

L'ATTACHEMENT

Cette pratique qui mène à la libération n'est pas une analyse philosophique à laquelle on adhérerait, mais une pratique continue, découverte par le Bouddha, qui libère l'esprit et mène à la paix suprême.

Cette paix provient du non-attachement, lorsque l'on cesse de s'accrocher, quand notre esprit ne s'attache à rien. Nous ne sommes pas liés par les expériences, mais par notre attachement à ces expériences. Nous devons donc ne pas nous attacher pour ne plus souffrir.

La pratique consiste à être avec tout ce qui existe sans s'y attacher. Voir l'impermanence qui est présente dans tous les phénomènes nous permet de ne pas nous attacher car tout change constamment et rien ne dure.

Si vous pensez aux meilleurs moments de votre vie, où sont-ils maintenant ?

Et si vous vous souvenez de périodes douloureuses où vous avez beaucoup souffert, où vous avez été découragé, déprimé, où sont-elles maintenant ? Qu'en reste-t-il ?

Que se soient de merveilleux moments ou d'horribles moments, ils n'existent plus, mais nous nous attachons beaucoup aux expériences que nous avons eues et nous oublions que rien ne dure. Si nous regardons notre passé nous pouvons voir notre vie comme un rêve. Quand nous envisageons l'avenir nous anticipons le futur, nous nous enthousiasmons pour de nouvelles possibilités, pour de nouveaux désirs, mais ces futures expériences deviendront le passé comme toutes les autres.

Notre conditionnement est très fort, nous désirons, nous nous agrippons, nous nous attachons à des expériences qui passent et feront partie du passé très bientôt.

Nous devons nous ouvrir au changement et ne pas nous attacher aux expériences car tant que nous nous attachons, nous ne sommes pas libres. Si nous voyons l'impermanence, notre attachement diminuera. Nous pouvons vivre les expériences sans attachement quand nous sommes conscients de leur caractère impermanent.

Le Bouddha a dit qu'il est préférable de vivre une seule journée en voyant profondément la nature impermanente des choses plutôt que cent ans sans la voir. Ainsi l'esprit cesse de s'attacher et nous sommes en paix et libres.

Le second aspect pour lutter contre l'attachement est l'insatisfaction, la souffrance. La souffrance du corps, de l'esprit, dans le monde, l'injustice, la colère sont des souffrances évidentes à voir. Un autre aspect de la souffrance est que rien n'est fiable, durable, parce que tout est impermanent. Tout change et on ne peut se fier à rien. Par exemple, pouvons-nous empêcher notre corps de vieillir ou de tomber malade ? Non.

Nous ne pouvons pas nous fier à notre corps car il change constamment. Même quand nous sommes heureux, cela change à un moment ou à un autre.

Un autre aspect de la souffrance est que tout tend au désordre. Par exemple nous nettoyons, nous rangeons, mais le désordre apparaît à un moment donné. Ou, si nous laissons les choses telles qu'elles, la poussière se dépose et le désordre apparaît. Cela requiert de notre part un apport continu d'énergie pour maintenir les choses en ordre. Nous devons prendre soin de nous-mêmes, nous nourrir, etc... et ceci est aussi un aspect de la souffrance

Nous n'aimons pas souffrir, nous nous fermons à la souffrance, nous résistons, nous la nions, nous l'évitons et cela demande un courage énorme de la regarder. Quand nous acceptons la souffrance, nous nous ouvrons et l'esprit lâche prise, ne s'y attache plus et nous en sommes libres.

La troisième façon de se libérer de l'attachement est de comprendre qu'il n'y a pas de soi.

S'il n'y a pas de soi, qui est en train de lire ce texte ou d'écouter ce discours ? Qui est triste ? Qui est en colère ? Qui est joyeux ?

Il est difficile de comprendre cette notion de « je » « moi » « mien ». C'est en fait un concept, une fabrication de l'esprit et nous y sommes très attachés.

La souffrance la plus profonde provient de la perception que nous avons du « soi » parce que nous avons une vision superficielle et erronée de notre apparence. Par exemple, quand nous regardons un arbre, qu'est ce que l'arbre ? Est-ce le tronc ? Est-ce les branches ? Les feuilles ?

Il n'y a rien en soi qui est l'arbre. C'est un concept qui décrit l'apparence de quelque chose avec plusieurs parties interdépendantes. Le concept du soi est comme le concept de l'arbre, il se réfère à une apparence. Si on observe attentivement, on peut voir qu'il n'y a rien en soi que nous pouvons appeler « moi » « mien ». Nous ne voyons pas profondément la nature des choses, nous nous attachons à notre vision superficielle du « soi », nous nous identifions à notre corps, à nos émotions. Nous nous identifions à nos pensées, nous pensons « c'est moi qui pense », mais il n'y a personne qui pense, il y a seulement les pensées.

L'attachement à notre corps a de grandes conséquences dans notre vie parce que quand nous nous attachons nous avons peur de perdre ce à quoi nous sommes attachés et nous souffrons. Nous devons être attentifs pour ne plus nous identifier aux phénomènes qui apparaissent et nous y attacher.

À cause de l'ignorance nous créons la souffrance mais grâce à la sagesse nous pouvons parvenir à la paix et au bonheur.