



DHAMMA

pour les gens malades

Buddhadāsa Bhikkhu

DHAMMA POUR LES GENS MALADES

Buddhadāsa Bhikkhu

Traduction du thaï à l'anglais par Santikaro Upasaka

Traduction de l'anglais au français par François Guillemette

1ère édition publiée électroniquement par Buddhadāsa Indapañño Archives, 2020

2ème édition augmentée publiée par Buddhadāsa Indapañño Archives, 2020

3ème édition augmentée publiée par Buddhadāsa Indapañño Archives, 2020

© Buddhadāsa Foundation, septembre 2020

Cette œuvre est publiée sous licence publique Creative Commons

Attribution – pas d'utilisation commerciale – pas de modification 4.0 International

Illustration de couverture : « Peinture de guérison » de Pierre Wittmann (Réf. 930)

Photographie de Buddhadāsa Bhikkhu tirée de la collection de Buddhadāsa

Indapañño Archives (Réf. D-143)

Buddhadāsa Indapañño Archives (BIA)

Vachirabenjatas Park

Nikom Rot Fai Sai 2 Rd.

Chatuchak, Bangkok, 10900 Thailand

Tel. +66 2936 2800

suanmokkh_bangkok@bia.or.th

www.bia.or.th

« *Le don du Dhamma surpasse tous les dons.* » (Dhp 354)

Anumodanā

À tous les camarades dans le Dhamma, ceux qui aident à propager le Dhamma :

Débloquez les fonds nécessaires à la diffusion du Dhamma pour faire affluer confiance et fidélité,

Diffusez le majestueux Dhamma pour faire rayonner une joie durable.

Disséminez le Dhamma sans pareil pour faire jaillir la source de la vertu,

Laissez une allégresse paisible couler sans entraves

comme un ruisseau d'eau fraîche le long d'une montagne.

D'anciennes feuilles du Dhamma poussent à nouveau, s'étirant vers le ciel,

Pour se déployer et fleurir dans les Centres de Dhamma de toutes les villes.

Pour répandre le Dhamma chatoyant et le semer dans nos cœurs glorifiés,

D'ici peu, les mauvaises herbes du chagrin, de la douleur et de la détresse se dissiperont.

Alors que la vertu renaît et résonne dans toute la société thaïlandaise,

Tous les cœurs ressentent un amour confiant pour quiconque naît, vieillit et meurt.

Félicitations et bénédictions à tous les camarades dans le Dhamma,

Vous qui partagez le Dhamma pour accroître la joie florissante du peuple.

La plus chaleureuse reconnaissance de la part de Buddhāsa Indapaṇṇo,

La Science Bouddhique toujours fait briller les rayons impérissables de l'Éveil.

Dans un service reconnaissant, les fruits du mérite et les succès salutaires,

Tous sont consacrés avec gratitude envers le Seigneur Père Bouddha.

Qu'ainsi le peuple thaïlandais soit réputé pour sa vertu,

Que le succès parfait grâce à la Science Bouddhique éveille leur cœur.

Que le Roi et Sa Famille vivent longtemps dans une force triomphante,

Que la joie perdure partout dans ce monde qui est le nôtre, sur la terre.

Buddha dāsa Indapaṇṇo

Mokkhabalārāma

Chaiya, le 2 novembre 2530

Sommaire

<i>Anumodanā</i>	
Sommaire	
Dhamma pour les malades ordinaires.....	1
Rappel spécial à un camarade du Dhamma face à la mort.....	12
À propos de l’auteur	I
À propos du traducteur du thaï à l’anglais	II
Lectures conseillées.....	III
Ressources en ligne.....	IV
La Fondation Buddhadāsa	V
Les Archives Buddhadāsa Indapañño.....	V

Dhamma pour les malades ordinaires

Un discours donné le 19 juillet 1982

Le but de cet enseignement est de stimuler l'intelligence des personnes malades¹. Veuillez le lire attentivement et l'étudier en profondeur².

La maladie est une chose courante et naturelle

Les maladies doivent être considérées comme des événements naturels pour tous les *saṅkhāras* physiques (le corps), qu'il s'agisse d'êtres humains ou d'animaux, car les *saṅkhāras* subissent des changements³. Chaque fois qu'il y a changement, il y a amélioration

¹ Ce discours semble avoir été destiné à un large public, soit présent sur place soit qui en écouterait l'enregistrement, dont nombre de personnes âgées. Parmi elles, certaines avaient probablement des croyances bouddhistes traditionnelles sur les vies futures. À la même époque (juillet 1982), la santé de Tan Ajahn était chancelante.

² Une autre traduction de cet enseignement est disponible sur le site *Dhamma de la Forêt*.

³ Ici, le contexte suggère d'interpréter le terme *saṅkhāra* comme faisant référence au corps physique. Habituellement, Tan Ajahn utilise le terme dans son sens universel (toutes les choses conditionnées) ou dans le sens précis des enseignements sur *paṭīcasamuppāda*. Ici, il ne précise pas les *saṅkhāras* « physiques », mais son public

ou dégradation. Un changement qui améliore procure une sensation de confort et de santé. Un changement qui dégrade crée la maladie. Lorsque les *saṅkhāras* physiques vieillissent successivement, la plupart des changements encourus sont douloureux et difficiles. Il faut voir ce fait tel qu'il est réellement : tous les *saṅkhāras* sont comme ça. En bref, la douleur et la maladie sont normales et naturelles pour les *saṅkhāras* physiques.

La maladie nous rappelle qu'il faut être intelligent

Examinons la raison pour laquelle cette maladie survient. Nous devons la considérer dans une perspective bénéfique, c'est-à-dire qu'il faut voir cette maladie comme un avertissement. La maladie n'existe pas pour nous faire souffrir ou nous attrister. Il n'y a aucun avantage à souffrir ou à nous attrister en raison de la maladie, et rien en elle ne justifie de telles réactions, car les *saṅkhāras* physiques sont comme ça, simplement. En fait, la maladie sert à nous avertir et à nous apprendre à être plus intelligents, plutôt qu'à souffrir. Elle nous invite à nous préparer à éteindre totalement toute forme de *dukkha*. Si nous tournons encore en rond dans les cycles samsariques, nous souffrons nécessairement de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort. Si vous ne voulez pas que la naissance, le vieillissement, la maladie et la mort se produisent, alors ne tournez pas en rond dans les cycles du *saṃsāra*.

interprétait probablement les *saṅkhāras* comme faisant référence à un « corps physique ».

Pour aller au-delà de *dukkha*, il faut éteindre complètement le feu des *saṅkhāras*

Aujourd'hui, la maladie et la fièvre sont arrivées pour vous mettre en garde, pour vous montrer comment est la vie. Si vous souhaitez vous libérer de ce genre d'existence – et de la maladie qui lui est inhérente – vous devez vous préparer à éteindre complètement le feu des *saṅkhāras*. Cette extinction totale consiste à refroidir les *saṅkhāras* afin qu'il ne reste plus aucun combustible pour une nouvelle naissance. Même si le corps n'est pas prêt à périr, le cœur est prêt à se dissoudre. Ou, pour le dire autrement, nous sommes tout à fait prêts à vivre sans égo dès maintenant. Nous nous libérons volontairement de l'égo dès maintenant. Notre cœur se libère de tout et abandonne tout ce qui concerne les *saṅkhāras*. Mettez fin à tout ce qui concerne ces *saṅkhāras* afin qu'il ne reste plus aucune pensée entachée de l'égo et du « mien ». Nous savons qu'insister pour errer dans les cycles samsariques mène à cela (la maladie). Car ce cycle n'a pas de fin. Si vous voulez arrêter d'être malade, alors cessez d'associer les *saṅkhāras* à l'égo et au « mien ». Si vous avez le sentiment que plus rien n'est « moi » ou « mien », le feu des *saṅkhāras* a été éteint.

Ne prenez pas les *saṅkhāras* personnellement

Les *saṅkhāras* tombent naturellement malades. Si nous nous accrochons à eux comme s'ils étaient « nos » *saṅkhāras*, la douleur et la maladie deviennent « nôtres » aussi. Alors nous souffrons, nous

sommes tristes ou déçus. Si nous adoptons fermement une nouvelle intention, avec intelligence et force mentale, nous nous engageons à laisser les *saṅkhāras* suivre leur propre cours. Laissez les *saṅkhāras* exister selon leur propre nature; ne vous accrochez pas à l'idée qu'ils vous appartiennent. Les *saṅkhāras* ne durent pas; telle est leur nature. Ils sont impermanents. Les *saṅkhāras* sont *dukkha*, c'est-à-dire stressants et peu fiables. Les *saṅkhāras* sont *anattā*, c'est-à-dire qu'ils sont impermanents et sans essence immuable. Ce que nous voulons, c'est nous arrêter, nous calmer et nous rafraîchir; tel est le principe du *nibbāna*.

Libérer l'esprit

L'esprit doit chercher à voir de cette façon pour ne pas saisir les choses physiques comme étant « les miens » ou « me concernant ». Laissez les *saṅkhāras* physiques tomber malade ou se décomposer naturellement, afin de ne pas vous y accrocher comme étant « ma » douleur, « ma » maladie ou « ma » mort. Ainsi, l'esprit ne sera pas assujéti à la maladie et à la mort. Au contraire, l'esprit sera libéré de la douleur, de la maladie et de la mort. Dans cette liberté, il n'y a pas d'aller-retour dans les cycles du *saṃsāra*.

Voilà l'avertissement que nous donne la maladie, afin que nous soyons plus intelligents. La maladie ne survient pas pour nous faire souffrir. Elle n'exige pas que nous souffrions. Elle nous rappelle simplement de nous préparer pleinement à l'extinction absolue du sentiment que l'« égo » et le « mien » existent vraiment. Elle nous met

au défi d'éliminer l'égo et le « mien ». Elle ne nous empêche pas de nous suicider : ce serait inutile. Elle nous rappelle plutôt qu'il faut cesser notre attachement au « moi » et à tout ce qui est « mien ». Tel est mon message quand je dis que la maladie nous avise d'éteindre complètement le feu du « moi ». Lorsque le feu de l'attachement au « moi » et au « mien » est éteint, il n'y a personne pour naître, vieillir, se sentir malade et mourir.

Se préparer à l'apaisement complet

Nous allons maintenant examiner plus en détail comment nous préparer à l'apaisement complet. Nous diviserons notre préparation en trois parties ou étapes.

Première étape : Passez en revue votre vie et examinez tout ce que vous avez accompli pour bien assumer votre rôle dans le monde. Vous avez fait ce que vous deviez faire pour gagner votre vie, élever vos enfants, maintenir des amitiés et vous occuper de vos parents. Vous avez accompli toutes vos tâches en ce monde. Cette partie de votre vie est achevée.

Deuxième étape : Souvenez-vous de toutes les bonnes et saines choses que vous avez faites dans votre vie. Vous avez fait des cadeaux et des dons, vous avez vécu de manière éthique, vous avez pris soin et servi d'autres personnes, vous avez contribué au bien commun, etc. Ces actions fondamentalement bonnes et saines ont été accomplies selon votre position et vos capacités. Vous avez

pleinement saisi les opportunités d'une vie humaine. Les bonnes actions que vous pouviez faire dans cette vie ont été accomplies.

Troisième étape : Réfléchissez au fait que vous en avez assez de traverser de telles conditions encore et encore. C'en est assez! C'en est assez d'errer dans les cycles samsariques. Si vous renaîsez en être humain, vous devrez traverser encore une fois ces mêmes conditions. Alors ça suffit! Même si vous renaîsez en *devatā*, vous devrez encore mourir, vous éprouverez encore l'anxiété et la souffrance dues aux *kilesas*, ce qui n'est pas mieux qu'une vie humaine.

C'en est assez de renaître, que ce soit en *devatā* ou en être humain. Si l'on accomplit des actions bonnes et saines pour renaître en *devatā*, il est certain que l'on renaîtra en *devatā*. Cependant, une naissance en tant que *devatā* ne signifie pas la fin de la souffrance. Il y aura encore les *kilesas* propres aux *devatās*, qui causent aussi de la souffrance. Il y aura la peur et les afflictions mentales des *kilesas* qui oppressent le cœur. C'en est assez de faire le bien pour renaître en *devatā*⁴.

Même dans le cas d'une naissance à un niveau supérieur, si l'on naît occasionnellement en dieu *brahma*, il y a toujours le « soi », l'Égo et le Mien, soumis à la naissance, au vieillissement, à la maladie et à

⁴ Les *devatās* ou *devas* sont les habitants des paradis sensuels qui se nourrissent de nectar et d'ambrosie, accompagnés des sérénades des musiciens célestes. Les plus sages d'entre eux rendaient visite au Bouddha certaines nuits et illuminaient les endroits où il séjournait. Les *devatās* sont interprétés métaphoriquement comme des êtres qui vivent une vie aisée sans avoir à travailler pour leur confort et leurs plaisirs.

la mort encore une fois. Même les *brahmas* s'accrochent à l'Égo; en fait, plus que les gens ordinaires. Cette existence est si confortable et si facile que le désir d'éviter la mort est plus intense. L'attachement à l'Égo et au Mien est intense. Plus ils ne veulent pas mourir, plus ils craignent la mort. Ces *brahmas* souffrent à cause de la mort, et ce même s'ils vivent durant de nombreux éons⁵.

Se recycler en renaissant comme ceci et comme cela – il faut lâcher-prise. Qu'il s'agisse d'un être humain, d'un *devatā* ou d'un *brahma*, nous en avons assez de la transmigration samsarique. Une autre renaissance en humain est « de trop », une renaissance en *devatā* est « de trop », et une renaissance en *brahma* est toujours « de trop ». Donc c'en est assez des cycles samsariques.

Réfléchissez sur ces trois phrases. Les actions qu'un bon citoyen doit faire dans le monde, je les ai faites. Les actes de bonté et les actes vertueux, je les ai faits. Parcourir et reparcourir les cycles samsariques, j'en ai assez. C'en est assez. Maintenant je veux l'apaisement complet. Il est temps de s'arrêter.

Reprenons encore une fois. Pour atteindre l'apaisement complet et connaître un bonheur paisible, il faut être attentif et contempler le fait que toutes ces choses mondaines – les affaires du monde, réalisées dans le monde et pour le monde –, vous les avez accomplies. Deuxièmement, toutes ces bonnes actions pour renaître dans un autre monde, vous les avez faites également. Il n'y a donc pas

⁵ Les *brahmas* vivent dans des mondes plus sublimes, où ils ne sont pas souillés par la sensualité.

d'autres raisons de naître à nouveau. C'en est assez du *samsāra* et de ses cycles, assez de cette errance sans fin.

Ces trois réflexions nous démontrent que « ça suffit! ». C'en est assez des activités mondaines. C'en est assez des bonnes et généreuses actions pour renaître dans un autre monde. C'en est assez de la transmigration due au pouvoir du *kamma*. Ne vous accrochez pas au *kamma*; ne vous accrochez pas à ses fruits; ne visez que l'apaisement complet. C'en est assez de subir une fois de plus les tourments de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort. Arrêtez, simplement. C'en est assez de refaire le cycle de la mort et de la naissance. Choisissez volontairement l'apaisement complet, ce calme radical totalement exempt de l'Égo et du Mien, le rafraîchissement total du *nibbāna*.

Il est maintenant très clair que la maladie et la mort sont des dangers qui nous guettent. Nous les percevons comme nôtres, et c'est pourquoi ils nous menacent et nous mordent. Ces « êtres » ingrats que nous percevons comme nôtres se retournent contre nous et nous mordent. Si nous ne les percevons pas comme nôtres, ils ne nous mordent pas. Pour vaincre ces maladies et la mort, nous devons renoncer à tout attachement en ce monde. Si nous continuons à aimer et à espérer les choses de ce monde, la maladie et la mort continueront de nous menacer. Elles nous opprimeront et nous tourmenteront, nous effraieront, nous feront regretter et nous feront souffrir. Si nous les rejetons, si nous ne les soutenons plus, ces attachements ne pourront plus nous opprimer. Quand la maladie et

la mort tenteront de nous effrayer, nous n'aurons plus peur. Lorsqu'elles viendront nous faire regretter ou nous frustrer, nous ne serons pas tristes. Lorsqu'elles viendront nous faire souffrir, nous ne souffrirons plus.

Veillez observer attentivement ceci : nous souffrons parce que nous espérons être dans le monde, parce que nous sommes toujours pris dans le monde, toujours attachés aux belles choses que nous aimons et qui nous font apprécier le *saṃsāra*. Quand nous aurons compris qu'il s'agit de choses temporaires et illusoire qui nous trompent et nous font souffrir, nous n'aurons plus envie de chercher encore de tels appâts, de telles jolies choses, de telles tromperies. Nous ne voudrions plus mordre à l'hameçon ni profiter des plaisirs du monde, ou des cieux, ou d'ailleurs. Il n'y a plus de désir de renaître en quoi que ce soit, où que ce soit. Ce ne sont que des illusions qui nous trompent sans cesse.

Quand nous comprenons que rien ne vaut la peine d'être ou d'avoir, que ce soit dans ce monde ou dans d'autres, peu importe le type d'être ou de chose, sans exception, le cœur est naturellement enclin à connaître *santi* (la paix). Tel est le calme de l'apaisement complet, car il n'y a plus rien de beau et de satisfaisant auquel s'accrocher. Le cœur ne voit plus rien qui vaille la peine d'être désiré ou possédé. Il est naturellement enclin à s'apaiser complètement. Observez bien combien la nature nous aide à faire ce lâcher-prise.

Maintenant, examinez votre cœur pour constater qu'il n'y a rien dans ce monde ou dans tout autre qui vaille la peine d'être ou d'avoir.

Il n'y a rien qui vaille la peine d'être considéré comme « moi » ou comme « mien ». Il n'y a qu'une seule chose qui vaille la peine d'être ou d'avoir : le bien-être paisible d'un *citta* (esprit) calme, complètement apaisé. L'esprit est rafraîchi dans le *nibbāna* car il ne s'accroche plus à rien pour créer des *kilesas*, de l'agitation ou de l'anxiété. Il se défait de tout attachement causant des frictions et de l'agitation. Telle est la définition d'un esprit libéré, d'un cœur paisible et d'une psyché rafraîchie et nirvanée⁶.

L'expérience du *nibbāna* est clairement reconnue comme le rafraîchissement du cœur, car le *citta* est exempt de chaleur, il n'y a pas de *kilesas* dans *citta*, il n'y a pas d'attachement pour engendrer de *kilesas*. Cette absence de chaleur et de feu, cette fin de l'errance dans le cycle des diverses existences : telle est la fraîcheur du *nibbāna*. Bien que les changements se produisent, il n'y a plus aucune naissance, aucun vieillissement, aucune maladie et aucune mort. Il n'y a pas de naissance, de vieillissement, de maladie et de mort pour « moi », car il n'y a plus d'Égo. Éteindre l'Égo, c'est l'apaiser complètement dans la fraîcheur. C'est dans l'Égo que la chaleur s'installe. Apaiser l'Égo produit la fraîcheur.

Regardez bien comment la maladie est venue nous avertir pour nous dire « ça suffit ». C'en est assez d'errer dans les cycles samsariques. Voyant le danger de la maladie, voyant le danger de la mort, ne tombez plus dans le piège qui cause la maladie et la mort,

⁶ Les termes « cœur », « esprit » et « psyché » sont utilisés de façon interchangeable pour traduire le terme pāli *citta* et le terme thaï *jītai*.

ne vous accrochez plus à rien, n'espérez plus posséder rien comme « Moi » ou « Mien » dans le monde. N'espérez que la paix, le calme et la sérénité rafraîchissante du *nibbāna*. Et la transmigration cesse.

C'est le moment parfait pour cultiver une compréhension juste, claire et lumineuse des cycles samsariques. C'est l'occasion de connaître la vraie nature de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort. Rappelez-vous ces paroles du Bouddha : « En comptant sur nous en tant que *kalyāṇamitta* (ami noble, splendide), transcendez la naissance, le vieillissement, la maladie et la mort. » Comment transcender la naissance, le vieillissement, la maladie et la mort? Pas d'« Égo ». Pas de « Moi » pour s'approprier la naissance, le vieillissement, la maladie et la mort comme « Mien ». Libérez la naissance, le vieillissement, la maladie et la mort dans l'apaisement du *nibbāna*. Finis les cycles samsariques. S'il vous plaît, profitez le mieux possible de votre temps, pour en tirer les meilleurs avantages.

Ceci conclut un enseignement du Dhamma donné en guise de rappel pour ceux d'entre nous qui sont gravement malades.



Rappel spécial à un camarade du Dhamma face à la mort

Un discours donné le 21 mai 1981, à Suan Mokkh

Au fil de ce discours, on comprend qu'il s'adresse à un public particulier. Un camarade de Dhamma d' Ajahn Buddhādāsa était malade et mourant. Tan Ajahn entre dans le vif du sujet pour quelqu'un qui connaissait les aspects les plus profonds de l'enseignement bouddhique. Il s'agit donc d'un rappel plus qu'un nouvel enseignement, un rappel pour se préparer à l'inévitable. Les lecteurs qui ne connaissent pas encore les enseignements bouddhiques sur la vacuité mis de l'avant par Ajahn Buddhādāsa doivent garder à l'esprit le contexte de ce discours spécial. Même si nous sentons ne pas être dans une telle situation, nous ne savons jamais combien de temps il nous reste à vivre.

Permettez-moi de stimuler à nouveau l'attention et la réflexion d'une personne malade. Je vous expliquerai comment vous pouvez

mettre fin aux difficultés et souffrances causées par la maladie grâce à l'essence du bouddhisme. L'essence du bouddhisme nous est particulièrement utile lorsque nous sommes malades. Veuillez écouter attentivement.

J'ai parlé de l'essence du bouddhisme à maintes reprises, alors ce sujet sera familier à bon nombre d'entre vous. Toutefois, certains l'oublient et d'autres s'en souviennent seulement lorsqu'ils sont en bonne santé et que tout va bien. Quand la maladie frappe, nous sommes parfois confus, et nous oublions. Il est donc très utile de revoir cet enseignement, qui peut s'avérer bénéfique lorsque nous tombons malades.

On peut décrire l'essence du bouddhisme de plusieurs manières. Cependant, la façon la plus concise, la plus précise et la plus juste consiste en la courte phrase « toute chose est ainsi » (l'« ainsité »). La douleur n'est que la douleur, le plaisir n'est que le plaisir, un sentiment neutre n'est qu'un sentiment neutre. La maladie est ainsi; ne pas se rétablir est ainsi; la guérison est ainsi. Ne soyez pas heureux ou triste, joyeux ou déprimé, à cause de la maladie. En pâli, « l'ainsité » se nomme *tathatā*; en chinois, c'est *yoo-si* (如是), en thaï, *chen-nan-eng*, et en anglais, *thusness*.

Revenons sur ce dont nous avons discuté précédemment. *Tathatā* signifie « l'ainsité » ou « les choses telles qu'elles sont ». Toutes les choses conditionnées sont ainsi. Toutes les choses non conditionnées sont ainsi. Autrement dit, les *saṅkhāras* (les conditions) sont ainsi. *Viśaṅkhāra* (l'inconditionné) est ainsi. Les *saṅkhāras* sont

ainsi, ils suivent leur cours. *Viṣaṅkhāra* est ainsi, il suit son cours. Le *nibbāna* est ainsi, suivant sa propre nature de fraîcheur et d'apaisement. En somme, rien au monde ne suit pas le cours de sa propre nature.

Pourquoi devrions-nous reconnaître l'ainsité de toute chose? Vous vous souvenez peut-être de mes nombreux discours sur ce sujet. Résumons ces enseignements. Les choses soumises aux causes et conditions (*saṅkhāras*) apparaissent, existent un certain temps puis disparaissent. Elles apparaissent *ainsi*, se maintiennent *ainsi* et disparaissent *ainsi*, simplement. Par conséquent, la naissance, la vieillesse, la maladie et même la mort ne sont que des phénomènes tout à fait naturels.

Réfléchissez profondément sur cette vérité, jusqu'à ce que vous soyez convaincu que votre bonne santé n'est rien de plus qu'une bonne santé, et que votre maladie n'est rien de plus qu'une maladie. Et si les causes et conditions de cette maladie s'estompent et que vous guérissez, c'est *ainsi*, simplement. Et si vous mourez, c'est encore en raison de l'ainsité des causes et conditions de la maladie. Toutes les choses sont soumises à leur ainsité et elles nous apparaissent toutes comme normales. Alors mourir est normal, et ne pas mourir est tout aussi normal. L'ainsité est partout. Un esprit (*citta*) qui comprend l'ainsité est apaisé, il a lâché prise et n'est pas anxieux, rafraîchi par le *nibbāna* jusqu'à ce qu'il arrive à terme. Un dernier lâcher-prise, puis tout est fini. Rien ne peut ébranler un tel esprit. Un tel esprit ne souffre plus.

Voilà ce que nous faisons. Nous examinons la réalité et comprenons que la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort sont *ainsi*, sans plus. En chacun de ces phénomènes, nous voyons seulement l'ainsité. Bien que la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort soient des choses tout à fait naturelles, ne concluez pas qu'il faille baisser les bras. Nous pouvons mettre fin au cycle en cessant de nous attacher à ces phénomènes, de nous identifier à eux ou de nous les approprier. N'en faites pas une affaire d'Égo¹, une affaire personnelle : chez qui alors de telles conditions peuvent-elles apparaître s'il n'y a plus personne pour naître, vieillir, tomber malade et mourir?

C'est la même chose pour le *kamma* (les actes que nous posons intentionnellement et leurs conséquences). Nous accumulons du *kamma* depuis si longtemps que maintenant nous sommes lassés de répéter ces mêmes actions et d'en subir les conséquences. Alors que pouvons-nous faire? Écoutez attentivement : pour mettre fin au *kamma*, cessez de nourrir votre égo. Sans égo pour créer du *kamma*, son cycle cesse. Nous avons le pouvoir de mettre fin au *kamma* pour nous débarrasser une fois pour toutes de ses effets néfastes et

¹ Tan Ajahn a utilisé *tua-goo* pour exprimer une conscience de soi flagrante proche de l'égoïsme, *goo* étant devenu un pronom familier grossier dans la langue thaïe moderne. J'ai traduit *tua-goo* par « Égo », dans le sens populaire de « il a un gros égo ». La majuscule sert à souligner cette expression particulière et à la distinguer du jargon psychologique lié à l'égo et au « moi ». J'utilise « Mien » pour traduire le terme *khong-goo* correspondant, qui relève de *goo*. Plus loin dans le discours, il utilise des termes plus doux tels que « nous » et « nôtre », que j'ai traduits littéralement. L'« Égo » et le « Mien » rendent la vie égocentrique et causent ainsi la souffrance.

pernicieux. Tout cela n'est qu'une question d'ainsité. L'ainsité, c'est continuer d'être soumis au pouvoir du *kamma*. Mais c'est aussi s'en libérer : autrement dit, si vous agissez correctement, en harmonie avec le Dhamma suprême, vous pouvez mettre fin au *kamma*, grâce à la loi naturelle de l'ainsité. Laissez les choses suivre leur cours. Elles sont *ainsi*, sans plus; n'en faites pas une affaire personnelle, une question d'égo. Laissez les choses suivre leur propre cours. Ne vous identifiez pas à elles, ne vous les appropriez pas.

Sur ce point, le Bouddha a expliqué comment, en s'appuyant sur lui comme *kalyāṇamitta* (ami spirituel), les êtres iront au-delà de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort. Cela est possible car il nous apprend à renouveler notre esprit en ne renaissant pas dans l'« Égo » et le « Mien ». Cette réalité transcende la naissance, le vieillissement, la maladie et la mort; elle transcende la transmigration karmique.

En nous appuyant sur le Bouddha comme ami spirituel, nous apaisons l'Égo et tous les problèmes finissent par s'éteindre d'eux-mêmes. Autrement dit, *anattā*, l'absence d'un « moi » séparé, s'occupe de la suite des choses. Plus rien n'a d'essence propre, il n'y a plus rien de personnel et il n'y a plus d'individualité absolue; ainsi, il n'y a plus personne pour naître, vieillir, tomber malade et mourir. Le *kamma* n'a plus personne à faire transmigrer. Il y a simplement des *saṅkhāras* naturels poursuivant leur cours selon les causes et conditions. En d'autres termes, il ne reste que les choses telles

qu'elles sont, l'ainsité. Les choses se déroulent ainsi suivant la loi de la conditionnalité (*idappaccayatā*).

Cette loi de la conditionnalité est d'une grande importance. Elle signifie qu'avec telle condition (*paccaya*), telle chose se produit. Tout ce qui se passe dépend de conditions. Par exemple, parce qu'il y a l'Égo, le sentiment du « Mien » surgit. C'est à cause de l'Égo que l'on s'attache aux diverses choses comme étant les « Miennes ». Les richesses et les diverses possessions deviennent « Miennes »; supportées par l'Égo, elles deviennent lourdes, puis l'Égo souffre sous leur poids, peut-être par peur de les perdre. Si l'esprit repose dans l'ainsité et fait l'expérience de l'ainsité, un tel attachement n'a pas lieu. Rien ne peut dominer un tel esprit et le faire souffrir.

En nous appuyant sur l'ainsité, nous vivons et pratiquons correctement, en dégageant l'esprit de la souffrance. Les *saṅkhāras* naîtront, vieilliront, tomberont malades et mourront – ne vous en faites pas pour eux. Laissez les *saṅkhāras* faire ce qu'ils font. Nous voyons l'ainsité et en faisons l'expérience : ces choses n'ont rien de troublant, elles sont comme ça, simplement. L'esprit ne s'agite pas pour de telles choses lorsqu'il ne les considère plus comme « Miennes ». Lorsque nous ajoutons des choses empoisonnées et dangereuses dans l'Égo, nous créons de la souffrance et des tourments. Alors, ne vous accrochez à rien avec attachement; car l'attachement finira toujours par se retourner contre vous. Cela crée de la souffrance. Ne vous attachez pas et rien ne pourra créer de la souffrance.

En faisant confiance au Bouddha comme ami spirituel de cette manière, tout au long de notre vie et jusqu'à la fin, jusqu'à l'apaisement de l'esprit, le Bouddha demeure toujours avec nous, toujours conscient des choses telles qu'elles sont. Comprendre l'ainsité, c'est comme si le Bouddha nous chuchote à l'oreille pour nous rappeler : « les choses sont comme ça, elles ne nous appartiennent pas ». S'appuyer sur le Bouddha ainsi, comme ami spirituel, est extrêmement bénéfique. Ne rien s'approprier comme étant « Mien », c'est être fidèle à l'essence du bouddhisme.

Au cœur du bouddhisme se trouve l'ainsité. Voir l'ainsité (*tathatā*), c'est la voir clairement et distinctement dans nos cœurs. C'est comme si le Bouddha est près de nous, juste devant nous, nous rappelant d'être attentifs et de ne rien oublier. Les choses sont ce qu'elles sont. Inutile de nous identifier à elles, de nous les approprier. Nous ne les contrôlons pas, et c'est donc « nous » qui souffrons quand « nous » nous y attachons. Les sentiments, les pensées et les suppositions d'être « nous » ne sont pas réellement « nous ». Nous pensons à « nous » en raison de nos fabrications mentales, qui agissent selon les lois naturelles. Mais ce « nous » est quelque chose de changeant et d'éphémère; il ne sous-tend aucun « nous » réel.

La maladie évolue maintenant naturellement suivant les lois de la nature. La maladie survient, elle change et se transforme. Elle survient, elle change et se transforme. Ne considérez pas ses symptômes comme les vôtres. D'habitude, nous pouvons voir cela quand nous ne réagissons pas. Lorsque nous sommes en bonne santé

et à l'aise, nous devrions comprendre ce fait : ne pas laisser l'esprit s'attacher à quoi que ce soit. Quand l'esprit ne s'attache à rien, il n'y a pas de souffrance. Lorsque les conditions fabriquées de notre corps arrivent à terme, nous devons nous rappeler de cela et ainsi nous ne souffrons pas.

La mort ne nous appartient pas. Il s'agit simplement des activités et des symptômes des *saṅkhāras*. Lorsque les *saṅkhāras* créent naturellement de telles activités et symptômes, cela ne relève pas de nous. Ce n'est pas « notre » mort. Il n'y a pas de « moi » dans tout ça. Le « moi » est exempt de nos pensées. Cette mort n'appartient à aucun « moi ». Il suffit de voir cela comme les activités et symptômes habituels de la nature. Bien sûr, l'apaisement doit avoir lieu. L'apaisement est certain.

Mon souhait est que vous sachiez comment pratiquer dans votre cœur, de sorte que lorsque le moment de l'apaisement, de la fin, de la mort viendra, vous le voyiez comme une affaire de *saṅkhāras*, une affaire corporelle. N'en faites pas une affaire personnelle, ce corps n'appartient à personne. J'ai composé un poème à ce sujet. J'aimerais vous le lire pour vous apporter une tranquillité d'esprit et pour que, lorsque les *saṅkhāras* se désagrègent et éteignent leurs feux, vous puissiez rire de la mort.

Toutes les choses conditionnées sont impermanentes.
Elles surgissent et créent d'autres *saṅkhāras* à leur manière,
Puis disparaissent naturellement à leur façon.
Elles ne durent pas – elles sont simplement comme ça.

Même chose pour cet ensemble de *saṅkhāras*.
Ils arriveront à terme, aujourd'hui très certainement.
Personne ne naît ou ne meurt, il ne peut y avoir
Que ces mêmes *saṅkhāras* qui apparaissent et
disparaissent normalement.

La tranquillité apparaît avec l'apaisement des *saṅkhāras*.
Ils s'éteignent dans la fraîcheur, deviennent *nibbāna*,
les fabrications ayant pris fin.
Aujourd'hui le corps et l'esprit s'apaisent,
ces phénomènes tout à fait naturels
N'ont plus aucun germe pour revenir et renaître.

Cela est au cœur même du bouddhisme. Tout le bouddhisme se résume à cela : tous les *saṅkhāras* (et *visaṅkhāra* aussi) sont ce qu'ils sont, simplement. Lorsqu'ils révèlent et démontrent l'ainsité, il n'y a aucune raison d'être bouleversé ou de se sentir pris au piège. Il n'y a pas de problème. Lâchez prise pour que l'esprit soit vide et libre. L'esprit se libère de tout lorsqu'il ne s'attache à rien, de quelque façon que ce soit.

Je vais maintenant réciter quelques vers en pāli². Veuillez écouter avec attention. Fermez les yeux, concentrez-vous et écoutez profondément³ :

Sabbe saṅkhārā aniccāti

Yadā paññāya passati

Atha nibbindati dukkhe

Esa maggo visuddhiyā

Quand on voit clairement, avec sagesse, que
« Tous les phénomènes conditionnés sont impermanents »,
On se détourne de tout ce qui cause la souffrance. Détaché.
Telle est la voie de la purification.*⁴

Sabbe saṅkhārā dukkhāti

Yadā paññāya passati

Atha nibbindati dukkhe

Esa maggo visuddhiyā

Quand on voit clairement, avec sagesse, que
« Tous les phénomènes conditionnés sont insatisfaisants »,
On se détourne de tout ce qui cause la souffrance. Détaché.
Telle est la voie de la purification.*

² La plupart de ces vers se trouvent dans les chants typiques récités chaque jour dans les temples de Thaïlande.

³ L'enregistrement audio de cette récitation par Tan Ajahn est disponible en ligne : *Chanting for a Sick Dhamma Comrade*.

⁴ * Traduction française par Jeanne Schut empruntée du site Dhamma de la Forêt.

Sabbe dhammā anattāti

Yadā paññāya passati

Atha nibbindati dukkhe

Esa maggo visuddhiyā

Quand on voit clairement, avec sagesse, que

« Tous les phénomènes conditionnés sont dépourvus d’un “soi” personnel »,

On se détourne de tout ce qui cause la souffrance. Détaché.

Telle est la voie de la purification.*

Saṅkhārā paramā dukkha

*Tesaṃ vūpasamo sukho*⁵

Les fabrications sont l’ultime souffrance,

Le bonheur consiste en leur apaisement.

*Nibbānaṃ paramā suññaṃ*⁶

Nibbānaṃ paramā sukhaṃ

Le Nibbāna est le vide suprême,

Le Nibbāna est le bonheur suprême.

Nibbānaṃ paramā vadanti Buddhā.

« Le Nibbāna est suprême » : telle est la parole de tous les Bouddhas

⁵ Récité à un point central des rites de crémation.

⁶ Cette référence à la vacuité était au centre des enseignements du Bouddha et de Tan Ajahn.

*Itipi so bhagavā arahaṃ sammāsambuddho
Vijācaraṇa-sampanno sugato lokavidū
Anuttaro purisadammasārathi
Satthā devamanussānaṃ
Buddho bhagavā ti.*

Ainsi est-il : le Bhagavat est Arahant, le pleinement et parfaitement Éveillé.

Parfait en sagesse et en conduite, « Celui qui s'en est allé », il connaît tous les mondes.

Incomparable guide des hommes prêts à recevoir l'Enseignement.

Instructeur des devas et des hommes.

Le Bouddha, le Bhagavat.**⁷

*Svākkhāto bhagavatā dhammo
Sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko
Opanayiko paccattaṃ veditabbo viññūhi ti*

Le Dhamma du Baghavat est bien proclamé, visible, intemporel.

Il conduit au but.

Les sages doivent le connaître par eux-mêmes.**

*Supaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho
Ujupaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho
Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho*

⁷ ** Traduction française empruntée au livret *Puja Chants Palis*, téléchargeable depuis le site Dhamma de la Forêt.

*Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho
Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā
Esa bhagavato sāvakaśaṅho
Āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjalikaranīyo
Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā ti.*

La Communauté des disciples du Bouddha est de bonne conduite.
La Communauté des disciples du Bouddha est de conduite droite.
La Communauté des disciples du Bouddha est de conduite juste.
La Communauté des disciples du Bouddha est de conduite véridique.
Les quatre paires d'êtres humains, les Huit Personnalités.
Voilà la Communauté des disciples du Bouddha.
Digne de vénération, d'hospitalité, de dons et de révérence.
Incomparable champ de mérite du monde.**

Veillez considérer cela comme une visite personnelle de ma part. Bien que je n'aie pas pu venir physiquement, vous avez entendu ma voix, et telle était mon intention.

Puissiez-vous maintenir l'esprit de telle sorte qu'il soit orienté vers l'apaisement complet de l'Égo et l'extinction totale des feux du « Mien ». Aucune souffrance ne devrait être « votre » souffrance, aucun changement des *saṅkhāras* physiques ne devrait être le changement de « vos » *saṅkhāras* physiques. L'esprit voyant l'ainsité, *tathatā*, de tous les *saṅkhāras*, il ne s'attachera à rien et ne souffrira pas.

Je vous en prie, voyez clairement de cette façon à chaque instant et aucun problème ne subsistera. Calme et apaisement seront présents dans tous les aspects de votre vie, et il ne restera plus rien pour renaître.





À propos de l'auteur

Buddhadāsa Bhikkhu nait en 1906 d'une mère originaire du sud de la Thaïlande et d'un père d'origine chinoise. En 1926, il est ordonné dans un monastère local, comme le veut la tradition thaïe. Il étudie ensuite quelques années à Bangkok, puis fonde en 1932 son propre refuge dédié à l'étude et à la pratique. Depuis, il a exercé une influence profonde non seulement au sein du bouddhisme thaïlandais, mais aussi sur d'autres religions dans son pays et sur le bouddhisme en Occident. Parmi ses plus importantes réalisations, il a :

- remis en question l'hégémonie des commentaires de la littérature bouddhique tardive en préconisant un retour aux discours originaux du Bouddha;
- fusionné l'étude sérieuse du Dhamma, la créativité intellectuelle et une pratique rigoureuse;
- expliqué l'enseignement du Bouddha en mettant l'accent sur notre vie actuelle, et sur la possibilité de faire nous-mêmes l'expérience du Nibbāna;
- assoupli la dichotomie entre la pratique laïque et la pratique monastique, en soulignant que le Noble Sentier Octuple est accessible à tous;

- fait de son monastère de forêt un lieu d'enseignement novateur et un Jardin de Libération (Suan Mokkh).

Après une série de maladies, dont des accidents vasculaires cérébraux, il meurt en 1993. Les cérémonies entourant sa crémation ont été modestes, sans le faste habituel.

À propos du traducteur du thaï à l'anglais

Santikaro a suivi une formation de bhikkhu (1985-1993) auprès d'Ajahn Buddhādāsa alors que celui-ci en était aux dernières années de sa vie. Pendant cette période, Santikaro a traduit pour Ajahn Buddhādāsa aussi bien oralement, lors de conférences et d'interviews, que dans des ouvrages imprimés. Santikaro continue ses travaux de traduction et d'autres travaux de Dhamma au centre Kevala Retreat, dans le Wisconsin, aux États-Unis, et il est un proche collaborateur des Archives Buddhādāsa Indapañño (BIA).

Lectures conseillées

Livres en français

- *Bouddhisme et socialismes*
- *Un bouddhiste dit le christianisme aux bouddhistes*
- *Le manuel de l'homme*
- *Suññatā – Vacuité – Le cœur du Bouddhisme*

En français, par d'autres auteurs

- *Une herméneutique bouddhique contemporaine de Thaïlande: Buddhadasa Bhikkhu, Louis Gabaude*
- *La tradition de la forêt, Jeanne Schut*

Livres en anglais

- *Buddha-Dhamma for Inquiring Minds*
- *The First Ten Years of Suan Mokkh*
- *Heartwood of the Bodhi Tree*
- *Mindfulness with Breathing: A Manual for Serious Beginners*
- *No Religion*
- *A Single Bowl of Sauce: Teachings beyond Good and Evil*
- *Under the Bodhi Tree: Buddha's Original Vision of Dependent Co-Arising*

Ressources en ligne

- www.bia.or.th/en
- www.suanmokkh.org
- www.kevalaretreat.org
- www.soundcloud.com/buddhadasa
- www.facebook.com/suanmokkh.bkk
- www.dhammadelaforet.org (*en français*)

La Fondation Buddhadāsa

Créée en 1994, la Fondation Buddhadāsa a pour but de promouvoir l'étude et la pratique du Bouddha-Dhamma selon les enseignements du vénérable Buddhadāsa Bhikkhu. Elle encourage la compilation et la traduction de ses œuvres du thaï vers des langues étrangères, et soutient la publication des enseignements traduits afin de les diffuser gratuitement.



Les Archives Buddhadāsa Indapañño

Établies en 2010, les Archives Buddhadāsa Indapañño (BIA) rassemblent, conservent et présentent les œuvres originales de Buddhadāsa Bhikkhu. Également connues sous le nom de Suan Mokkh Bangkok, c'est un lieu novateur pour favoriser la compréhension mutuelle entre les traditions, l'étude et la pratique du Dhamma.

