

Approfondir dukkha

Chapelle 28 février 2021

La souffrance, dukkha en pali, est une réalité que nous pouvons observer dans nos vies et dans la vie des autres.

Le Bouddha a parlé de la souffrance liée à la maladie, à la vieillesse et à la mort, la nôtre et celles des autres. Il a eu la révélation que par l'approfondissement de ce réel, la libération est possible.

« Il y a la Noble Vérité de la Souffrance.

Telle fut la vision, la révélation, la sagesse, la connaissance, la lumière qui s'éleva en moi et qui était jusqu'alors méconnu.

Cette Noble Vérité doit être pénétrée par une compréhension complète de la souffrance. *Telle fut la vision, la révélation, la sagesse, la connaissance, la lumière qui s'éleva en moi et qui était jusqu'alors méconnu.*

Cette Noble Vérité a été pénétrée par une compréhension complète de la souffrance.

Telle fut la vision, la révélation, la sagesse, la connaissance, la lumière qui s'éleva en moi et qui était jusqu'alors méconnu. »

Le Bouddha SN L 6.11

Nous sommes appelés à ne pas prétendre que la vie est uniquement merveille. C'est possible de se projeter sans cesse dans des activités agréables sans nous ouvrir à ce qui est plus profond, et peut-être plus délicat à accepter. Nous pouvons ainsi échapper à une réflexion importante et bénéfique qui peut nous aider à vivre avec moins de peur et de tensions.

Comment accepter la maladie de manière sage et saine ?

Comment accueillir la vieillesse avec sérénité ?

Comment se préparer maintenant à être en paix avec l'inéluctabilité de la mort ?

Dans le monde, la maladie, la vieillesse et la mort sont montrées comme des aspects à éviter à tout prix. Bien sûr nous allons préserver la vie qui est précieuse. Nous allons faire notre part pour que chacun puisse rester en vie. La libération est liée au *comment nous faisons les choses*.

Nous pouvons être dans la gratitude si nous sommes en bonne santé. Une gratitude sage qui se souvient que la santé est anicca, impermanente : *juste maintenant* il y a la santé. Ce rappel n'est pas une manière négative de colorer l'instant, au contraire, nous pouvons sentir comment la conscience s'élargit, comment elle se lie à un espace large et serein, connecté aux autres. Pouvons-nous demeurer dans la conscience que la préciosité de la santé n'est pas un dû ?

Si nous tombons malades, ou si un proche tombe malade, comment réagissons-nous ? Instantanément tout change ! Nos projets, nos attentes, nos besoins, ... tout notre futur doit être perçu autrement. Nous pouvons voir alors combien nous nous endormons dans un confort agréable qui semble permanent. Et c'est le choc. Le réveil peut être brutal. Cette forme d'éveil nous pousse à chercher comment donner un sens à ce changement de conditions, à ce nouveau vécu. Parfois nous devons organiser nos vies différemment, renoncer à certaines activités...

La sagesse de la méditation se trouve dans la capacité et la rapidité à assimiler paisiblement le changement que la maladie nous impose. Elle nous aide à voir que c'est impermanent, que c'est un réel partagé par tant de personnes sur cette terre. Il y a la confiance que c'est à travers l'épreuve que nous grandissons.

« Toute maladie est un pas vers une guérison, tout mal et toute douleur une harmonisation avec la nature vers le bien, toute mort une ouverture vers l'immortalité.

Pourquoi cela est-il ainsi ?

C'est le secret de Dieu que seules les âmes libérées de l'égoïsme peuvent comprendre »

Shri Aurobindo

La vieillesse, comme la maladie, n'est pas une réalité à laquelle nous aspirons. C'est un réel qui arrive et que nous pouvons observer avec intérêt et compassion chez nous comme chez les autres. Comment est-ce en moi quand je suis face un petit bébé ou à la fraîcheur de la jeunesse ? Et comment est-ce lorsque je suis face à une personne qui a des difficultés liées à l'âge ? Peut-être pouvons-nous sentir un élan empathique et attendri pour le jeune âge, et un recul ou une certaine distance pour la vieillesse. Notre accueil est différent face au début de la vie, et au début des choses en général, et face à la fin de la vie et de nos vécus ordinaires. On dira d'un bébé qu'il est chou à croquer mais pas d'une personne âgée ! C'est important de sentir combien la jeunesse ou la vieillesse crée des ressentis différents. Il n'y a pas à prétendre. La vieillesse c'est la fin de la vie. Nous sommes amenés à lâcher prise. Il y a les rides, les raideurs, les lenteurs, les absences... C'est difficile parfois de voir les autres vieillir ou de se voir vieillir soi-même. En accueillant avec sérénité les effets du temps qui passe en nous-même, nous faisons grandir notre sagesse et nous lâchons notre attachement surfait à moi, ma bonne forme, ma beauté, ... Nous passons d'un moi essoufflé et inquiet qui rêve de maintenir les choses telles qu'il les veut, à un moi paisible et joyeux qui s'ouvre à un accueil inconditionnel, d'une douce puissance.

La mort est l'arrêt radical, la fin définitive de tout ce que nous avons et de tout ce que nous sommes. Nous allons un jour ne plus pouvoir dire « moi ». Que se passe-t-il lorsque la conscience quitte le corps ? Poser la question est essentiel pour apprivoiser le fait qu'une fois tout est fini. Lorsque nous accompagnons une personne en fin de vie, il y a une question qui souvent vient : « Est-ce qu'elle t'a reconnu ? » La conscience est-elle déjà de l'autre côté, dans la non-expérience ? Nous pouvons sentir si la présence personnelle est toujours là. Il y a peut-être de la réjouissance de sentir encore la présence de la vie, et un sentiment de mystère insondable, de tristesse abyssale, lorsque la personne quitte ce monde.

Un abîme de questions peuvent émerger face à la mort. Où allons-nous ? Y a-t-il une conscience qui continue ? Ou n'y a-t-il simplement plus rien ? Ce qui est sûr, c'est que nous devons tout abandonner. Nous laissons ce et ceux que nous aimons, et ce et ceux que nous n'aimons pas. Nous laissons la santé et la maladie. Nous laissons tous nos biens, le corps et celui des autres, et tout ce qui nous entoure. C'est un lâcher prise définitif.

La question est de savoir si nous voulons et si nous pouvons **vouloir** ce lâcher prise.

Impossible de ne pas être malade, de ne pas vieillir et d'éviter de mourir un jour.

Possible de savoir lâcher prise et de rester en paix quoi qu'il arrive.

La méditation nous ouvre au lâcher prise. C'est une responsabilité cruciale pour notre bien-être et celui des autres. N'attendons pas notre dernière heure ! Faisons-nous le cadeau d'exercer le lâcher prise de manière répétitive en sachant que nous améliorons notre vie en apprivoisant notre mort.

Peu à peu nous réalisons que le lâcher prise est une merveille.

La Noble Vérité de la Souffrance a été pénétrée. L'esprit est en paix.

Avec le corona, nous sommes d'autant plus appelés à explorer une manière plus profonde d'envisager la santé et la mort, et de nous exercer à être pleinement vivants maintenant.