



Le cancer de la mort  
Ajahn Liem

# Le cancer de la mort

Ajahn Liem

Traduit par Jeanne Schut

<http://www.dhammadelaforet.org/>



**Extrait d'une série de questions-réponses  
avec des moines, des nonnes et des laïcs,  
au monastère Bodhivana, en Australie, en  
mai 2004.**

*Luang Por, cette jeune fille, là, a une tumeur  
cancéreuse au cerveau. Le médecin dit qu'elle  
va guérir mais le cancer est toujours là.  
Comment doit-elle vivre avec cela ?*

Tous les êtres humains ont un « cancer » –  
nous tous, ici ! [Ajahn Liem rit.] Tout le monde  
a le « cancer », une maladie que l'on ne peut  
pas guérir : la mort. Même si l'on traite ce «  
cancer », il ne partira pas. Vous comprenez ?

Nous ne pouvons pas passer notre vie à croire  
que nous allons échapper à tous les  
problèmes. Le corps humain est un nid de  
maladies – c'est dans sa nature. Ne pas  
s'inquiéter ... c'est tout. Prenez ce que vous  
avez et faites-en bon usage. Etre angoissé et se  
faire beaucoup de souci ne fait qu'accroître  
l'inquiétude et cela empêche le système  
physique de fonctionner correctement.

Moi aussi j'ai le « cancer ». J'ai consulté un  
médecin et, après examen, il m'a dit que mon  
rythme cardiaque était irrégulier : « C'est un  
peu anormal », a-t-il dit. J'ai répondu : « Non,

c'est normal. Ce cœur fonctionne depuis longtemps ; il est épuisé, c'est tout. »

Au cours de la vie d'un être humain, il y a un moment où le corps s'effondre. Tout doit suivre les lois de la nature – aucune inquiétude. Quand le moment est venu, les choses font automatiquement ce qu'elles sont supposées faire. [Il rit gentiment.] Détendez-vous. Si votre cœur est en paix, vous pourrez ressentir du bonheur.

Quoi que nous ayons à vivre, le Bouddha voulait que nous soyons « ce qui sait » et que notre relation à la vie soit telle que nous puissions lâcher prise et laissez les choses suivre leur cours. Si nous pouvons lâcher, rien ne pèse lourd. Ce n'est que quand on porte les choses qu'elles sont lourdes. Porter les choses, c'est s'y attacher comme si elles étaient nôtres alors qu'en réalité rien ne nous appartient dans ce monde.

Il y a le monde extérieur – la surface de la planète terre – et il y a le monde intérieur. Dans le monde intérieur, il y a les éléments qui font partie du corps et qui constituent l'animal que nous appelons « nous ». Mais on ne peut pas dire que l'ensemble de tous ces éléments soit « à nous » parce qu'ils vont tous s'effondrer un jour. Tout ce qui existe doit se

désintégrer. Au bout du compte, tout change pour se retrouver dans un état où rien ne nous appartient plus.

Le Bouddha voulait donc que nous voyions notre vie dans cette perspective qui nous permet de ne pas mal percevoir les choses. Quand nous les percevons mal, nous commençons à nous en saisir et à nous y attacher ; nous nous faisons tant de souci que nous avons l'impression d'être emprisonnés et attachés par toutes sortes de liens – qu'il ne nous reste aucune liberté.

Quel que soit le type de maladie que nous ayons, je vous en prie, ne croyez pas que c'est un énorme problème. Tout cela, c'est la nature. Tout ce qui est apparu doit continuer à se transformer. C'est normal.

La maladie est quelque chose de tout à fait normal et naturel. Le Bouddha nous a donc suggéré d'en faire un terrain d'étude et d'investigation, et de trouver des méthodes pour la comprendre. Ainsi nous pouvons guider notre ressenti vers une voie qui mène à la libération de tous les obstacles. Il est possible que la paix, la fraîcheur et le refuge arrivent du fait d'une maladie.

Par contre, si nous nous attachons aux choses, d'autres facteurs s'attacheront à nous, comme la colère par exemple, ou encore la convoitise et l'ignorance. Le désir, l'aversion et les concepts erronés sont les principaux responsables des problèmes qui nous accablent. Le Bouddha nous a enseigné à pratiquer et à approfondir les choses précisément pour que ces états de mal-être n'apparaissent pas. Tous les enseignements du Bouddha sont centrés sur dukkha et la façon d'y mettre fin. Si on veut résumer les enseignements, on peut dire que c'est là tout ce que le Bouddha a enseigné.

Dukkha existe à cause du désir. Il se renforce quand nous lui permettons de s'installer mais il diminue si nous savons comment l'arrêter et comprenons pourquoi. Nous sommes libres de dukkha si nous savons comment lâcher prise. Nous avons donc besoin des méthodes de lâcher-prise pour laisser aller les attachements. Nous développons des manières de nous concentrer sur ce qui diminue le sentiment de soi, la saisie de ce que le Bouddha appelait *attavādupādāna* : l'attachement au soi.

Le principe que le Bouddha enseigne pour diminuer la saisie du « moi » et le sentiment d'importance qu'on lui accorde commence

tout simplement par s'arrêter et puis développer un état d'esprit appelé ekaggatā (focalisation sur un point unique) – en d'autres termes, être totalement présent à ce qui se passe dans l'instant-même. Se poser dans l'instant présent en pleine conscience apporte non seulement stabilité et fermeté mais aussi la possibilité de mieux se comprendre soi-même.

Les méthodes que le Bouddha nous a données ne sont pas très compliquées. Nous n'avons qu'à concentrer notre attention et étudier ce qui se présente avec un esprit libre de soucis, de doutes et de toute forme d'anxiété.

Concentrez-vous sur la nature des composants physiques du corps, de ses agrégats et de ses conditions. Commencez par vous poser des questions sur le corps et les conventions du monde à ce sujet, et demandez-vous s'il y a quoi que ce soit qui nous appartienne. On peut diviser le corps en de nombreuses parties : sur la tête, il y a les cheveux ; sur le corps, les poils, les ongles, les dents et puis la peau qui enveloppe et recouvre tout le corps. Le Bouddha voulait que nous étudions et analysions ces parties du corps pour mieux voir qu'elles ne sont ni stables ni durables. Un jour ou l'autre, elles se désintègreront et reviendront aux éléments.

Voyant cela, nous ne pouvons plus prétendre que c'est « notre » corps, qu'il nous appartient. Nous ne pouvons pas prétendre avoir le droit de maintenir tous ces éléments dans leur état actuel. Notre relation au corps n'est que temporaire.

On peut comparer cela à passer la nuit dans un hôtel ou dans une maison louée. Il y a une durée de temps limitée à notre séjour – une nuit, par exemple. Quand le temps est écoulé, le propriétaire de la maison nous demande de partir. Il en va de même pour la durée de notre vie.

Le Bouddha considérait ces processus comme des aspects de la nature qui se manifestent en toute chose. Quand les choses apparaissent, elles doivent cesser et puis finalement disparaître. Réfléchir ainsi calme les passions. Nous pouvons lâcher un peu notre saisie des choses et notre sentiment d'être quelqu'un d'important. Nous n'aurons plus à nous inquiéter si on nous parle d'une maladie ou d'une autre. Tout le monde a des maladies. Au minimum, nous avons la maladie de dukkha vedanā – sentiment d'insatisfaction – que nous essayons de guérir chaque jour en mangeant : c'est la douloureuse sensation de faim. Quand nous l'avons soulagée en donnant de la nourriture au corps, elle réapparaît dans



le besoin d'uriner et de déféquer, ce qui crée de nouvelles contraintes. Tout cela est maladie.

La maladie est une chose qu'il faut étudier, à laquelle il faut réfléchir. Le Bouddha a dit que nous ne devons pas trop nous en inquiéter. Il voulait que nous pratiquions de manière équilibrée qui soit simplement juste – comme la respiration où nous ne forçons ni l'inspiration ni l'expiration.

La nature des éléments et des agrégats de notre corps prend soin d'elle-même. C'est ainsi que nous voyons ces phénomènes de façon à ne pas tomber dans la saisie et l'attachement. Nous nous plaçons dans une position d'équanimité.

Nous avons la chance de pouvoir reconnaître aussitôt les trois caractéristiques de l'existence : anicca, dukkha et anattā [l'impermanence, la souffrance et le non,-soi]. Grâce à cela, notre esprit s'apaise. Nous savons qu'il n'y a rien de stable ni d'éternel. Nous observons et nous réfléchissons à ces vérités pour lâcher notre saisie et nos attachements. Nous acceptons que la réalité soit ainsi. C'est une manière de considérer les choses qui permet à la vision juste d'apparaître.