

# Questions et Discussions Plus

Bhante Bodhidhamma · International Talks · 1:30:56

---

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Sama Sambuddhassa Namō Tassa Bhagavato Arahato Sama Sambuddhassa*

Hommage au Bouddha, le noble bienheureux et celui qui attend la veille pleinement.

I didn't expect so many questions, so I'll deal with the questions first, and then perhaps there'll be time afterwards.

The first question is: how would you explain intense and profound boredom in Buddhist terms? Sometimes I experience boredom in walking meditation and how can I break it down and work with it?

As I was saying yesterday, there are certain consequences linked to complacency and attachment. While we're enjoying something, we simply think this is *Nibbāna*. When we're watching a film, we're in a state of total pleasure. The measure of this pleasure is that we lose ourselves completely in it. When the film ends, there I am again. Where was I during those two hours?

Unfortunately, this creates a particular relationship with films, with DVDs. Remember, when we can't watch one, we feel frustrated. When you can't see a film when you want to see one, you feel frustrated. If you go looking for a DVD and it turns out not to be what you expected, then you're angry, disappointed. If you have a DVD that you really like and then you lose it, you'll be sad. Your relationship with DVDs grows and becomes a form of dependency, a sort of compulsive behaviour.

Now, if there are no more DVDs, there's also the fear and anxiety that there will be no more DVDs. Then one day, you find yourself in a place where there are no DVDs. There are these long periods of time that before, you could just lose yourself in DVDs, whereas now there's nothing. And that's boredom.

There's also boredom that comes if you have to watch the same DVD all the time. Boredom can become suffering. Boredom is the measure of your attachment and your seeking happiness in something. The measure of how much you depend on DVDs for your happiness equals the amount of suffering you feel when the DVD isn't there.

If someone lives a really very pleasant and exciting life, they have enough money to go wherever they want. They go to the theatre, to the opera, anywhere. They invite friends, they go out to dinner. Then suddenly, a serious illness arrives and they're stuck at home. Or even worse, they suffer from this financial crisis. What's worse, a physical illness or a financial crisis? Then they realise there's a big problem, because what are they going to do? Because their happiness depends on the amount of

excitement they can produce, that they can have. When the cause of their happiness disappears, they're left with this enormous exhaustion, resentment, boredom.

I always consider myself very lucky because when I was a child I learned to play piano and I was practising with my father there. I turned to him and said, "But this is really boring." He said, "Don't worry son, keep playing and see what happens." So I kept playing and suddenly I could play the tune! So I learned very young that the answer to overcoming boredom is repetition.

You're doing walking meditation. Personally, I can't think of anything more boring than walking meditation. There's this expectation that we're doing something that will arouse a certain exciting interest. We're there repeating the same thing again and again. The same words: lifting, moving, placing. Once this boredom arrives, our attention moves away from the practice towards the boredom. Because we identify so quickly with our emotions. With boredom, we say "I'm bored."

When you've become the boredom, there's no escape. This is what identity does - it locks you in there. So as soon as you recognise it, you turn towards it. You acknowledge it. If I recognise someone, I say "Ah!" and when I welcome them - I think it's the same verb in French - immediately I disidentify. I'm now the observer of the boredom. It's still not pleasant, but at least now I'm freed from these expectations because this boredom is telling me to go do something more exciting. Now I say stop, I note "boredom" and then I let it manifest completely or I enter into it to feel its texture.

I allow it to manifest completely and penetrate into it to feel its texture. I become really very intimate with the feeling of boredom. I lose this aversion towards boredom. Perhaps even the fear of boredom disappears.

Remember that boredom is very close to meaninglessness. Meaninglessness is very close to despair. For example, we know there are people who have a career or who've built a business, and for one reason or another, the business disappears and the person loses their job. This meaninglessness about their life arrives. This is often one of the reasons for suicide.

Boredom is really to be considered as a non-beneficial mental state. But if you manage to stay with the boredom, to really feel it, then you allow it to exhaust itself, this energy to exhaust itself. Remember that these negative states will always go towards their opposite. Nothing is lost, but everything is transformed.

As the boredom disappears, a natural interest will emerge. This is what we do - it's the same instruction all the time with all these negative states. There's a moment of disidentification. Not "I am bored" but "there is boredom." Really go inside the boredom and let it manifest. Know that this energy that manifests transforms itself but at the same time it's burned, it consumes itself.

Generally for daily life, try to find moments in the day when you can develop tranquillity, a taste for the neutral, a taste for peace, tranquillity, calm. This will lead us in the right direction. Obviously we can also become attached to silence, but as attachment diminishes, that's the best to keep.

Can you explain non-self and give an example at the physical level?

The Buddha, in the second discourse he gave to his former companions, simply asked them three questions, and these three questions come from a definition of what a mind or soul is. These were the main definitions at that time. The first thing is that it doesn't change. You had complete control over your soul. The soul was always in a state of happiness. These are the three definitions of the soul: it doesn't change, it's always in control, and for this reason it's always happy. If you're always in control, there's no reason to make yourself unhappy.

Look, observe the body, observe your emotions, observe your mind and ask yourself these three questions. Does it change or not? If it changes, then it can't be the self, it can't be me. Feel your emotions. Do they change? If they change, they can't be me, they can't be mine, and the emotions themselves can't be a self.

Thoughts - do they change? If they change, then they can't be a self. Now, are you in perfect control of your body, your emotions and your thoughts? One of the companions said no, Bhagavan. He said, if you're not in control, how can it be you? How can it be a self?

Now, if it changes and you're not in control, is this suffering or is it satisfying? When it comes to physical pain, I'm sitting here and my knee starts to become painful. I didn't ask it to. And I can't tell it now, "wait." So this is not mine, not me.

The more you can enter inside the feeling of pain, you'll gradually lose this definition of pain. You'll say either heat or a sensation of tightness. You see? This is how we use the teachings on "this is not me, this is not mine."

The same thing with emotions. If irritation emerges because someone coughed, or it may be that I've become attached to silence, but anger has appeared and I didn't ask it to come. From the moment I notice it, I note "anger, anger." If I don't identify with it, I don't react. I don't become the anger.

By practising this way, we regain possession of our life rather than always being driven by desire, by old emotions. This is why this clear attention, we must always have it with us. It seizes the first movement.

If for example you're talking with someone and you have this global attention or a bit of attention on yourself, you can feel the beginning of an irritation and the simple fact of knowing it will mean it won't grow. But if you don't recognise it, it will rise up your back like a snake in the grass, and in the worst case you can be in a rage, computer rage. You're working on your computer and you feel it starting to rise because it's not working as you want, and something suddenly really crashes.

The whole teaching on non-self becomes an intellectual exercise. There are so many books now on the meaning of non-self and it becomes a philosophy. One of the great Buddhist philosophers is Nāgārjuna. He's really recognised as a philosopher, while the Buddha is rather recognised as a psychologist. There

aren't really philosophical discourses. Even if philosophy is included in the Buddha's teachings, he doesn't dwell on philosophy. We can see this because in the later teachings, the Abhidhamma, it's really an ethical psychology.

It's only in more recent, modern Buddhism that we find these philosophical traces. Western scholars love this. In a sense, they make it extraordinarily complicated. But if you read the scriptures and see how the Buddha uses it, you see that it's just a teaching tool.

When we have a really deep realisation regarding our emotions or feelings, what happens next? Do we just wait until they disappear?

This is part of non-self. These emotions have their own energy, their own life force. I don't know an easy way to release these feelings that are really imprisoned in our system. There may be psychotherapeutic techniques.

What you need to understand is if you take an emotion, for example anger - what's in the system is a big ball of fire. This fire doesn't belong to anything. What happens is when something irritates us, it's like a little pinprick in the balloon. All the anger will try to escape through this little hole. This is how we end up giving responses that are really inappropriate.

It's not that another person or something is the cause of my anger. No, it's just the trigger. I create the anger inside myself. Anger isn't specific - it's an attitude. If we have a profound insight into feelings, it's the process of liberating ourselves from their power over us.

It seems to me there's a world between intention and action. When I need to make a decision, I hesitate between several choices. I sit down and I feel. Sometimes I can feel one or two intentions. But there's no path leading to action. Am I simply lazy? And can you explain what laziness is? The difference with acceptance?

In Buddhist psychology, an intention is not an action. It remains at the potential stage. It's just an idea that's been flavoured with desire. For example, I can be sitting in my room looking at the landscape. Suddenly, tea. The desire comes with desire. But knowing that I've already had three cups of tea, I note the intention, I recognise it. Now I have a choice. I can wait until this energy progressively exhausts itself. But knowing myself, it will be a yes. Then something happens - an energy comes into the desire and manifests as an action.

Donc ce qui se passe, c'est que l'énergie pénètre à l'intérieur du désir et ensuite il y a l'action. This is the will. Will is energy. La volonté, c'est l'action, c'est de l'énergie. And energy produces action. Et l'énergie produit l'action, donc le Bouddha est très clair là-dessus. Il dit la volonté, c'est le *kamma*. Donc ici *kamma* veut dire l'acte. Donc ce n'est pas la même chose que ce qu'on emploie habituellement en parlant de *kamma* a comme "c'est ton destin, c'est ce que tu mérites."

Donc souvent, quand il y a deux choix, il y a confusion. Et souvent c'est le cas entre est-ce que je veux ou est-ce que je ne veux pas? Non, plutôt est-ce que je vais ou est-ce que je ne vais pas? Il se peut que vous ne puissiez simplement pas prendre la décision, simplement parce qu'il n'y a pas suffisamment d'informations. Mais ça peut aussi être une habitude de ne pas pouvoir prendre de décision, et cela devient ce qu'on appelle le doute sceptique. Et cela veut dire que vous êtes tout le temps en train de vous saper avec le doute, donc vous ne vous commettez jamais. Ça veut dire que vous ne vous engagez jamais.

Donc même si tout pointe en direction d'un choix, vous n'arrivez pas à faire ce pas. Et en restant avec le ressenti du doute, sans se laisser prendre dans l'argumentation, la longue liste pour et contre, et vous restez à l'intérieur du doute, vous restez vraiment à l'intérieur du doute. Au début, ça peut être un ressenti plutôt amorphe, mais au moment où on pourrait dire ça commence à émerger du brouillard, ça va manifester le vrai problème sur pourquoi nous ne pouvons pas nous commettre.

Donc là, le vrai problème va commencer à se manifester sur la raison pour laquelle on n'arrive pas à s'engager. Et donc je pense que, de manière incontournable, il devrait y avoir une sorte de peur. Donc ça devient clair au moment où la personne doit faire une décision. Et donc ce qui se passe souvent, c'est que quand elle doit prendre la décision, eh bien tout à coup elle a vraiment très peur de prendre la décision. D'avoir pris la mauvaise décision. Même si elle a pris la décision, elle a peur, elle continue d'avoir peur d'avoir pris la mauvaise décision. Donc c'est comme tout état mental, il faut le laisser se manifester, et quelque part il faut vous forcer à prendre une décision de manière à ne pas être contrôlé par la peur.

Je pense que ce processus devient plus facile si vous ne voyez pas la vie comme soit un succès ou un échec. C'est plus trial and error. Donc c'est plus un essai ou une erreur. Essai et on verra. That's an expression. Try and we'll see. C'est une expression idiomatique.

Voilà. Donc ça n'a rien à voir avec la paresse. Donc ça pourrait conduire à la paresse parce que "je ne peux pas prendre des décisions, alors autant me rendormir." Il dit: "Pouvez-vous expliquer la laziness?" Qu'est-ce que ça veut dire? Attends, la fainéantise, donc la laziness. Oui, la fainéantise. Qu'est-ce qui a de différent avec l'acceptance? Je ne comprends pas. Est-ce que la question peut être plus claire? La question est: qu'est-ce que la laziness? Et de quelle manière est-elle distincte du laisser-aller?

D'accord, alors qu'est-ce que c'est la paresse, et en quelle mesure est-ce qu'elle est différente du lâcher-prise ou de simplement accepter les choses? Eh bien, je pense que la laziness a plus à voir avec une attitude, c'est-à-dire ne pas se préoccuper. Donc la paresse est plutôt liée à une attitude, au fait de ne pas se préoccuper de quelque chose. Ça, c'est une manifestation de la paresse. Et ce boulot de laisser passer, c'est une décision active de laisser passer quelque chose. Donc l'histoire du lâcher-prise, c'est plutôt une décision active de laisser passer.

Donc par exemple, supposons que quelqu'un arrive dans un problème où il doit y avoir des actions légales. Donc par exemple, on a une personne qui se trouve dans une situation où elle doit prendre une action légale. Par exemple, une personne qui ressent quelque chose de très fort de ce qui s'est passé chez

un voisin. Par exemple, votre voisin a un chien vraiment vicieux. Et vous voulez le rapporter, ce qui signifie que la police est impliquée, etc. Donc vous voulez porter plainte pour inclure la police, pour impliquer la police.

Donc maintenant vous avez des problèmes avec le fait que cette personne peut vous causer des ennuis, de la violence. Et quand vous faites le pour et le contre, vous vous rendez compte que peut-être ça ne vaut pas la peine d'entreprendre cette action. Donc ça, ce serait différent que de ne pas s'en préoccuper. C'est pas un exemple super, malheureusement, mais j'espère que vous cernez l'idée.

Chaque année ou chaque deux ans, il y a un nouveau manager qui vient m'aider au centre. Il y a une certaine manière de faire les choses. Le nouveau manager fait les choses un petit peu différemment. Je vous donne un exemple. Ce manager que j'avais était vraiment très bon, mais à chaque fois que quelque chose était renversé, il utilisait du papier ménage pour l'essuyer. De mon point de vue, c'est une dépense inutile parce que nous avons une serviette pour essuyer la vaisselle. Deuxièmement, quand vous nettoyez avec du papier, il y a toujours quelque chose qui reste. Vous voyez, ce n'est pas complètement hygiénique.

Quand vous essayez avec un papier ménage, il reste toujours encore un petit peu de liquide, donc ce n'est pas complètement propre. Et donc quand on est à la tête d'une institution publique, on doit faire attention de ne pas empoisonner les personnes qui viennent. Donc la première chose que je fais, je le mentionne directement à lui. Et à d'autres occasions, je le fais remarquer que ce n'est peut-être pas complètement hygiénique. Et donc la troisième tentative, je dis que peut-être ce n'est pas une dépense vraiment utile. Et puis ensuite, je laisse tomber.

Donc je pense que c'est essentiel d'apprendre à perdre une bataille pour pouvoir gagner la guerre.

Lorsque l'on prend conscience que l'on est stressé mais que l'on ne peut stopper l'action que l'on doit faire rapidement, par exemple au travail, suffit-il de rester en contact avec le corps à l'endroit où l'on ressent ce stress pour le faire baisser? Alors, quand on devient conscient qu'on est stressé, mais qu'on ne peut pas arrêter parce qu'on est au travail par exemple, est-ce suffisant de rester en contact avec le corps, où on ressent le stress, pour le réduire?

Oui, parce que souvenez-vous que le stress, c'est une réaction. Donc personne n'est la cause de votre stress directement. Donc une autre personne dans la même situation, il se peut qu'elle ne ressente pas de stress. Donc cela veut dire qu'il faut prendre entièrement toute la responsabilité sur le stress que l'on ressent. Donc c'est ça, la pleine conscience. À partir du moment où vous ressentez cette mauvaise énergie, simplement détendez-vous. Expirez. Et puis recommencez. Donc progressivement, vous pouvez lâcher ce sentiment, ce ressenti de stress.

Bon, même en disant ça, il y a d'autres situations où on est poussé, et ce que l'on attend de nous est en fait au-delà de nos capacités. Donc si vous reconnaissez cela, alors à ce moment-là, c'est important de parler avec les personnes qui vous donnent le travail, de faire quelque chose. Et donc s'il n'y a pas de solution à

cette situation, alors le mieux c'est de partir. Sinon, vous vous rendez malade. De nos jours, tellement de personnes souffrent de ça.

Est-ce que vous pouvez en dire un peu plus sur l'équanimité et l'indifférence en ce qui concerne les actes de tous les jours? J'aime bien raconter une petite histoire à ce sujet. Quand j'étais en Thaïlande une fois, je suis allé rendre visite à un moine. Et quand j'étais dans la pièce avec lui en train de parler, il y avait un chat qui jouait avec une souris. La souris était déjà morte. Maintenant, ce chat n'avait pas besoin d'une souris. C'était un beau, gros chat. Donc j'ai dit au moine: "Est-ce que tu ne l'as pas arrêté, le chat?" "C'est le *kamma* du chat et le *kamma* de la souris."

Donc c'est intéressant, parce que quelques semaines après cela, j'étais assis sur un banc avec d'autres moines dans un jardin à l'intérieur d'un monastère, et un chat a soudainement sauté sur un oiseau. Juste à ce moment-là, le même moine est allé vers le chat et lui a donné un coup de pied. Et quand il a ramassé l'oiseau, l'oiseau était déjà mort. Et il a dit: "Tu sais, il est mort." Et puis il l'a tenu par les ailes pour regarder: "*Aniccā vata saṅkhārā*" — chaque chose conditionnée apparaît et disparaît. Et il a très délicatement reposé l'oiseau sur la terre.

Donc la différence ici: le premier moine n'a pas vu que son attention de ce qui se passait était une partie de leur *kamma*. Il faisait partie de la situation.

Quand vous rentrez à la maison, vous pourrez voir un clip sur YouTube. Et c'est à propos — en Chine, une petite fille de 2 ans a été renversée sur la route. C'était dans toutes les nouvelles. Et il y avait une de ces caméras. Et je pense que c'était pendant 15 minutes. Les gens se sont juste passés par. Pendant 15 minutes, les gens ont passé à côté et n'ont rien fait. Et une autre voiture est arrivée et a passé par-dessus la jambe. Et finalement, une personne l'a ramassée et puis l'a mise de côté, et elle est morte à l'hôpital. Donc c'est une indifférence sévère. Le gouvernement chinois a appelé aux morales sociales. Donc c'est un cas très sévère, extrême. Mais vous pouvez le voir, c'est vraiment une indifférence, une froideur.

Dans la même situation, quelle serait la réponse d'une personne qui agirait par l'équanimité? Donc de manière instantanée, si cette personne voit cet enfant qui a été renversé, émerge directement ce désir d'aider. Mais il resterait ce calme. Bien sûr, la personne ramasserait l'enfant et ferait le nécessaire.

Maintenant, imaginez la réaction d'une mère qui verrait ça. Donc il y aurait une panique immédiate, un désespoir immédiat. Donc ce n'est pas la mesure de l'amour, c'est la mesure de l'attachement. Maintenant, en disant cela, il faut être prudent de ne pas confondre l'attachement avec quelque chose d'immoral. Donc il ne faut pas confondre maintenant l'attachement avec quelque chose d'immoral. Donc ça, ce n'est pas un meurtre ou bien un vol, c'est simplement une réaction humaine naturelle. Donc une réaction naturelle d'une mère pour son enfant.

Parce que cette panique, ce sens de détresse ne va aucunement aider l'enfant — ça, c'est la différence. Donc l'enfant peut être à nouveau en état de choc par la réaction de la mère. Difficile, hein? C'est difficile.

Mais ce n'est pas mal. C'est ce que j'essaie de dire. L'attachement n'est pas la même catégorie que le mal. Donc l'attachement n'est pas de la même sorte que ce qui est diabolique.

Qu'est-ce que vous pensez du végétarisme dans le bouddhisme? Il y en a certains qui mangent des animaux. Est-ce qu'ils font cela parce que cela leur a été donné en cadeau? Oh, je vois. Non, le Bouddha n'était pas préoccupé par le fait de manger de la viande. Il était plutôt préoccupé par la souffrance des animaux. Donc si un animal est tué ou meurt, vous pouvez le manger. Je ne veux pas dire tué par un être humain, juste tué, comme ces morts de la route.

Donc c'est là qu'est le problème pour un bouddhiste. Tout le monde mange de la viande. C'est une obsession occidentale que les bouddhistes doivent être végétariens. Donc, bien sûr, il faut être clair sur le fait que si vous achetez de la viande, alors à ce moment-là, vous soutenez le boucher. Alors les Occidentaux, eux, peuvent accepter cela. Par contre, les Orientaux ne peuvent pas. Parce qu'ils disent que c'est la décision du boucher de tuer l'animal, pas la mienne. En d'autres termes, ils aiment trop leur viande.

Donc on était trois, quatre personnes avec mon maître au Bihar. Et on l'a fait remarquer cela. Et il ne pouvait pas accepter l'argument. Et on a continué, on a insisté. Et finalement il a dit: "Peut-être." Et puis ensuite nous sommes allés à Londres, peu après cela. Et c'était très tôt le matin, alors nous sommes allés prendre un petit déjeuner dans un café. Donc j'ai commandé des œufs avec des beans, des haricots. Et il a commandé du bacon. Vous pouviez voir, il avait un petit peu honte.

Dans la société bouddhiste, le fait de tuer les animaux, c'est vraiment les gens qui font partie de la catégorie la plus basse. Donc c'est pour ça que lorsque les Portugais sont arrivés au Sri Lanka, ils disaient que le Christ avait fait péché et il avait mangé de la viande. Ils sont tous devenus catholiques. Au bord du Sri Lanka, les gens sont devenus catholiques parce qu'on leur a donné à nouveau leur dignité.

Donc si vous êtes sensible à la souffrance animale, forcément vous ne voulez pas faire quelque chose qui va accroître cette souffrance. Donc si vous allez dans un monastère en Orient, vous verrez qu'ils vont enfumer l'endroit contre les moustiques. Et puis en Orient, si vous avez votre chat ou votre chien qui a des petits, si vous ne les voulez pas, vous les apportez simplement au monastère. Donc à Kanduboda où je suis resté, chaque mois vous aviez 20 à 25 chiens. Pendant 3 mois, tous les 3 mois, donc 20 à 25 chiens qui étaient apportés au monastère.

Et ensuite ce camion arrive, et une viande spéciale était donnée aux chiens, et ensuite ils emmenaient les corps. Les gens qui sont venus étaient chrétiens ou musulmans. Donc les personnes qui venaient pour donner cette viande étaient soit des musulmans soit des chrétiens. Quelqu'un a fait passer le coup de téléphone. Donc c'est comme si vous aviez un problème — supposez qu'il y a une invasion de rats. Et donc pour des raisons sanitaires, vous allez devoir tuer les rats.

Donc c'est là qu'on constate que toutes ces lois morales, elles dépendent d'un contexte, d'une société

donnée. Donc il n'est pas possible d'avoir une loi absolue dans un univers relatif. Si vous le faites, vous serez un extrémiste fondamentaliste.

Les moines sont dans une position spéciale, parce que les moines et les nonnes portent leur bol. Donc nous ne demandons rien de particulier. On espère simplement que quelqu'un va mettre de la nourriture dans le bol. Et donc si on nous met de la viande, comme cela a été donné en quelque sorte, il faut le manger. Et il y a un exemple de cela dans les Écritures. Un lépreux est venu mettre de la nourriture dans le bol d'un moine. Et quand il a mis la nourriture, son pouce est tombé dedans. Donc c'était une offrande. Voilà, donc ces petites histoires pour vraiment faire passer le message.

Mais par contre, si on sait qu'un animal a été tué spécialement pour nous, alors on ne peut pas l'accepter. Donc si quelqu'un dit: "J'ai juste tué ce poisson et je l'ai préparé pour vous," vous devez dire: "Non, merci."

So if someone tells you, "I just killed this chicken and cooked it for you," then we must say no thank you. I have to say no. It's a rule.

And also, like everyone, I'm not supposed to eat leopards or elephants. There's a list of animals that the Buddha said we couldn't eat. Only for monks and nuns, but you can eat them. And remember that in the Buddha's time, there was famine. So that's when we had to kill the stock of living beings.

You mentioned existential anguish in Buddhism yesterday. Can you explain? Thank you. You mentioned existential anguish yesterday in Buddhism. Can you explain?

Existential anguish is what you feel when your life has no meaning. So I think the clearest author was Albert Camus. You may know his book, *The Myth of Sisyphus*. I don't remember anymore why he was punished. Does anyone know? He did something really very serious. So he was condemned to roll an enormous boulder all the way to the top of a hill. And when he reached the top, it rolled all the way down. And the moment he arrived at the summit, it had to roll to the other side. So he had to go back down and then roll it back up. For the rest of his days. Forever.

And sometimes life feels like that. We do the same thing over and over again. So in Buddhism, this idea of coming back and then being reborn, reincarnation, that was really one of the horrors, one of the most terrible things for that era. So if you read the philosophies of the time, everything revolves around how to put an end to this cycle.

So there was one philosophy that was pure and hard materialism: once you die, it's over. Another was simply that you would gradually progress toward higher mental states and then you die. After physical death, it's annihilation. Others, of course, were more optimistic. So we would ascend, ascend, and then end up at the level of *Brahmā*. That was for eternity. A bit like Christians and Muslims who speak of paradise.

So an existential crisis comes with the question: but why am I alive? So that's one of the blessings of a spiritual path. So it really gives you this foundation of deep meaning to life.

So the Buddha says there's a place that doesn't belong to this phenomenal world. And it has these three qualities: it's a permanent place. There's no suffering. We must be careful with the word happiness because for us it's an emotional state. And even if it's an emotional state, it's not happiness. So even in this case, there's no self. It's not a self.

So happiness from the world is based on conditions. Which cannot be controlled. So happiness based on not desiring, not clinging is also based on conditions. That's right.

Happiness or joys that come from the world have conditions that we have no control over. And joys or happiness that come from non-grasping also have a condition, and the condition is that we know how to put into practice non-grasping, letting go. So the question is: is there a happiness that is unconditioned?

So the happiness of not grasping is not an emotional state. That's why the Buddha preferred the term non-suffering. So this means that this *satipaññā*, this intuitive attention, is capable of appreciating things that are conditioned, but because it doesn't grasp them, it always remains in a state of balance. So that's the happiness of non-attachment.

If you are the observer inside yourself, you are the one who feels, the one who experiences. All these things appear and pass, but the observer doesn't move. And what is the state of the observer? So there's no emotion there. No. In the idea of the observer.

So when you are very clearly the observer, the feeler, the knower, the experiencer, just ask yourself: what is it like to be there? That's what we're pointing to, that's what points toward the happiness of non-clinging. So this brings you toward this happiness that is without attachment. It's like when you have an illness and then the illness goes away. When the illness goes away, you have the joy of not being ill. When the illness is gone, you have the happiness of no longer having the illness. It's a happiness in the negative.

So there's nothing in this world that's worth clinging to. That seems extreme. Is it really possible for a human being not to become attached to their newborn, for example? It's also the opposite in the Buddha's stories, in the old stories. So it also seems to be the opposite of the stories that tell of the Buddha's past lives when he sacrificed his life for another being, and also the story of the Dalai Lama feeling sad after learning the news of a close friend's death.

So "there's nothing in this world worth clinging to" refers to the act of grasping. It's the quality of attachment. So it refers to this quality of attachment. But this doesn't prevent love, compassion, and joy. Because true love and true compassion and real joy are not tinted with this "but what's in it for me?" Because attachment is "but then, what's in it for me?"

If a fully awakened being had a newborn, if a fully awakened mother had a baby, she would be truly very happy with joy. If unfortunately this baby were to die the following day, she would be able to let it go. She would have to be able just to let it go. Because there's no attachment.

So once someone asked the Buddha: how do you feel when people can't accept your doctrine? He said he is equanimous, he is okay with that. How does he feel when someone receives his teachings? I feel happy. I feel happy. Yes, he is content. It's this habitual confusion between what we want through love and attachment. So it's always this confusion that comes from this attached love that we can feel and then this compassionate love which is really being there for the other, for the well-being of the other.

So regarding the Dalai Lama's sadness for his friend. So if it's grief, then at that moment, the Dalai Lama is expressing attachment. So I don't believe he said anywhere that he was completely liberated. But on the other hand, there's also what we call sorrow. Sorrow is the feeling you get when you see somebody else suffering.

So this sorrow comes when we see suffering in someone else, and it's what motivates us to want to help them. Do you know the third symphony of that Polish composer? It's the music of the Holocaust. When I listen to this music, it's very painful. I also saw an interview about it. And it's really a very pure sorrow.

So normally, sadness brings you to depression. It will hinder you. It takes away your power. Whereas sorrow—what's the difference between sorrow and sadness? So it's rather sadness, grief, sorrow, perhaps sorrow. So this sorrow, it leads you to do something, to act.

I can only hope that my words have been useful to you, that I haven't created confusion, that this excites you to greater efforts. And that this will motivate you for more efforts. And that with all these efforts, you will be liberated from suffering. Sooner rather than later.

---

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