

Une tentative de comprendre anattā

Bhante Bodhidhamma · International Talks · 1:08:25

Namo Tassa Bhagavato Harahato Sambha Sambhudassa Namō Tassa Bhagavato Harahato Sambha Sambhudassa Namō Tassa Bhagavato Harahato Sambha Sambhudassa

Hommage au Bouddha, à celui qui est pleinement et complètement réalisé par lui-même.

Je vais tenter de démystifier l'enseignement prodigué sur le non-soi et je ne vais vraisemblablement pas réussir mais ça ne sera pas sans avoir eu la volonté d'essayer.

Dans les légendes qui entourent l'éveil du Bouddha, quand il s'approcha de ses compagnons antérieurs, dans un premier temps, ils ne voulaient même pas l'accueillir. Après tout, il avait quitté la vie ascétique et il était devenu faible. Mais ils avaient l'impression que quelque chose avait changé dans cet homme et donc ils ne pouvaient pas mettre le doigt dessus et ils lui préparèrent néanmoins le siège de l'enseignant.

Il donna son premier discours en décrivant la base de ses enseignements. Maintenant, nous ne savons pas ce qu'il a en fait dit exactement, mais il a été dit qu'il s'agissait des quatre nobles vérités qui sont le fait de l'insatisfaction, la cause de l'insatisfaction - et la cause de cette insatisfaction est le désir erroné ou faux - et qu'en fait il peut y avoir une fin à la souffrance et ensuite le chemin permettant d'accéder à la fin de cette souffrance.

À la fin de ce discours, Kandanya, un de ses anciens compagnons, eut une première réalisation. Et le Bouddha s'exclama de joie, "Anya Kandanya." *Anya* veut dire celui qui sait. Mais les quatre autres anciens compagnons demeurèrent dans un état d'ignorance. Et donc, ils firent le tour de l'aumône pour aller récolter de la nourriture. Mais c'est peut-être grâce au fait qu'ils s'étaient bien nourris après cette tournée d'aumône que les quatre autres devinrent pleinement réalisés à leur tour. Il donna un discours par lequel les autres devinrent complètement libérés. Et cela est connu comme la caractéristique de non-soi.

En premier lieu, il faut bien se rendre compte de ce que signifiait à ce moment-là *atta*, ce qui veut dire soi ou moi. Et en cette période-là, *atta* était plutôt à considérer comme l'âme. Et quelles étaient donc les caractéristiques de l'âme à cette époque-là ?

La première est que c'était éternel. Et bien maintenant, si quelque chose est éternel, ça signifie que ça ne change pas. Et que ça ne change pas en autre chose. Si cela change, ça doit forcément être quelque chose d'autre par rapport à ce qui avait été avant.

En deuxième lieu, la caractéristique suivante, c'est que l'âme était toujours bienheureuse, en continuité heureuse. Et la raison de cela, c'est parce que l'âme était en contrôle d'elle-même. Et donc en fait ça veut

dire qu'il n'y a pas le phénomène de séparation ou de dualité au sein de l'âme et ça veut dire qu'elle est pleine et entière en elle-même. Elle est en un état de perfection. La perfection et l'éternité vont ensemble.

Et la troisième caractéristique, c'était que cette âme, c'était ce qu'il y avait de vrai, et tout le reste de ce monde-ci, ce n'était que faux, c'était illusion. C'était ce qui était vrai, et par opposition, le monde n'est pas réel.

Donc, le Bouddha dit, "Investiguez-vous." Et il nous a donné des outils pour y arriver. Il divise en cinq tas, cinq catégories, ce qui constitue être un être humain. Alors le mot le plus adapté c'est agrégat parce qu'en fait chaque agrégat est constitué de plusieurs choses.

Et le premier agrégat est le corps. Tout d'abord, est-ce que le corps change ? Alors les physiciens d'aujourd'hui qui sont nos nouveaux dieux nous disent que notre corps, intégrant toutes les cellules du corps, se transforme et se remplace entièrement en l'espace de sept ans. La prochaine fois que vous vous regardez dans une glace, dites-vous à vous-même, ce visage n'était pas ici il y a sept ans. Dites-vous bien qu'il y a sept ans, le visage que vous percevez n'était pas là. Alors, quel que soit ce que constituait le visage il y a sept ans, tout cela a complètement disparu.

Est-ce que nous avons le contrôle sur le corps pour réussir à atteindre la paix ou tout au moins des expériences qui soient plaisantes ou au minimum neutres ? Alors dans le cas justement de contrôle et de bonheur, le corps ne peut pas nous le donner.

Et quand on dit réel, on veut dire substance. Et la substance, c'est une philosophie que vous avez en même temps à l'Est comme à l'Ouest. Alors la substance est quelque chose qui se trouve en dessous de ce qui est apparent. Et en philosophie, ils parlent de substance d'un côté et d'attribut de l'autre côté. Le meilleur exemple de la distinction entre les deux est la compréhension catholique de ce qui se passe dans l'Eucharistie. Au moment où le curé donne sa bénédiction à l'hostie, cela conserve les attributs de pain mais la substance est devenue le corps du Christ.

Donc, dans l'entendu du Bouddha, pouvons-nous trouver cette substance sous le corps, comme nous l'expérimentons ? En d'autres mots, si vous retirez les attributs de cette main, est-ce qu'il y a une main substantielle ? Alors, si nous enlevons les attributs du corps, est-ce qu'on arrive à trouver la substance sous le corps ? De même que pour la main, si on enlevait les attributs de la main, est-ce qu'on trouverait une substance à la main ? Selon nos scientifiques honorables, ceci n'est pas possible. Mais quoi qu'il en soit, quel que soit *atta*, donc l'âme, et bien ce n'est de toute façon pas le corps.

Alors durant ces temps, et y compris pour le Bouddha, le corps mental était considéré comme séparé du corps physique et d'ailleurs lors de la mort c'est ce corps subtil qui quitte le corps physique, mais en fait les mêmes questionnements peuvent se poser pour ce corps subtil. Maintenant, laissons cela à l'extérieur parce que c'est une question de si nous y croyons ou non.

Si nous revenons au corps présent que nous avons, nous pouvons prendre les mêmes arguments pour

l'agrégat suivant qui est le ressenti. Alors, dans les enseignements du Bouddha, tous les ressentis dans le corps sont *vedanas*. *Vedana*, les sensations qui viennent du corps, comme la douleur. Et il y a des ressentis, des émotions qui viennent de l'esprit, par exemple lorsqu'on se sent heureux.

Et tous ces états souffrent des mêmes caractéristiques : ils ne sont pas permanents, ils sont constamment en train de changer, ils n'ont aucune substance, ils sont juste des sentiments passagers et le plus important de notre point de vue, c'est qu'on ne peut pas les contrôler. Et si on pouvait se dire à soi-même "Ah, maintenant, je ne vais plus jamais me mettre en colère" et puis que ça se passait ainsi, puis ça disparaissait. Donc nous avons très peu de contrôle sur nos émotions. Pour la plupart, ce sont des réactions, des réactions apprises pour faire face à des situations.

Et maintenant, nous passons au troisième agrégat. Et tout ça, ce sont nos perceptions. Et nous pouvons mettre tous nos concepts et toutes nos mémoires dans cet agrégat et là nous pouvons voir encore plus clairement que bien évidemment ce n'est pas notre âme. En fait ils sont très passagers, fugaces, bien des choses de cet ordre là on les oublie, ils n'ont aucune substance. Et à notre désarroi, durant la méditation, on n'arrive pas à les contrôler.

Ensuite nous passons au quatrième agrégat qui sont nos *sankaras*. Maintenant, *sankaras* sont nos habitudes. Et ce sont les habitudes que nous créons à travers nos actes de volonté. Le corps n'est pas sous notre contrôle, nos émotions et nos ressentis ne sont pas non plus sous notre contrôle, mais ces habitudes, on les a créées à travers un acte de volonté.

Alors ça peut être une habitude toute simple comme avoir envie d'avoir une boisson ou prendre une boisson toutes les dix minutes. Ça peut être une habitude d'être irritable chaque fois que l'on voit un lapin. Les taupes ont attaqué mon gazon et pendant longtemps chaque fois que j'ai vu ces montagnes, j'ai devenu très irrité. C'était ma décision de devenir irritable et chaque fois que je voyais ces tas de taupinières.

Donc, ces *sankharas*, ces habitudes, bien évidemment, ils se transforment. Ils n'ont aucune substance parce qu'eux aussi, ils passent. Alors, rappelez-vous que la définition de substance, c'est que ça ne change pas et ça ne passe pas.

Maintenant nous passons au cinquième agrégat qui est le dernier. Et ça ce sont des actes de cognition. Toutes les informations qui arrivent constamment au cerveau et à l'esprit doivent être interceptées sur un écran suffisamment longtemps pour qu'on puisse comprendre et le situer et ça, ça constitue un acte de cognition.

Donc l'acte de cognition change extraordinairement rapidement. En fait cet acte de cognition se transforme selon le Bouddha d'une manière extraordinairement rapide. C'est comme ces vieux films avec les bandes : si le film va suffisamment vite, on a cette impression de continuité. Et ainsi, ces actes de cognition se passent à un rythme tellement élevé qu'on a cette illusion ou cette impression de continuité. Et cette impression de continuité, quand c'est étendu, donne lieu à cette impression de soi. Et nous

revenons à ceci dans un moment.

Alors le Bouddha veut qu'on investisse cet état psychophysique de manière à pouvoir voir si effectivement il y a cette âme qui est présente, si l'âme réside dans cette forme psychophysique. Et ça, c'est une des expériences, si on peut l'appeler ainsi, que le Bouddha nous propose. Une coupe perpendiculaire.

Il veut aussi que nous investiguions ça comme un continuum dans le temps et ça il le fait à travers son enseignement de l'Origination Dépendante. Il nous dit que le processus de conscience, pour ne pas trouver un mot mieux que celui-ci - il faut dire que ces jours, les scientifiques étudient la conscience et les philosophes parlent beaucoup de la conscience et ça débouche au fait qu'il n'y a plus que de la confusion. Et d'ailleurs c'est pour cette raison que je n'aime pas tellement utiliser ce mot.

Cela commence avec le corps et l'esprit et avec cela, il y a les actes de cognition. Le corps et l'esprit sont ensuite subdivisés dans les six sens. Et les six sens sont en fait l'esprit et le cerveau, le complexe du mental et de l'esprit. Et à cette étape il y a contact.

Pour un acte de cognition qui puisse se manifester, il doit y avoir trois facteurs. Il doit y avoir un objet, il doit y avoir une base de sens pour pouvoir percevoir cet objet, et il doit y avoir cet acte de cognition. Donc, il y a l'enregistreur et je le vois et il y a l'acte de le voir dans mon esprit.

Le point suivant c'est qu'on détermine si c'est plaisant ou déplaisant. Alors nous vivons dans ce monde où il y a toujours cette dualité qui y est en fait. Alors soit nous expérimentons les choses comme plaisantes ou déplaisantes, ou toute la rangée des émotions entre ces deux possibilités. Et même pour ce qui est de ce qu'on pourrait appeler neutre, il y a toujours une petite teinte, soit agréable ou désagréable.

Le point suivant est une relation avec ce qu'on perçoit comme étant plaisant ou déplaisant. À ce point, une fois que nous avons décidé cela, il y a un point - c'est le point où on veut ou on ne veut pas quelque chose. C'est seulement au stade suivant que le sens du soi ou du moi surgit. Et le point suivant est en fait l'action. Et ça, c'est le point du *kamma*, à savoir l'action.

Et ainsi, nous disons, "Je veux une glace fantastique." Mais psychologiquement, c'est dans l'autre sens : glace, sympa, je veux, je, je prends. Donc ce sens que nous avons de moi apparaît et passe aussi très rapidement. Et donc aussi ce sens du soi ou du moi en fait surgit et passe et disparaît aussi à une fréquence rapide et ça c'est quelque chose qu'on peut expérimenter directement à travers cette méditation *vipassana*.

À travers ces réflexions lorsque nous sommes dans la position assise et bien ça consiste juste à observer finalement ce qui apparaît sur cet écran et rien finalement ne peut être identifié comme une âme.

Alors on pourrait dire à ce stade que le Bouddha enseigne le nihilisme. Et à ce moment, on doit aller à un autre endroit des Écritures où le Bouddha décrit la fin de la souffrance. Il le dit de nombreuses façons, mais celle qui est la plus courante c'est qu'il y a un non-né, il y a un non-créé et il y a un inconditionné.

Il parle aussi d'*Ayatana*. *Ayatana* est une sphère. Une sphère d'un point de vue du Bouddha est une expérience exclusive et il parle donc des six sens. Donc il y a une sphère de vision qui est différente de la sphère de l'ouïe. Et vous ne pouvez pas entendre avec vos yeux et voir avec vos oreilles.

Et ensuite, il dit, il y a une sphère où il n'y a ni soleil, ni lune. En d'autres termes, cet univers, ce cosmos. Et ensuite, il y a une sphère où il n'y a pas de venue, ni de départ. Rien ne se passe. Et il poursuit en disant juste ceci, c'est la fin de la souffrance.

Et la citation finale, c'est lorsque quelqu'un demanda au Bouddha où cela se passe quand les quatre éléments arrivent jusqu'au bout, jusqu'à la fin. Les quatre éléments sont la terre, le feu, l'eau et l'air. Et en fait, ce sont des métaphores. Et ils constituent le monde matériel. Tout ce qui a de la pression, aujourd'hui, on appellerait ça de la gravité, ou tout au moins qui fait partie de la gravité. Le feu c'est l'énergie, l'eau c'est la cohésion, c'est l'élasticité, c'est ce qui rassemble, c'est le facteur de rassemblement et l'air c'est le mouvement.

Et il demanda donc au Bouddha, "Quand est-ce que ces éléments arrivent au bout, où est-ce que ces éléments arrivent à la fin ?"

Sa réponse est de dire que la question est mal formulée. Vous devriez demander : où sont les quatre éléments qui ne trouvent pas de pied ? Vous devriez poser la question suivante : quand les quatre éléments ne trouvent pas pied ? Et ensuite il fait ce constat qui est extrêmement clair.

Il y a une conscience, une connaissance qui n'est teintée d'aucun des six sens. Ce qui veut dire que ça ne peut pas être vu, touché, senti, goûté, entendu. Et ça ne peut pas y réfléchir, on ne peut pas en faire une conception, et ça ne peut pas être ressenti. Et en plus c'est sans frontières. Les frontières sont créées par les phénomènes. Et donc là il n'y a rien du tout. Et en plus dans toutes les directions est plein de lumière. Juste cela est la fin de la souffrance.

Et ça, ça a l'air de ressembler à un *atta* qui n'est pas un *atta*. Les mêmes qualités d'éternité et de substance, tout est dit dans cette sentence. Et en fait, ces qualités d'éternité et de substance, tout ceci est intégré dans cette phrase. C'est permanent, c'est complet en lui-même et de ce fait, c'est heureux, si on peut dire ça, entre guillemets. Mais ça n'a pas de moi, de soi.

Et maintenant Bhante nous amène sur une autre piste et à travers un autre angle de vue. Cette conscience dont le Bouddha parle, si nous pouvons revenir au moment où nous avons été conçus, à notre naissance, alors ça se trouve en fait à l'intérieur du fœtus. Qu'est-ce que ça c'est ? Ça ne sait rien. Alors il croit savoir que ça commence à sentir, à entendre la voix de sa maman, la sensation de chaleur. Et puis quand il est né, qu'est-ce qu'on en sait ?

Quelque part, le long de ce parcours, il y a une identification à cette forme. À un moment donné, jusqu'à l'âge de trois ans, l'enfant devient conscient de lui-même. Quelque part, entre la naissance et jusqu'à l'âge de trois ans, l'enfant devient conscient de lui-même. Et les chimpanzés aussi, d'ailleurs. C'est étonnant,

hein ?

Et on peut donc voir que l'erreur est vite faite : je suis cet être humain. Qu'est-ce que nous souhaitons ? Qu'est-ce que nous désirons ? Nous voulons être heureux. Nous pouvons définir notre propre bonheur, mais nous voulons tous être heureux. Donc nous cherchons le bonheur. Et c'est la raison pour laquelle nous allons rechercher le bonheur. Ce sens du soi en fait c'est désécurisant, ça a besoin de se sécuriser, de se sentir vrai et tangible.

L'accumulation des choses devient ensuite de l'avidité. Plus j'ai de l'argent dans mon compte en banque et plus je me sens en sécurité. Et parce que j'ai ces choses, je dois nécessairement les tenir. Et parce que j'ai toutes ces choses, j'ai forcément besoin de les conserver, de les garder. Et j'ai donc toujours peur de les perdre. Et si jamais quelqu'un essaie de nous les prendre, et bien ce sont des personnes à détester. Et en particulier les gouvernements ! Non !

Ici, nous avons nos attitudes basiques face à la vie. L'envie d'acquérir. L'aversion. Et la peur, la crainte. Et tout ça vient à cause de cette erreur concernant ce qu'on est réellement.

Alors, comment dépassons-nous cette erreur ? C'est en faisant la pratique du *vipassanā* et en découvrant un autre lotus, un autre endroit de nous-mêmes. Hier, j'étais un petit peu surpris que certaines personnes n'avaient pas cognisé ce sens de l'observateur.

Donc, quand vous êtes assis en méditation, la première chose dont vous prenez conscience, c'est la respiration. Le fait que vous soyez conscient de quelque chose n'est forcément pas la conscience elle-même. Parce qu'en fait, il y a la conscience d'un côté et il y a l'objet de l'autre. Donc, nous avons enlevé l'identité au corps.

Qu'est-ce qu'on veut dire par l'identification au corps ? Avec les enfants, c'est très simple. Mais prenez par exemple un moment où vous prenez votre doigt dans la porte. Pour cet instant singulier, vous êtes la douleur. Et ça, c'est l'identification au corps. Et ensuite vous revenez en arrière, vous reculez et vous devenez furieux et vous donnez un coup de pied dans la porte. Donc l'identité avec quelque chose signifie : c'est le soi, c'est ce que vous pensez, c'est une expérience de vous dans ce moment.

Et l'identification au soi c'est en fait l'expérience que nous faisons du soi à un moment donné précis dans le temps. Et lorsqu'il s'agit d'une émotion, c'est plus facile à comprendre. Très souvent nous nous perdons dans des émotions, dans une émotion nous nous trouvons comme la colère elle-même. Nous perdons la conscience de nous-mêmes, nous sommes simplement la colère.

Nous sommes heureux, nous sommes complètement absorbés dans quelque chose et nous perdons totalement le sens de nous-mêmes et nous sommes en fait ce bonheur. Quand vous regardez un film ou un DVD pour une heure ou deux et vous êtes complètement absorbé dans ce film, vous êtes le film ou pas. Est-ce correct ? Dans le même sens.

Donc, il y a un esprit émotionnel. Maintenant, quand je médite, je ressens une émotion ici. Il y a l'awareness et l'émotion. Alors il y a le soi émotionnel, quand vous êtes en méditation et que vous ressentez cette émotion, et bien il y a moi et il y a l'émotion. Voilà, il me corrige, il y a cette conscience d'un côté et il y a l'émotion de l'autre.

Avec les pensées, quand je me sers, parfois je deviens la pensée : je pense, donc je suis. Mais lorsque la méditation est très claire, il m'arrive de voir les pensées passer, voire même de voir comme un train défiler toutes ces pensées qui passent à travers moi. Et à ce moment, je suis conscient du fait qu'il y a à la fois la conscience et de l'autre côté, il y a ces pensées qui traversent mon esprit.

Et ensuite, nous arrivons au positionnement final du sens, du soi ou du moi. Et ça, c'est le ressenti de l'observateur, de celui qui sait. L'observateur. À ce stade là vous ne pouvez pas aller plus loin jusqu'à ce stade. Vous pouvez tout faire avec un acte d'intention. Si vous essayez de vous débarrasser de la conscience de soi, vous créez une autre conscience au-dessus de celle-ci qui, elle, n'aime pas cette conscience de soi-même.

Paradoxalement, ce sens de moi que nous expérimentons en nous-mêmes, en fait, pointe dans la bonne direction. Quand vous regardez dans un miroir, lorsque vous vous regardez dans une glace, vous croyez que le monde vous voit comme cela. Combien d'entre vous ont fait le test des deux miroirs ? Non ? Combien ? Personne ? Non, non, non. D'accord.

Voilà ce qui se passe : c'est qu'en fait quand vous regardez dans le miroir, le miroir inverse le visage de telle sorte que Bhante explique, si j'ai bien compris, que si on met un autre miroir de profil, il faut se regarder dans ce miroir là pour que celui-là reflète l'image de notre visage dans le premier miroir. Et c'est dans le premier miroir qu'on aurait le vrai visage que les autres personnes nous voient, comme les personnes nous voient. Si j'ai bien compris, la première chose à faire en rentrant !

Alors ce sens de la conscience de soi, alors cette conscience de soi, celui qui observe... parce que nous sommes conscients du fait que nous avons conscience de nous-mêmes, c'est un autre objet. Oui, cette conscience qu'on a conscience de soi, et bien cette conscience de soi ne peut être qu'un objet finalement. Si nous-mêmes on arrive à constater qu'on a conscience de nous-mêmes, c'est comme on arrive à le constater, et bien ça peut être qu'un objet aussi. C'est un objet. Donc on ne peut pas être la conscience de soi-même. Et donc, nous ne pouvons pas nous résumer à être, à nous identifier à cette conscience qu'on a de nous-mêmes.

Alors, quel que ce soit qui est vrai, réel, ça s'attrape dans le mental. C'est seulement quand vous réussissez à atteindre un état de calme profond. Et donc, il y a un sens de paix, de calme. Mettez-vous directement sur la sensation, le ressenti de la conscience de soi.

Maintenant, c'est pourquoi le Bouddha dit que ceux qui sont en pleine conscience sont en présence du *Nibbāna*. Voilà, en présence du. Et quand... la conclusion, c'est que quand nous sommes dans un état où nous

avons conscience de nous-mêmes, nous sommes presque arrivés.

Je vous ai dit que j'allais provoquer plus de confusion qu'avant. Alors si nous passons en revue ceci, il y a trois formes d'investigation. Nous devons investiguer cet organisme psychophysique pour voir s'il y a quelque chose de permanent. C'est le plus facile. Nous devons ensuite, dans notre méditation, voir le point où vient l'esprit d'identité. Et nous devons voir dans notre méditation le point au stade duquel la notion d'identité rentre en ligne de compte. Parce qu'en fait, ça nous enseigne et ça nous démontre que l'identité n'est pas permanente. Par exemple, quand on dort, il n'y a pas de sens de soi-même, il n'y a pas d'identité. Mais il y a de l'awareness.

Et en finalité, lorsque nous arrivons dans notre méditation, que nous sommes juste en présence de la conscience que nous avons de nous-mêmes, la conscience de soi, notre conscience est juste sur le ressenti de présence à l'instant.

Je peux seulement souhaiter que mes mots puissent vous aider et vous assister et n'ont pas engendré plus de confusion, mais au contraire a permis de marquer le chemin qui mène à la libération de manière encore plus claire. Et que vous puissiez par votre pratique diligente arriver à ce lieu de paix et de bonheur parfait. Arrivez à ce stade où vous serez en paix et vous serez bien heureux.

Transcriptions produced locally using Swiss low-carbon electricity. Corrections and rewriting by cloud-hosted AI.