

Ajaan Sumedho LA PREMIERE NOBLE VERITE

Quelle est la Noble Vérité de la Souffrance ?

La naissance est souffrance, la maladie est souffrance, la vieillesse est souffrance et la mort est souffrance. Etre séparé de ce qu'on aime est souffrance, ne pas obtenir ce que l'on désire est souffrance

En résumé, les cinq catégories d'attachements sont sources de souffrance.

Il y a la Noble Vérité de la Souffrance : telle fut la vision, révélation, sagesse, connaissance et lumière qui s'éleva en moi au sujet de choses jusqu'alors non exprimées.

Cette Noble Vérité doit être pénétrée par une compréhension complète de la souffrance : telle fut la vision, révélation, sagesse, connaissance et lumière qui apparut en moi au sujet de choses jusqu'alors inexprimées.

Cette Noble Vérité a été pénétrée par une compréhension complète de la souffrance : telle fut la vision, révélation, sagesse, connaissance et lumière qui apparut en moi au sujet de choses jusqu'alors inexprimées.

[SAMYUTTA NIKAYA - LVI 11]

LA 1^{ière} NOBLE VERITE ET SES 3 ASPECTS

Il y a la souffrance, dukkha. Dukkha doit être comprise. Dukkha a été comprise. C'est un enseignement très habile, car il est exprimé au moyen d'une formule simple, facile à mémoriser ; il est également applicable à tout ce qu'il est possible d'expérimenter, de faire ou de penser, en matière de passé, de présent ou de futur. La souffrance, dukkha, est une expérience que nous partageons tous. N'importe lequel d'entre nous souffre, où qu'il soit. Les êtres humains souffraient par le passé dans l'Inde antique, ceux de l'actuelle Grande Bretagne souffrent aussi et tous, dans le futur, continueront à souffrir...

Tous les niveaux sociaux sont concernés par la souffrance, des plus privilégiés aux plus démunis. N'importe lequel d'entre nous, où qu'il soit, fait l'expérience de la souffrance. C'est un lien qui nous relie tous les uns aux autres, quelque chose qui est familier à chacun d'entre nous. Lorsque nous évoquons la souffrance humaine, cela éveille notre inclination à la bonté. Mais, si nous parlons de nos opinions – de ce que je pense ou de ce que vous pensez en matière de politique ou de religion – alors nous sommes capables de partir en guerre. Il devient difficile, voire impossible, d'agresser quelqu'un si vous réalisez qu'il souffre des mêmes souffrances que vous. Vous devez vous imaginer une horrible crapule sans cœur ni sens moral dont il vaut mieux se débarrasser. Vous devez vous convaincre que cette personne est un être fondamentalement mauvais et qu'il est juste d'éradiquer le mal. Si on garde à l'esprit notre lien commun qu'est la souffrance humaine, on devient bien incapable d'agresser les autres.

La Première Noble Vérité n'est pas une doctrine métaphysique pessimiste qui affirme que tout est souffrance. Notez bien la différence qui existe entre une doctrine métaphysique constituant une prise de position en ce qui concerne l'Absolu et une Noble Vérité présentée comme moyen de réflexion. Une Noble Vérité est une vérité que nous utilisons pour réfléchir ; ce n'est pas un absolu, ce n'est pas L'Absolu. C'est sur ce point que beaucoup d'occidentaux sont désorientés, car ils interprètent cette Noble Vérité comme une espèce de dogme métaphysique bouddhiste – mais ceci est une erreur d'interprétation. On voit clairement que **la Première Noble Vérité n'est pas une prise de position absolue**, du fait de la Quatrième Noble Vérité qui est l'issue à la souffrance. Il ne peut pas y avoir la souffrance absolue de même qu'une voie qui permet de s'en échapper, n'est-ce pas ? Ça n'est pas logique.

Pourtant, certains, se référant à la Première Noble Vérité, soutiennent que le Bouddha enseignait que tout est souffrance. Le mot Pali **dukkha signifie « incapable de satisfaire »** ou « incapable de soutenir quoi que ce soit », « toujours changeant », « incapable de véritablement nous donner satisfaction ou de nous rendre heureux ». Le monde sensuel est ainsi : une vibration naturelle. En fait, ce serait désastreux si nous trouvions satisfaction dans le monde des sens, car nous ne chercherions pas au-delà ; nous en serions complètement prisonniers. Cependant, lorsque nous nous éveillons à cette expérience de dukkha, nous sommes en mesure de trouver une issue ; de ce fait, nous ne sommes plus constamment prisonniers de la conscience sensorielle.

SOUFFRANCE ET IMAGE DE SOI

Il est important de **contempler la façon dont est formulée la Première Noble Vérité**. Celle-ci est exprimée très clairement par « **Il y a la souffrance** » plutôt que par « **Je souffre** ». Du point de vue psychologique, cette réflexion est beaucoup plus habile. Nous avons tendance à interpréter notre souffrance en termes de « Je souffre vraiment, je souffre beaucoup et je ne veux pas souffrir ». C'est ainsi que notre intellect est conditionné. « Je souffre » a toujours le sens de « Je suis quelqu'un qui souffre énormément. Cette souffrance est la mienne, j'ai tant souffert dans la vie ! ». De ce fait, tout un processus d'association se met en route, entre l'image que vous avez de vous-même et les souvenirs et suppositions qui confirment cette perception. Vous vous souvenez de ce qui s'est produit alors que vous n'étiez qu'un enfant... et ainsi de suite...

Mais, remarquez bien, notre propos n'est pas de dire qu'il y a quelqu'un qui souffre. Dès que nous la voyons en termes de « **Il y a souffrance** », **la douleur n'est plus perçue comme quelque chose de personnel**. C'est tout à fait différent de « Oh, pauvre de moi, pourquoi dois-je autant souffrir ? Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça ? Pourquoi suis-je obligé de vieillir ? Pourquoi est-ce que je dois faire l'expérience du chagrin, de la douleur, de la peine et du désespoir ? Ce n'est pas juste ! Je ne veux pas ! Je ne désire que bonheur et sécurité ! » Cette façon de penser a pour origine l'ignorance qui complique tout et dégénère en problèmes de personnalité. Pour permettre à la souffrance de disparaître, il faut d'abord en admettre consciemment la présence. Mais, dans la méditation bouddhiste, cette acceptation n'est pas faite depuis une position telle que « Je souffre », mais plutôt à partir de celle de « Il y a présence de souffrance ».

Ainsi, **nous ne sommes pas en train d'essayer de nous identifier au problème**, mais de simplement reconnaître son existence. Il n'est pas habile de penser en termes de « Je suis quelqu'un d'irritable ; je me mets si facilement en colère ; comment puis-je y remédier ? ». Ce type de pensée déclenche toutes les suppositions renforçant l'idée d'une personnalité fixe, qui ne peut être changée et il devient très difficile de voir les choses en perspective. Tout devient très confus, car le sentiment que ces problèmes et ces pensées sont les nôtres nous conduit facilement à vouloir nous en débarrasser ou à porter des jugements critiques sur nous-mêmes. Nous avons tendance à nous attacher et à nous identifier plutôt que d'observer, d'être témoin et de comprendre les choses telles qu'elles sont.

Par contre, si nous admettons simplement la présence d'un sentiment de confusion, de convoitise ou de colère, notre attitude constitue une réflexion honnête sur la nature des choses, réflexion qui n'est pas basée – ou du moins pas aussi fortement – sur toutes sortes de suppositions sous-jacentes. **Essayez de ne pas considérer ces phénomènes comme des fautes personnelles. Observez plutôt leur nature conditionnée, impersonnelle, éphémère** et incapable de donner satisfaction. Continuez à les regarder tels qu'ils sont, sans interférer. Nous avons tendance à interpréter la vie en nous plaçant du point de vue que « Ce sont mes problèmes » et à considérer que nous faisons preuve d'honnêteté et d'intégrité en réagissant de la sorte. Ainsi, notre vie ne fait que confirmer ces interprétations, puisque nous continuons

à fonctionner sur la base de cette hypothèse erronée. Mais cette façon d'interpréter la vie est elle-même éphémère, insatisfaisante et vide de substance.

« Il y a souffrance » est la constatation très claire et précise qu'existe à cet instant un certain sentiment d'insatisfaction. Cela peut aller d'une légère irritation à l'angoisse ou au désespoir le plus profond : dukkha ne veut pas nécessairement dire « souffrance considérable ». Il n'est pas nécessaire d'être brutalisé, d'avoir été interné pour reconnaître l'existence de la souffrance. Tous les grands de ce monde sont en mesure de dire que la souffrance existe. Je suis sûr qu'il leur arrive de connaître aussi l'angoisse et le désespoir, ou du moins d'être irrités. **Le monde sensoriel est une expérience sensible.** En d'autres termes, nous sommes constamment sujets au plaisir et à la douleur, à la dualité du samsara. Ceci est la conséquence du fait que nous possédons une forme très vulnérable et de ressentir tout ce qui entre en contact avec notre corps et ses sens. C'est ainsi. C'est le résultat d'être né.

NEGATION DE LA SOUFFRANCE

La souffrance est une expérience que nous ne souhaitons pas connaître ; nous voulons simplement nous en débarrasser. **La réaction habituelle** d'un individu ordinaire, dès qu'une chose le dérange ou l'ennuie, **est de vouloir s'en défaire** ou de la supprimer. On comprend ainsi pourquoi la société moderne est autant impliquée dans la recherche de plaisirs et d'excitations au travers de tout ce qui est nouveau, surprenant ou romantique. Nous avons tendance à placer en avant la beauté et les joies de la jeunesse, tandis que nous mettons à l'écart tout ce que la vie offre de laideur – la vieillesse, la maladie, la mort, l'ennui, le désespoir et la dépression. Lorsque nous rencontrons quoi que ce soit de désagréable, nous essayons de nous en débarrasser et de la remplacer par quelque chose d'agréable.

Si nous ressentons de l'ennui, nous recherchons quelque chose d'intéressant. **Si nous avons peur**, nous essayons de trouver un moyen de nous rassurer. C'est parfaitement normal de réagir ainsi. Nous fonctionnons selon ce principe « plaisir-douleur » qui consiste à être attiré ou repoussé. Par conséquent, si l'esprit n'est pas entier et réceptif, il procède par sélection, il choisit ce qu'il aime et tente d'éliminer ce qu'il n'aime pas. Une grande partie de notre expérience doit donc être supprimée, car il est impossible de vivre sans être associé à des choses désagréables. Si nous rencontrons quelque chose de déplaisant, notre réaction est de penser « Sauve qui peut ! ». Si quelqu'un se met en travers de notre route, « Je vais le tuer ! » nous vient à l'esprit.

Cette tendance est souvent manifeste dans le comportement de nos gouvernants... Effrayant, n'est-ce pas, de réaliser que les gens qui dirigent nos nations sont encore très ignorants et dénués de sagesse ? ! C'est ainsi, l'esprit ignorant ne songe qu'à exterminer : « Ce moustique me dérange, tuons-le ! », « Ces fourmis envahissent la pièce, vite, l'insecticide ! ». Une société anglaise a choisi le nom de « Rent. O. Kill », qui signifie « Loué pour tuer ». Je ne pense pas qu'il s'agisse d'une sorte de mafia britannique ou autre : cette société est spécialisée dans la destruction des êtres nuisibles – le mot « nuisible » étant livré à votre libre appréciation.

MORALITE ET COMPASSION

C'est parce que notre nature instinctive est d'exterminer – « Si quelque chose nous barre la route, tuons-le! » – que nous avons des préceptes moraux tels que « s'engager à ne pas tuer intentionnellement ». Nous pouvons voir cela dans le monde animal. L'être humain est lui-même un prédateur ; nous nous estimons civilisés, mais notre histoire est pleine de sang – et ça n'est pas une simple figure de style. Elle est vraiment composée d'une longue succession de massacres, de tentatives de justification pour toutes sortes d'injustices commises à l'encontre d'autres êtres humains – sans parler des animaux. Tout cela provient de cette ignorance de base, de cette impulsivité de l'esprit humain qui nous impose d'anéantir sans réfléchir tout ce qui nous dérange.

Cependant, **par la réflexion, nous pouvons changer cela** ; nous sommes en mesure de transcender ce conditionnement instinctif et animal et de faire mieux que de nous comporter comme de simples pantins soumis aux lois de la société, évitant la violence seulement par peur des représailles. Nous pouvons vraiment assumer notre responsabilité et vivre en respectant l'existence des autres créatures, même celle d'insectes et autres « nuisibles ». Nous sommes tous incapables d'aimer les moustiques ou les fourmis, mais nous pouvons contempler le fait qu'ils ont le droit de vivre. **Ceci est une réflexion de l'esprit** ; ce n'est pas seulement une réaction comme « Vite, l'insecticide ! ». Ainsi, grâce à notre capacité de réflexion, nous sommes capables de voir que, même si elles nous dérangent et que nous préférerions les voir partir, ces créatures ont le droit d'exister. C'est un exemple d'observation dont est capable l'esprit humain.

La même attitude peut être développée en ce qui concerne les états mentaux déplaisants.

Ainsi, lorsque vous êtes en proie à l'exaspération, plutôt que de vous dire : « Ça y est, je recommence à m'emporter ! », vous pouvez penser : « **Ceci est la colère** ». Il en va de même avec la peur : si vous la voyez en termes personnels – comme la peur dont souffre ma mère ou bien mon père, ou encore la mienne – tout devient alors un imbroglio confus de différents personnages tantôt reliés entre eux et tantôt séparés. Il devient très difficile d'avoir aucune compréhension réelle ; et cependant la peur dont je fais l'expérience est la même que celle ressentie par ce pauvre chien, « **Ceci est la peur !** ». C'est seulement cela. La peur que j'ai éprouvée n'est pas différente de la peur vécue par les autres.

Si nous voyons cela, **nous sommes en mesure d'éprouver de la compassion**, même pour un vieux chien galeux. Nous comprenons qu'avoir peur est une expérience aussi horrible pour lui que pour nous. Qu'un chien reçoive un bon coup de pied ou que vous le receviez vous-même, la douleur est identique. **La douleur est la douleur, le froid est le froid**, la colère est la colère ; ce n'est pas « La mienne » – une façon de voir qui renforce l'image que nous avons de nous-même – mais plutôt « Ceci est la douleur » – une manière habile de penser qui nous aide à discerner les choses plus clairement.

Reconnaître cette expérience de la souffrance – ceci est souffrance – conduit ensuite à **la seconde révélation de la Première Noble Vérité : « Elle doit être comprise ». Cette souffrance doit être examinée.**

ETUDIER LA SOUFFRANCE

Je vous encourage tous à comprendre dukkha, à vraiment l'étudier, à recevoir et accepter votre souffrance. Essayez de la comprendre dans la sensation de douleur physique comme dans le désespoir et l'angoisse, dans la haine et l'aversion – quelque forme qu'elle prenne, quelle qu'en soit la qualité, qu'elle soit terrible ou insignifiante. Cet enseignement ne requiert pas que vous soyez complètement misérable avant de réaliser l'éveil. Il n'implique pas d'être dépouillé de tous vos biens ou torturé dans votre chair, mais d'être capable de regarder la souffrance, même s'il ne s'agit que d'un léger sentiment de mécontentement, la regarder et la comprendre.

C'est facile de trouver quelqu'un à qui faire porter la responsabilité de nos problèmes : « Si ma mère m'avait vraiment aimé... », ou « Si tout mon entourage avait fait preuve de sagesse et s'était totalement dévoué à m'offrir un environnement parfait, je ne connaîtrais pas les problèmes émotionnels dont je souffre à présent ». C'est tout à fait stupide, n'est-ce pas ! ? Pourtant, c'est ainsi que beaucoup d'entre nous voient la vie, persuadés qu'ils sont perdus et misérables parce qu'ils n'ont pas reçu une juste chance. Mais, avec cette formule de la Première Noble Vérité, même si notre existence a été plutôt misérable, ce que nous regardons n'est pas cette souffrance venue de l'extérieur, mais celle que nous créons dans notre propre esprit. Ceci constitue un éveil chez un individu – un éveil à la Vérité de la souffrance. Et il s'agit d'une Noble Vérité, car nous ne cherchons plus à accuser les autres pour la souffrance dont nous faisons l'expérience. Aussi, l'approche bouddhiste est-elle tout à fait originale et distincte des autres religions par l'accent qu'elle met sur la sagesse, l'affranchissement de toute illusion comme moyen d'échapper à la souffrance – plutôt que sur l'obtention de quelque état de béatitude ou d'union avec l'Absolu.

Notez bien, mon propos n'est pas de dire que les autres ne sont jamais source de frustration ou d'irritation ; mais, ce que cet enseignement nous demande d'étudier est notre propre façon de réagir à l'expérience d'exister. En supposant qu'une personne vous traite avec méchanceté ou essaie de vous nuire de façon délibérée et machiavélique, si vous pensez que c'est cette personne-là qui constitue la véritable cause de votre souffrance, vous n'avez pas encore saisi la Première Noble Vérité. Même si elle est en train de vous arracher les ongles ou de vous faire subir je ne sais quelle atrocité, tant que vous êtes convaincu que vous souffrez à cause d'elle, vous n'avez pas saisi la Première Noble Vérité. Comprendre la souffrance, c'est voir clairement que c'est notre réaction à l'encontre de cette personne – « Je te déteste » – qui constitue la véritable souffrance. Se faire arracher les ongles est douloureux, mais la souffrance implique : « Je te hais », « Comment peux-tu me faire ça » et « Je ne te pardonnerai jamais ».

Cela dit, n'attendez pas que quelqu'un vous arrache les ongles pour mettre en pratique la Première Noble Vérité. Mettez-là à l'épreuve dans le cadre de

petites contrariétés : par exemple, si quelqu'un fait preuve d'insensibilité à votre égard ou se montre impoli, méprisant. Si vous souffrez parce que cette personne vous a trompé ou offensé de quelque manière que ce soit, vous pouvez vous en servir pour votre travail de contemplation. Dans la vie quotidienne, nous avons maintes occasions d'être blessés ou offensés. Nous pouvons nous sentir dérangés ou même irrités par la simple démarche de quelqu'un ou par sa seule apparence, en tout cas, ça m'arrive. Parfois, vous pouvez vous surprendre à ressentir de l'aversion pour une personne simplement à cause de sa façon de marcher ou parce qu'elle n'agit pas comme elle devrait. On peut se mettre franchement en colère pour des futilités de ce genre. La personne en question ne vous a fait aucun mal, mais vous souffrez quand même. Si vous ne réussissez pas à contempler votre souffrance dans ce type de situation ordinaire, vous ne serez jamais capable de faire preuve de l'héroïsme nécessaire dans le cas extrême où quelqu'un vous arrache les ongles !

La pratique consiste à travailler avec toutes les petites contrariétés de la vie quotidienne. Il suffit d'observer la façon dont nous pouvons être blessés, vexés, dérangés ou irrités par les voisins, par Mr Blair, par la façon dont vont les choses ou par nous-mêmes. Nous savons que la souffrance doit être comprise. Nous passons à la pratique en contemplant profondément la souffrance en tant qu'objet, en comprenant « Ceci est souffrance ». C'est ainsi que nous réalisons la compréhension profonde de la souffrance.

PLAISIR ET DESAGREMENT

Nous pouvons nous demander où nous a conduit cette recherche hédonistique du plaisir présentée comme une fin en soi. Cela fait maintenant plusieurs décennies que cela dure, mais l'humanité est-elle plus heureuse pour autant ? Il semble que, de nos jours, nous ayons le droit et la liberté de faire plus ou moins ce qui nous chante : voyages, sexe, drogues et ainsi de suite, il n'y a que l'embarras du choix. Tout est autorisé, rien n'est interdit. Il faut faire quelque chose de vraiment obscène, de vraiment violent avant être mis au banc de la société. Mais, le fait d'être autorisés à suivre nos pulsions nous a-t-il rendus plus heureux, plus satisfaits et moins stressés ? En fait, cela eu plutôt pour effet de nous rendre très égoïstes ; nous ne réfléchissons pas sur la manière dont nos actes affectent les autres. Nous avons tendance à ne penser qu'à nous : moi et mon bonheur, ma liberté et mes droits. En adoptant ce genre d'attitude, nous devenons une véritable source de contrariété, de frustration, d'irritation et de misère pour les gens qui nous entourent. Si je suis convaincu d'avoir le droit de faire ou dire ce que je veux, même au détriment d'autrui, dans ce cas, je ne suis rien d'autre qu'une source de problèmes pour la société.

Quand apparaît un sentiment tel que « Ce que je veux... » ou comme « Ce que je pense devrait... ou ne devrait pas... » et que nous désirons profiter de tous les plaisirs de la vie, nous sommes inévitablement contrariés, parce que l'existence nous semble alors difficile, dénuée d'espoir et que tout nous paraît aller de travers. Nous sommes alors pris dans le tourbillon de la vie, ballottés entre le désir et la peur. Et même lorsque toutes nos envies sont satisfaites, nous éprouvons encore un sentiment de manque, une impression d'incomplétude. Même quand tout va pour le mieux, il y a toujours un sentiment d'anxiété, d'insatisfaction – comme s'il y avait encore quelque chose à faire – une sorte de doute ou d'angoisse qui nous hante.

Par exemple, j'ai toujours aimé les beaux paysages. A l'occasion d'une retraite que je dirigeais en Suisse, quelqu'un me conduisit au pied de montagnes magnifiques. Alors que j'admirais le panorama, je pris conscience d'un léger sentiment d'angoisse. Il y avait tant de beauté, un flot continu de paysages magnifiques, et j'avais un tel désir de tout retenir, de ne pas en perdre une miette, que j'étais obligé de rester tout le temps sur le qui vive afin de pouvoir tout consommer du regard. C'est un exemple de dukkha, n'est-ce pas ?

Je m'aperçois que, lorsque j'agis de façon distraite, même pour quelque chose de tout à fait anodin – tel qu'admirer un paysage de montagne, si je me projette et essaye de retenir, de m'accrocher à quelque chose, cela génère toujours un sentiment désagréable. Comment peut-on s'approprier la Jungfrau ou le mont Eiger ? Au mieux, nous pouvons les prendre en photo, essayer de tout fixer sur un morceau de papier. Ça aussi, c'est dukkha ; vouloir saisir la beauté par refus d'en être séparé : cela même est souffrance. Devoir expérimenter des situations qui nous sont désagréables est également souffrance. Par exemple, je n'ai jamais aimé prendre le métro à Londres. J'avais tendance à me plaindre à ce sujet : « Je ne veux pas prendre le métro ; je n'aime pas ces stations mal éclairées et les publicités de mauvais goût qui tapissent les murs ; je ne veux pas me retrouver sous terre dans un de ces petits trains bondés comme une sardine en boîte ». Je trouvais cette expérience tout à fait déplaisante. Ma pratique consistait alors à écouter cette voix qui se plaignait, qui se lamentait – la souffrance de ne pas vouloir être associé à ce qui est désagréable. Après l'avoir contemplée, j'arrêtais d'en faire un problème et j'étais ainsi en mesure d'être associé à quelque chose de déplaisant sans souffrir. J'avais réalisé que tel était l'état des choses et que ça n'était pas un problème. Nous n'avons pas besoin de créer de difficultés, que ce soit parce que nous sommes dans une station de métro mal éclairée ou parce que nous admirons un paysage magnifique. Les choses sont telles qu'elles sont et c'est ainsi que nous pouvons les reconnaître et les apprécier, quelle que soit leur apparence – toujours changeante – et ce, sans nous attacher. S'attacher, c'est vouloir retenir quelque chose que l'on aime, vouloir se débarrasser de quelque chose que l'on déteste, ou vouloir quelque chose que l'on n'a pas.

Nous pouvons également beaucoup souffrir à propos des autres. Je me souviens qu'en Thaïlande, je nourrissais du ressentiment et des pensées négatives vis-à-vis d'un des moines. Quoi qu'il fasse ou quoi qu'il dise, je trouvais toujours à redire : « Il ne devrait pas faire ceci, il ne devrait pas dire cela ! ». Ce moine obsédait mes pensées et même lorsqu'il m'arrivait de quitter le monastère, son souvenir me poursuivait ; dès que son image me venait à l'esprit, j'avais toujours la même réaction : « Tu te souviens quand il a dit ceci et quand il a fait cela ! » et « Il n'aurait pas dû dire ceci et il n'aurait pas dû faire cela ! ».

Ayant eu la chance de rencontrer un maître de la stature d'Ajahn Chah, je me souviens que je voulais qu'il soit parfait. Je pensais : « Cet homme est un enseignant exceptionnel, extraordinaire ! », mais quand il lui arrivait de faire quelque chose qui me dérangeait, je pensais : « Je ne veux pas qu'il fasse des choses qui me déplaisent, en contradiction avec l'image d'homme merveilleux que j'ai de lui ! ». Cela équivalait à penser : « Ajahn Chah, soyez prodigieux pour moi tout le temps, ne faites jamais rien qui puisse me contrarier ! ». Ainsi, même si vous rencontrez quelqu'un que vous respectez et aimez vraiment, il y a encore la souffrance d'être attaché. Tôt ou tard, inévitablement, il arrivera qu'il dise quelque chose que vous n'aimez ou n'approuvez pas, provoquant ainsi toutes sortes de doutes, et vous souffrirez.

Un jour, plusieurs moines américains vinrent visiter Wat Pah Pong, notre monastère dans le nord-est de la Thaïlande. Ils étaient très critiques et semblaient ne voir que ce qui n'allait pas. Ils n'avaient pas une très bonne opinion de l'enseignement d'Ajahn Chah et ils n'aimaient pas le monastère. Je sentais la colère et l'aversion monter car ils critiquaient quelque chose que j'aimais de tout mon cœur. J'étais révolté : « Eh bien, si ça vous déplaît, allez-vous en ! C'est le plus grand Maître bouddhiste du monde et si vous n'êtes pas capables de vous en rendre compte, alors fichez le camp ! » Ce genre d'attachement – être amoureux, ou aduler – engendre la souffrance car, si quelque chose ou quelqu'un que vous aimez est critiqué, vous éprouvez colère et indignation.

REALISATIONS EN SITUATION

Il se peut, parfois, que des réalisations surviennent à des moments les plus inattendus. Cela m'arriva tandis que je séjournais à Wat Pah Pong. Le nord-est de la Thaïlande n'est pas l'endroit le plus beau ni le plus agréable au monde, avec ses forêts clairsemées et ses plaines monotones ; de surcroît, les températures y sont extrêmes pendant la saison chaude. Tous les quinze jours, à la veille de la journée d'Observance, nous devons affronter la pleine chaleur du milieu de l'après-midi pour balayer les feuilles des allées du monastère. Les surfaces à nettoyer étaient immenses. Nous passions tout

l'après-midi en plein soleil, suant à grosses gouttes pour faire des tas de feuilles mortes au moyen de balais rudimentaires ; c'était l'un de nos devoirs. Je n'aimais pas ce travail. Je me plaignais intérieurement : « Je ne veux pas faire cela, je ne suis pas venu ici pour déblayer des feuilles ; je suis venu ici pour réaliser l'éveil et, au lieu de cela, on me fait balayer pendant des heures. De plus, il fait trop chaud et j'ai la peau fragile ; il est fort possible que j'attrape un cancer à m'exposer ainsi ! ».

J'en étais là, un de ces après-midi, me sentant particulièrement déprimé, à ruminer « Qu'est-ce que je fais ici ? Pourquoi y suis-je venu ? Pourquoi est-ce que j'y reste ? ». J'étais donc en train de balayer, totalement dénué

d'énergie, m'apitoyant sur mon sort et détestant tout. J'aperçus alors Ajahn

Chah qui s'approchait ; il me sourit et dit simplement avant de s'en aller : «

Il y a beaucoup de souffrance à Wat Pah Pong, n'est-ce pas ? ». Je me mis à

penser : « Pourquoi a-t-il dit ça ? » et puis : « Tout bien réfléchi, cela n'est

pas si mal ! ». Sa remarque m'avait conduit à contempler ma situation : «

Est-ce vraiment pénible de balayer ?... non pas vraiment ! C'est plutôt une

activité neutre ; je balaie les feuilles, ça n'est pas stressant, pas compliqué...

Est-ce vraiment aussi insupportable que je veux bien le croire ?... Non,

transpirer ne fait pas de mal, c'est tout à fait naturel. Je n'ai pas de cancer de

la peau et les membres de la communauté à Wat Pah Pong sont vraiment

gentils. Le Maître est un homme très doux et sage. Les moines m'ont bien

traité. Je suis nourri grâce à la générosité des laïques qui apportent à manger

et... de quoi suis-je en train de me plaindre ? »

En contemplant de façon plus réaliste l'expérience d'être là, je me rendis

compte : « Je vais bien. Les gens me respectent, je suis bien traité. Je suis

accueilli dans un beau pays par des gens charmants qui prennent la peine de

m'enseigner.

En fait, il n'y a rien qui aille de travers, à part moi ; je suis en train de faire

des histoires parce que je ne veux pas transpirer à balayer les allées ! ». A ce

moment, une révélation très claire m'apparut. Je perçus soudain cet aspect

de ma personnalité qui se plaignait et critiquait sans cesse, et qui

m'empêchait de vraiment m'investir avec générosité dans quoi que ce soit,

dans quelque situation que ce soit.

Une autre expérience, riche en enseignement, fut la coutume de laver les

pieds des moines supérieurs à leur retour de la quête pour le repas quotidien.

Après avoir marché pieds nus à travers les villages et les rizières, ils avaient

les pieds couverts de boue. Les bains utilisés pour se nettoyer les pieds se

trouvaient près du réfectoire. Quand Ajahn Chah arrivait, environ vingt à

trente moines se précipitaient pour lui laver les pieds. Lorsque j'assistai à

cette scène pour la première fois, je me dis : « Je ne vais pas faire ça, pas moi ! ». Le lendemain, à peine Ajahn Chah était-il de retour que trente moines se précipitaient à nouveau pour lui baigner les pieds. Je me dis « Quelle ineptie ! Trente personnes pour nettoyer les pieds d'un seul homme, c'est ridicule ! Pas question que je me joigne à eux ! ». Le jour suivant, la réaction fut encore plus forte ; trente moines se précipitèrent pour lui laver les pieds, et cette fois, ça me mit vraiment en colère : « J'en ai ras le bol de tout ce cinéma ! C'est vraiment le spectacle le plus stupide qu'il m'ait été donné de voir, trente hommes qui se bousculent pour laver les pieds d'un seul ! Il pense probablement qu'il le mérite, vous savez, ça doit vraiment gonfler son ego ! Son ego est probablement énorme à ce stade, avec tous ces gens qui lui baignent les pieds tous les jours. Jamais je ne ferai ça ! ». Je commençais à développer une réaction forte, disproportionnée. Assis par terre, totalement déprimé et en colère, je regardais les moines en pensant : « Ils ont vraiment tous l'air idiot, je me demande ce que je fais ici ! ». Mais, à ce moment, je prêtais attention à mes pensées et réalisai que c'était vraiment un état d'esprit exécrable : « Est-ce que ça vaut la peine de se mettre dans un tel état ? Ils ne m'ont pas obligé à me joindre à eux. Il n'y a pas de problème, en fait, rien de mal à ce que trente hommes lavent les pieds de quelqu'un. Ça n'est pas immoral, ni répréhensible et peut-être que ça leur plaît !... peut-être qu'ils souhaitent le faire, peut-être que ça n'est pas désagréable ! Pourquoi ne pas essayer ? ». Le lendemain matin, donc, trente « et un » moines se précipitèrent pour laver les pieds d'Ajahn Chah. Après ça, ce ne fut plus un problème. C'était un soulagement ; cette réaction négative s'était arrêtée.

Nous pouvons contempler les choses qui provoquent notre indignation et notre colère : sont-elles intrinsèquement mauvaises ou est-ce nous qui fabriquons ce dukkha à leur sujet ? Ainsi, nous commençons à comprendre comment nous créons tant de problèmes dans nos propres vies et dans celles de ceux qui nous entourent.

Cette habileté à être tout à fait conscients nous permet de supporter l'existence dans sa totalité, que ce soit l'excitation ou l'ennui, l'espoir ou le désespoir, le plaisir ou la douleur, la fascination ou le dégoût, le début ou la fin, la naissance ou la mort. Nous sommes capables de l'accepter tout entière dans notre conscience au lieu de simplement nous absorber dans l'agréable et éliminer le désagréable. Le processus de révélation est d'aller vers dukkha, de contempler dukkha, d'admettre dukkha, de reconnaître dukkha sous toutes ses formes. Ainsi, on ne réagit plus seulement de la façon habituelle qui consiste à se complaire ou supprimer. Pour cette raison,

vous êtes mieux à même de supporter la souffrance, vous pouvez être plus patients lorsqu'elle apparaît.

De tels enseignements ne se situent pas au-delà de notre vécu. Ce ne sont, en fait, que des réflexions sur nos propres expériences - et non des considérations intellectuelles complexes. Aussi, efforcez-vous de développer cette compréhension plutôt que de vous enfoncer dans l'ornière de vos habitudes. Combien de temps devrez-vous culpabiliser à propos de votre avortement ou de n'importe quelle autre de vos erreurs passées ? Est-il réellement nécessaire de régurgiter les événements de votre vie et de vous fourvoyer dans des spéculations et analyses sans fin. Certains se confectionnent des personnalités tellement compliquées ! Si vous vous perdez constamment dans vos souvenirs, ainsi que dans vos vues et opinions, vous resterez prisonniers de ce monde et ne serez jamais en mesure de le transcender de quelque manière que ce soit.

Vous pouvez déposer ce fardeau si vous prenez la décision d'utiliser habilement les enseignements. Dites-vous : « Je vais arrêter de me laisser prendre ; je refuse de participer à ce jeu ; je ne vais pas céder à cet état d'esprit négatif ! ». Adoptez l'attitude de celui qui comprend : « Je sais que c'est dukkha ». C'est vraiment très important de prendre cette résolution d'aller vers la souffrance et de demeurer en sa compagnie. C'est seulement en faisant face et en examinant la souffrance de cette manière que nous pouvons espérer avoir la révélation extraordinaire : « Cette souffrance a été comprise ».

Voici donc les trois aspects de la Première Noble Vérité. C'est la formule que nous devons utiliser et appliquer à nos vies, au moyen de la réflexion. Dès que vous souffrez, pensez d'abord consciemment « Ceci est souffrance », puis « La souffrance doit être comprise » et enfin « Elle a été comprise ». Cette compréhension de dukkha est la révélation de la Première Noble Vérité.