructions mais vous avez su profiter de cette opportunité pour étudier le sens profond de notre pratique de la méditation.

Puisse cette pratique vous apporter le bonheur. Puisse-t-elle vous aider à grandir dans la Vérité. Puissiez-vous être libérée de la souffrance de la vie et de la mort.