

Retour à l'essentiel

Bhante Bodhidhamma · International Talks · 1:06:19

Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa. Hommage au Bouddha, le noble, bienveillant et complètement éveillé.

Hier, nous avons abordé cette zone du non-soi et il y a toujours quelque chose qu'on aurait voulu dire et qu'on n'a pas dit. Alors voilà, juste une ou deux choses.

On a tendance à confondre le bonheur lié au *Nibbāna* avec le bonheur qu'on a comme être humain - avec l'émotion, le bonheur sous forme d'émotion. Quand quelqu'un a demandé à Sariputta : « Comment peux-tu parler de l'état d'extase du *Nibbāna* lorsqu'il n'y a pas d'émotion dans le *Nibbāna* ? » Sariputta répondit : « C'est l'absence d'émotion qui est effectivement la source de l'extase du *Nibbāna*. »

Quand tu es dans l'état très clair de l'observateur à l'intérieur de nous-mêmes, quand vous réfléchissez sur cet état, quel est cet état dans lequel vous êtes en qualité d'observateur ? À savoir à l'intérieur de celui qui observe. De quoi ça consiste ? Alors il va nous laisser avec cette question.

Qu'est-ce qui arrive à la personne qui est pleinement libérée après sa mort ? Alors là, on a deux traditions de pensée. D'abord, il y a les Theravadas qui disent qu'elle ou il reste dans cet état d'extase. Mais les Mahayanas enseignent que le Bouddha, pris par la compassion qu'il a pour les êtres, revient et réapparaît continuellement. Et donc vous pouvez choisir entre ces deux versions.

Ce soir, je voulais en fait revenir aux bases de l'enseignement et de revenir sur les quatre nobles vérités. Et je crois qu'on arrivera à voir comme l'enseignement du Bouddha est finalement assez simple, tout en étant très clair. Ce sont tous ces érudits et ces intellectuels qui rendent ça tout très difficile et compliqué.

Ceci est la noble vérité de la souffrance. Le mot utilisé par le Bouddha, c'est *dukkha*. Et en fait, on n'arrive pas à cerner l'entièreté de la signification de ce mot dans nos langages de l'Occident. Et d'ailleurs, les traducteurs utilisent des mots différents. Le plus généralement utilisé, c'est « l'insatisfaction ». Mais il y a un écrivain qui appelle ça stress. *Dukkha* veut dire simplement difficile à supporter. La racine du mot, c'est dur à supporter. Et il y a des suggestions que ça a été employé pour les rayons de la roue - que ce n'était pas adapté, que ça ne s'intégrait pas de manière adéquate. Et donc, que la roue ne fonctionnait pas correctement, qu'elle tremblait.

Ensuite, il nous dit que la naissance est souffrance. En fait, oui, la naissance c'est souffrance, pour la mère c'est souffrance et pour l'enfant aussi. C'est très rare qu'un bébé sorte du ventre de sa maman en souriant. Et s'il sourit, de toute façon, le médecin va le secouer. Et ensuite, il dit, vieillir, c'est souffrir. La maladie, c'est la souffrance. Et la mort, c'est la souffrance.

Quand il parle de souffrance, il inclut deux types de souffrance. Il y a la souffrance qui nous est donnée et il y a l'autre souffrance, c'est celle qui est nos réactions à cette souffrance. Alors, de par le fait d'être un être humain sur la Terre, il y a forcément de l'inconfort physique ou de la souffrance physique qui est impliquée dans cette vie humaine. Et la vraie souffrance consiste en notre réaction à cette souffrance, soit sous la forme d'aversion, soit sous la forme de peur. Et le Bouddha appelle ceci *dukkha-dukkha*, la souffrance qui est engendrée par la souffrance. Et rappelez-vous que cette seconde souffrance n'est pas nécessaire. À d'autres moments dans les écritures, il parle de deux flèches : la première est donnée, la deuxième est à option.

La contemplation de la mort est un des moyens les plus habiles pour approcher ou pour aller vers le *Nibbāna*. La mort c'est la fin de tout ce qu'on peut présumer, de tout ce qu'on apprécie, de tout ce qu'on rejette dans notre vie. C'est la fin de tout. Et cela représente pour nous une forme de terreur. Et juste en amenant à l'esprit la mort - je vais mourir, mon corps va mourir - et de se le répéter encore et toujours. Et attendez la réaction. C'est une pratique qui permet de faire face à la mort à quelques moments que ce soit de notre vie.

Rappelez-vous que ce sentiment que nous avons d'un moi sait dans le fond que ceci n'est pas réel. Et si c'était réel et que ça durait une éternité, eh bien, ça n'aurait pas peur de la mort.

La réunion avec ce qui est déplaisant constitue une souffrance. Et d'un autre côté, la séparation de ce qui est plaisant est également de la souffrance. C'est parfaitement simple. Mais c'est comme s'il faut se le répéter, il faut se l'enfoncer, il faut se le marteler dans le crâne. Parce que nous sommes constamment dans la distraction.

De devoir supporter la souffrance est quelque chose qui soit engendre de la souffrance supplémentaire ou n'en engendre pas. Rappelez-vous de cela. Il y a les deux options. Et rappelez-vous donc qu'il y a cette souffrance qui est donnée, qui n'est pas option, et il y a l'autre qui est celle qu'on peut ne pas avoir.

Ces deux derniers jours, nous avons dû entendre ces jeunes en train de jouer au basketball. C'est comme de la torture chinoise. Comment avez-vous réagi à cela ? Si ça vous ennuyait, si ça vous énervait, et que vous considériez que c'était une nuisance, eh bien vous vous êtes créé de la souffrance. En fait dans le *vipassanā*, le corps de l'enseignement, c'est d'accepter tout phénomène qui peut se produire et sans rajouter de la souffrance. Et à ce moment-là, il n'y a justement pas de souffrance. S'il y a acceptation, il n'y a pas de souffrance. En fait, l'objet de la méditation, c'était le son du ballon contre le sol.

La première c'est le boum boum boum. La deuxième c'est l'irritation. Mais si c'est accepté et il n'y a pas d'aversion, la première c'est juste l'inconvénient du son consistant - ce n'est pas agréable.

Quand vous avez un voisin qui est en train d'écouter du rock et tout ce que vous pouvez entendre c'est... et si vous vous fâchez avec cela, puis ça vous énerve, est-ce que vous avez remarqué que votre oreille reste collée au mur ? Oui ! Si vous lâchez cette irritation, ça reste en arrière-fond, et puis ça n'empêche pas que

vous puissiez continuer ce que vous faites.

Une fois, j'ai vécu dans une maison à Londres, et puis le métro souterrain passait juste devant. Donc à partir de 3 heures du matin, la maison dans laquelle il se trouvait était secouée, périodiquement secouée. Comme j'étais un étudiant joyeux et plein d'entrain, cela ne m'inquiétait pas. Après les deux ou trois premières nuits, je ne l'entendais même plus. Mais il y avait bien d'autres choses qui me dérangent pourtant.

La séparation de ce qui est plaisant, c'est de la souffrance. Par exemple, c'est ça qu'on expérimente avec le repas. Si on a de la peine à lâcher ses plaisirs, ou même ces déplaisirs, ces situations désagréables, c'est là où on se crée de la souffrance. Et voilà, il y a une autre souffrance, c'est celle de ne pas obtenir ce que l'on veut. Je souffre parce que je n'obtiens pas ce que je veux.

Ça, ce sont des catégories qu'on peut amener à l'esprit dans notre vie courante. Par exemple, on peut se rendre compte qu'effectivement, on est en train d'être dans le mode je n'obtiens pas ce que je veux. Et puis, on peut lâcher ça et dire mais c'est bête, finalement.

En bref, les cinq agrégats qui sont sujets à s'agripper sont aussi sources de souffrance. Hier nous avons étudié les cinq agrégats du point de vue du moi. Rappelez-vous, il y avait le corps, le ressenti, les sensations et les perceptions. Et toutes nos habitudes ainsi que les actes de cognition.

Lorsque le Bouddha fut pleinement réalisé, il avait toujours ces cinq agrégats. Mais ils ne s'agrippaient pas. Et le pire des croyances qu'on peut avoir, c'est que ceci est permanent au niveau du corps ou au niveau de l'âme ou de l'esprit.

Nous nous comportons de telle façon à toujours essayer d'atteindre le bonheur. Mais en fait, nous nous y prenons mal parce qu'en fait, ce qu'on fait ne permet pas d'arriver à ce but. La croyance erronée que nous avons à la base, qui sous-tend à toute chose, c'est qu'on peut avoir un moi heureux dans ce monde alors que celui-ci est impermanent. Et en fait, justement, cette croyance fait que toutes choses ont de la consistance, ont de la substance. Et le sentiment qu'il y a un moi, qu'il y a une substance, est en fait remis en question par le fait que dans le fond, il y a sans arrêt des changements.

Et maintenant, comment savons-nous lorsque ce faux moi se manifeste ? Et ça, c'est précisément la noble vérité de l'origine de la souffrance. Et l'origine de la souffrance n'est pas quelque part dans le passé mais c'est bel et bien ici et maintenant, à chaque instant. Quand nous avons une compréhension erronée, ça commence avec cette mauvaise origine-là.

Et c'est cette avidité qui conduit à l'existence qui ne cesse de se renouveler. Non pas vie après vie, mais moment après moment. Et accompagnée par le plaisir et le désir. Cherchant le plaisir ici et là. Juste cette dispersion de vouloir trouver à tout prix la prochaine source de plaisir. La distraction suivante.

Ça c'est donc l'avidité en lien avec les plaisirs sensuels. Alors on ne parle pas que des plaisirs physiques

mais on parle aussi des plaisirs qui viennent par le biais de tous nos sens. Donc c'est aussi en lien avec le cœur, c'est aussi dans les relations avec autrui, et c'est aussi l'art. En d'autres termes, d'un point de vue purement d'une personne non réalisée, on est toujours en quête de se rendre heureux, de trouver des divertissements.

Et ensuite, il y a cette avidité qui se présente d'exister. Et donc on a constamment envie de devenir quelqu'un, de progresser, de devenir une célébrité, de devenir quelque chose. Par exemple il peut s'agir de pouvoir ou de statut.

Et finalement, l'avidité qui pousse au néant, à l'absence d'existence. Et d'ailleurs dans ce cas, ça peut être poussé à l'extrême jusqu'au suicide. Mais considérez, quand vous avez été un petit peu déprimé, un peu ennuyé, est-ce que ça vous est déjà arrivé le dimanche matin de rester un petit peu dans le lit et de passer, d'être là pour ce petit moment sublime ? Cet état transitoire entre le sommeil et l'état d'éveil, cet état intermédiaire. Parfois, nous avons envie de nous débarrasser de nous-mêmes, nous avons envie de dormir. Le désir de devenir inconscient, c'est justement le désir de vouloir ne plus être.

Et comment ça, ça se manifeste dans notre méditation ? Ça se manifeste sous forme de torpeur et sous forme de fatigue. Il y a beaucoup de fatigue, hein ? N'est-ce pas qu'il y en a beaucoup ?

C'est très simple en fait. Le Bouddha pointe du doigt simplement cette qualité du désir. Et rappelez-vous que ça, ça constitue le mauvais désir qui surgit de la mauvaise compréhension. Et c'est pour ça que dans notre vie courante, il est très important d'être conscient de nos intentions et ceci dans le but de viser au vrai bonheur. Parce que nos intentions sont en fait en train de manufacturer nos états mentaux. Il y a bien entendu des désirs qui viennent du cœur et de la sagesse.

Voici le constat radical. Vous n'avez jamais un tel constat dans la psychologie moderne. C'est la noble vérité de la cessation de la souffrance. En d'autres termes, il y a une réelle possibilité d'en terminer définitivement avec la souffrance. En quoi consiste cette complète éradication de la souffrance ? C'est la cessation de cette avidité, le lâcher prise et l'abandon, la liberté de cela, le non-attachement.

Ce que le Bouddha nous dit ici c'est que la réponse est en fait dans le processus du désir - désir ici dans le sens des intentions. Et ainsi il en déduit que c'est extrêmement simple. Tout ce qu'il faut faire, c'est d'être suffisamment éveillé pour percevoir chaque intention que nous avons. Et si nous voyons que cela n'est pas adapté, n'est pas sain, n'est pas vertueux, eh bien il faut simplement le lâcher et le laisser passer. Et quand nous voyons une intention qui est vertueuse, alors dans ce cas nous lui donnons plus d'énergie, nous lui donnons plus de pouvoir.

Le Bouddha a dit que si nous arrivons à garder ce niveau de conscience et de présence à l'instant pour une année, eh bien au bout de cette année nous serions pleinement libérés. Soit pleinement libéré, ou alors celui qui ne doit pas revenir. Et donc, c'est une étape qui est très proche de celle d'être pleinement libéré. Il dit, qu'importe sept ans, sept mois. Et ensuite il dit, qu'importe sept mois, sept jours. Si nous pouvions

garder cette attention pour sept jours, sept jours seulement, mais on n'arrive pas à garder l'attention pour sept secondes.

Et ensuite, il décrit le noble octuple sentier. Et c'est vraiment un bon moment pour parler de prendre cette pratique dans la vie quotidienne. Dans ce noble octuple sentier, ça commence avec justement la bonne attitude, la bonne intention. Et cela se manifeste de trois manières différentes : cela se manifeste dans notre pensée, cela se manifeste sous forme de nos paroles, et cela se manifeste sous la forme de nos actions. Puis le plus difficile c'est l'esprit ou le mental parce que ça va tellement vite.

Et donc c'est très important dans la vie de tous les jours de donner à l'esprit quelque chose à faire. Comme je l'ai dit avant, il y a bien des fois où, en fait, durant la journée, nous ne faisons pas grand-chose. Et en fait, ça consiste vraiment à s'encourager soi-même de ne pas perdre son temps durant ces petites périodes de temps. Je parle de ces petits moments, comme par exemple attendre un bus, attendre un train, monter les escaliers, attendre un ami... Il y a tous ces petits moments là où en fait il est très important de ne pas perdre son temps. Alors c'est le point : c'est de prendre la détermination de s'engager à les utiliser et puis choisir quelque chose que vous allez en fait faire.

Et ensuite de choisir quelque chose que vous allez concrètement faire. Ça peut être aussi simple que de s'ouvrir à la conscience à l'instant. Quand nous avons fait la méditation de position, vous voyez, juste recevoir ce que l'environnement nous donne. Donc, c'est juste être ouvert aux données sensorielles. Alors c'est juste de s'ouvrir à tout le data sensoriel, et à ces moments-là je suis convaincue que le fait de noter peut vous aider et cela évitera que l'esprit se disperse. Et puis il y a *metta*, bien sûr.

Et ensuite, il y a la pratique du *metta*. Vous pouvez faire ça pour les gens autour de vous, par exemple. Et il y a un petit exercice que vous pourriez trouver extraordinairement puissant. Durant la journée, quand vous avez juste une petite pause, à chaque fois que vous avez une petite pause, juste dire merci. Merci pour les trains, merci pour les gens qui conduisent les trains, merci pour les tracks de trains, merci pour les fleurs, merci pour les trains, merci aux conducteurs des trains, merci aux rails des trains et merci aussi pour les mouches d'ailleurs - il y en a une qui est là dans cette pièce et qui aime bien venir sur ma tête. Yes, I'm persecuted so...

Alors tout ce qui concerne justement ces fameuses pensées, alors tout est finalement où est-ce qu'on porte notre attention. Alors chaque fois qu'il y a un acte d'attention, cela doit intégrer une intention et de ce fait on en déduit qu'il y a conditionnement et donc on doit faire attention finalement à ce que nous lisons, à ce que nous regardons. Vous savez, ces grands posters avec des publicités qui sont de part et d'autre des routes.

Il y a 20 ou 25 ans, en Angleterre, les gens qui payaient pour ces grands pancartes, eh bien, croyaient que finalement, ça ne marchait pas. Ça ne servait à rien. Ces pancartes ne valaient pas l'argent qu'on leur demandait de payer. Ce n'était pas un moyen habile pour faire de la publicité. Donc les propriétaires des pancartes ont créé un adverteur. Et donc les propriétaires de ces panneaux en fait ils firent eux-mêmes

une publicité. Et ils mirent l'image d'un parfum d'ailleurs qui provient d'Australie et qui avait pour nom Billabong. On the bottle it had a hat that you might see from Australians with corks hanging down. Et sur le haut de la bouteille de parfum, il y avait un chapeau et en fait, sous le chapeau collé, il y avait des bouchons qui l'ornaient. And it had a telephone number. Et il y avait aussi un numéro téléphoné. So many inquiries.

Il y a énormément de gens qui appellent. En fait, énormément de gens ont appelé et effectivement, parce que quand on est sur un bus, on est un peu dans un état passif et puis voilà, et puis on absorbe les informations. Donc, le numéro de téléphone inscrit sur le panneau, plein de gens, ensuite de l'avoir vu, ont téléphoné. Alors, le Bouddha nous demande de prêter attention au mental, à l'esprit, et en fait, tout commence à cet endroit-là. Et d'ailleurs, toute la technologie qui existe aujourd'hui, où est-ce que tout ça a commencé ?

Alors le langage est aussi un sujet très difficile. Bien souvent nous disons des choses et ensuite nous le regrettons et parfois nous ne pensons pas avant de parler. Donc, c'est une autre petite technique que nous pouvons introduire dans nos vies, c'est de ne pas être si rapide avec nos réponses, en disant des choses. Le Bouddha dit que notre parole doit être gentille. Le Bouddha dit que notre façon de parler doit être gentille. Ça doit être honnête. Et le plus important, ça doit être dit au moment voulu, au moment adapté. Ce n'est pas suffisant de dire "je suis en train d'être gentil et je suis en train de dire la vérité". C'est aussi très important d'attendre le moment adapté.

Ensuite nous avons l'action juste. Donc c'est vraiment tout ce que nous faisons. Tant que ce n'est pas nuisible, c'est bon. Voilà, alors c'est tout ce que nous faisons, finalement. Et puis, il faut que ce soit, dans la mesure du possible, vertueux. Finalement, c'est ça. Il faut que ce soit vertueux. D'ailleurs, la plupart d'entre nous, nous savons cela. Et là, ce qui est intéressant, c'est qu'il inclut également le juste moyen de gagner sa vie, parce que ça pourrait être finalement - ça pourrait être intégré dans les actions, l'action juste. Et si nous considérons que dans la plupart de notre vie nous investissons une grande partie de notre temps dans le travail que nous faisons et que le travail que nous faisons développe en nous une certaine forme de personnalité ou de caractère.

Alors, à titre d'illustration, on peut s'imaginer qu'il y a une très grande différence entre une infirmière d'un côté et un soldat de l'autre. Il y a une demande de qualités différentes en fonction du métier et quand nous regardons la profession que nous exerçons, Bhante nous invite à réfléchir : quelles sont les qualités que nous devons développer en lien avec ce métier.

Et rappelez-vous que toutes ces qualités ont leur contrepartie ennemie. Je suppose que la meilleure chose serait un ennemi subtil. Il y a un ennemi évident et un ennemi plus subtil. Voilà, il y a deux choses. Il y a un ennemi qui est très évident et il y a un ennemi qui est plus subtil. Alors, par exemple, l'ennemi de l'amour, c'est la haine. Et l'ennemi subtil, c'est l'attachement. Parce que, rappelez-vous, quand nous avons un amour qui est distorsé par l'attachement, cela signifie que nous utilisons la personne pour notre

bénéfice. Pour le courage, l'ennemi évident c'est la lâcheté. L'ennemi subtil, c'est la témérité.

Alors, pour ce qui concerne votre travail, vous vous posez la question de la liste des vertus que vous pouvez développer grâce à ce travail. Et juste de vérifier si ces vertus peuvent être en fait contrecarrées par un ennemi subtil.

Alors, la qualité du service - alors l'attitude de service c'est de mettre à disposition vos qualités, donc plutôt vos talents pour en faire bénéficier les personnes pour qui vous travaillez et par extension l'ensemble de la société, de la collectivité. Alors si ce travail est fait avec l'intention correcte, qui est une offre... Et en fait, ça, il s'agit d'une offrande, d'un service rendu. Sans qu'il y ait de ficelle attachée, sans qu'il y ait quelque chose attendu en retour. Si votre talent n'est pas voulu, ou non accepté, ou ignoré - alors si vos talents ne sont pas acceptés, ne sont pas souhaités, ne sont pas acceptés ou carrément qui sont complètement ignorés, alors à ce moment-là, il n'y a aucune souffrance. La souffrance vient du fait que vous attendez quelque chose en retour.

Alors l'autre problème que les gens ont, c'est l'ambition. Comment vous pouvez être ambitieux et en même temps vertueux ? Et encore une fois, c'est dans votre façon d'offrir vos talents de telle façon que, selon ce que vous pensez, que ça puisse être utile. Donc, si vous voyez une promotion, soit dans votre emploi, soit dans un journal ou quelque chose - alors, si vous voyez qu'il y a une promotion qui se fait, soit au sein de la société où vous travaillez, ou alors à l'extérieur. Et à ce moment-là, vous posez votre candidature, mais dans un acte d'offrande. Si ce n'est pas accepté, pas de souffrance. Et dans ce cas, s'il y a de l'offrande, et bien si votre candidature est refusée, et bien il n'y a pas de souffrance. Et donc s'il y a de la souffrance, ça veut dire qu'il y avait de l'intention qui était un petit peu cheeky, insolente.

Alors, demain après-midi, il y aura du temps pour nos questions. Et puis, il rajoute qu'en fait, toute la pratique que nous avons fait jusqu'à présent n'a aucun sens si nous ne l'amenons pas dans notre vie courante. Notre problème c'est qu'on fait un effort particulier en étant ici et ensuite on sort, on revient à notre vie courante et puis on oublie. Et rappelez-vous que c'est un processus de s'encourager soi-même et de s'encourager gentiment.

Un des Arahats du monde moderne est Fred Astaire. Et Ginger Rogers. Alors, je ne sais pas si vous avez vu ce film que j'ai vu il y a fort longtemps, et il y a un moment donné où on apprend à Fred Astaire à danser. Et il n'arrête pas de tomber. Donc, ils nous chantent des chansons. Et ainsi, ils chantèrent une chanson. Alors, chaque fois que vous faites quelque chose qui n'est pas juste dans votre vie courante, c'est comme tomber par terre. So, pick yourself up. Et relevez-vous. Enlevez la poussière. Et recommencez à nouveau. C'est tout.

Si vous avez cette image de Fred Astaire dans votre esprit, le chemin est très simple et facile. Si vous avez l'image de Fred Astaire à votre esprit, c'est vraiment très simple, c'est vraiment très facile. Oui, c'est la qualité d'engagement et de continuité.

Un des mots les plus utilisés et les mots que le Bouddha aimait le plus utiliser, c'était *appamādo*. Alors, un des mots que le Bouddha préférait dans l'utilisation, c'est *appamāda*. Qui veut dire diligence. Donc, juste avant de mourir, il a dit cinq mots. Donc, en anglais, "All compounded things are impermanent." Alors, toutes choses conditionnées sont impermanentes. "Travaillez de manière diligente afin d'atteindre la libération."

Quels seront les derniers mots que nous prononcerons nous-mêmes ? "Pourquoi moi ?" "Pourquoi pas toi ?" Très bien, j'espère que mes mots vous ont inspiré, ou en tout cas vous ont un peu inspiré, et que vous essayez délicatement de vous libérer, et que vous arrivez à cet état d'extase plutôt que plus tard. Oui, parce que pour moi l'extase signifie quelque chose tellement plein de passion que j'ai des difficultés avec ce mot. Qu'est-ce que vous utiliseriez ? I don't know, but I know.

"Béatitude." "Béatitude, yes?" "Oui, béatitude." Oui, voilà, béatitude. Merci.

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