

Association Bouddhique Theravâda
« Vivekârâma »

[\(http://perso.club-internet.fr/mhd-abt/vivekarama/\)](http://perso.club-internet.fr/mhd-abt/vivekarama/)

LACHER PRISE SUR LA SOUFFRANCE

par Ajahn Thiradhammo

Pour la plupart des gens, le changement est une chose difficile. Pour ceux qui font preuve de sagesse, le changement est un défi. Une situation nouvelle suscite souvent de la peur en nous, peur de la perte, ou peur de l'inconnu, ou peut-être la résistance, ou le besoin de se défendre. Bien sûr, ces réponses ne sont pas plaisantes, elles peuvent même être douloureuses, mais la personne sage voit cela comme une splendide opportunité pour la pratique : là où il y a la douleur on s'accroche, on s'attache, et notre pratique est d'apprendre à lâcher prise.

Souvent, pourtant, ce lâcher prise a l'air d'être quelque chose d'ordinaire et de confortable, bien sûr ! Laissez simplement être ! Mais c'est un lâcher prise superficiel : laisser aller quand cela nous plaît ! Un vrai méditant sait que se détacher vraiment n'arrive qu'avec la souffrance. La souffrance met l'accent sur notre attachement, l'endroit même où ce laisser-aller a lieu.

A cause de l'irritation naturelle que le changement provoque ordinairement en nous, on a tendance à construire notre monde sur quelque prétention de stabilité et de sécurité ; on dit « prétention de stabilité et sécurité », car, si on y regarde de plus près, on voit qu'on ne peut jamais échapper au changement. Ainsi, quelqu'un a observé en plaisantant : « On peut obtenir une assurance contre la vieillesse, la maladie et la mort, mais c'est seulement un contrat avec le temps, pas avec la vérité ! » Et la même chose s'applique aussi à notre sens de soi : s'accrocher est notre assurance contre « les blessures de notre ego », mais cela est seulement un contrat avec le temps et non avec la vérité. La vérité est au-delà du temps et au-delà d'un sens de soi. Plutôt que de courir partout pour trouver stabilité et sécurité, notre pratique est d'apprendre à rester tranquille et à voir clairement la vérité du changement.