

Obsessions et dépendances

Ajahn Brahmavamso



Obsessions et dépendances

Ajahn Brahmavamso

Traduit par Luc Guillard

Dhamma de la forêt

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



**Discours donné le 27 juin 2003 à la
« Buddhist Society of Western Australia ».
Titre original : Addictions and obsessions**

Voici un sujet dont je n'ai pas parlé depuis longtemps : comment, dans le bouddhisme, gérons-nous les obsessions et les dépendances ? Quels sont les moyens habiles pour les surmonter et nous en libérer ? Le bouddhisme a des méthodes très efficaces pour nous apprendre à entraîner l'esprit et nous permettre de le libérer des « pollutions » qui l'obscurcissent et qui ne créent aucun bonheur — ni pour nous ni pour les autres.

Je ne parle pas que de la cigarette ou de l'alcool mais aussi de la manière dont nous parlons à ceux que nous aimons, de notre comportement dans notre famille ou au travail, et même de nos schémas habituels de pensée. Certains de nos comportements obsessionnels peuvent causer beaucoup de souffrance aux autres et cela mérite de chercher une solution et d'apprendre à les gérer pour devenir quelqu'un qui est en paix avec lui-même, qui vit dans la joie et qui a peu de problèmes — et non quelqu'un qui crée des problèmes aux autres —, pour devenir bon envers soi et envers les autres. La fin du

chemin, c'est quand nous trouvons le moyen de nous libérer de nos obsessions et de nos dépendances.

Le bouddhisme connaît de bons résultats dans ce domaine. Il permet de mettre fin à cette voie sans issue qu'est l'accoutumance car il comprend les relations de cause à effet qui régissent notre esprit et il considère que l'esprit est un processus. L'image de la voie sans issue montre bien comment nous nous enfermons dans nos comportements ; comprendre cela c'est voir d'où viennent nos dépendances et comment nous en libérer. L'une des grandes pratiques du bouddhisme consiste à développer l'attention (1), c'est-à-dire être pleinement conscient du fonctionnement de l'esprit. Si nous éclairons notre esprit, nous découvrirons notre processus de pensée et notre manière de réagir aux situations, et nous comprendrons son fonctionnement. Le simple fait d'éclairer notre esprit par l'attention est une aide énorme pour surmonter nos dépendances. Nous voyons comment l'esprit fonctionne, tous ses processus : l'origine des pensées, les réponses émotionnelles dans lesquelles nous nous engluons encore et encore, les mêmes vieilles habitudes et réactions aux difficultés de la vie. Quelle que soit notre manière de réagir — par l'alcool, la drogue, la colère ou

les paroles dures envers nos proches — nous voyons comment tout le processus se met en place. Voir les choses apparaître, voir que notre esprit réagit toujours de la même manière aux mêmes stimuli, permet de détourner le cours de nos réactions habituelles. Les habitudes de pensée, de réaction, de parole et d'action ne nous conduiront pas au bonheur. Cette merveilleuse pratique de l'Attention nous permet de reconnaître tous ces processus automatiques et nous aide à les surmonter. C'est comme si nous étions dans une pièce avec une seule porte et que nos vieilles habitudes nous obligent à toujours passer par cette porte qui débouche sur le même endroit déplaisant. Avec la pratique de l'attention, on voit une seconde porte et même plusieurs autres portes : on a d'autres choix, d'autres opportunités pour gérer les dépendances.

On peut mettre cela en pratique dans les petites choses de la vie quotidienne. Comme je le dis souvent, un bon exercice pour pratiquer l'attention consiste à faire les petites choses d'une manière différente. Par exemple, quand vous venez méditer ici, asseyez-vous à des endroits différents, ne rentrez pas par la même porte — il y a trois portes dans cette salle ! [N'allez pas croire que je suis un hypocrite parce que, moi, je n'ai pas le choix :

je dois m'asseoir sur cette chaise et passer par cette porte ! (Rires)] Quand on fait les choses de différentes manières, on a plus d'énergie, on est plus vivant ; et quand on se perd dans ses habitudes, on meurt. Doucement, la qualité d'attention disparaît. Ceux qui sombrent dans la routine laissent dépérir leur esprit, cela peut s'apparenter à la maladie d'Alzheimer ; c'est pourquoi je vous recommande de ne pas vous perdre.

Vous regardez toujours les mêmes vieux films, les mêmes séries télévisées. Vous venez tous les vendredis soir dans la même association bouddhiste (Rires). Mettez un peu de folie dans votre vie ! Pensez autrement ! Quand je dirige une retraite de méditation, je mets toujours l'accent sur l'Attention pour que les participants fassent les choses légèrement différemment. Par exemple, quand vous pratiquez la méditation de l'attention au souffle, vous pouvez respirer à l'envers. C'est une méthode que je trouve très efficace. Savez-vous en quoi consiste cette technique de « respiration à l'envers »? Cela veut dire que vous expirez d'abord et inspirez ensuite. Quand on respire, on commence toujours par l'inspiration ; alors là, on essaie de faire différemment : on commence avec l'expiration. Logiquement c'est la même chose mais, en réalité, il y a une légère différence :

cela rend la respiration plus vivante, plus fraîche, plus alerte.

Le matin, de quel pied vous levez-vous ? Quand vous vous brossez les dents, de quel côté commencez-vous ? Je vous donne un petit exercice : chaque jour, changez l'endroit où vous commencez à vous broser les dents : en haut, en bas, à droite, à gauche ... Une simple chose comme se broser les dents devient plus stimulante. On est plus présent, plus conscient de ce qui se passe. Ce petit exercice vous aide à être plus attentif aux processus de la vie. Si vous réagissez toujours de la même manière, en particulier avec vos proches, de manière complètement prévisible, la qualité de vos relations va s'appauvrir et finir par dépérir — y compris la relation que vous entretenez avec vous-même. Vous devenez un robot ; vous n'êtes plus vivant.

Les gens disent toujours les mêmes choses : « Bonjour ! Bonne journée ! » On m'a raconté une petite histoire qui se passe aux Etats Unis. Quelqu'un dit à son voisin : « Je vous souhaite une bonne journée » et l'autre répond : « J'ai d'autres projets ! » (Rires). C'est une très belle réponse ! Ayez d'autres projets, soyez attentifs, soyez vivants.

C'est cette merveille de l'Attention — à nos pensées, à notre cœur, à notre vie — qui nous donne plus d'options. Il y a des centaines de sièges où s'asseoir et non pas un seul ; il y a des centaines de manières de se brosser les dents et non pas une seule. Nous avons toujours la même réaction aux paroles de nos proches ou aux difficultés de la vie, mais nous pouvons trouver d'autres réponses. Nous découvrons qu'il y a de nouveaux boutons où appuyer et que ceux-ci vont déclencher de nouvelles réponses. Nous avons même des boutons secrets. Nous sommes capables d'innover en nous adaptant aux situations mais, si nous restons prévisibles, les autres nous maintiennent sous leur contrôle et c'est précisément cela qui nous rend malheureux. Si quelqu'un tente de vous énerver en vous disant : « Espèce d'idiot ! » et que vous lui répondez : « Oui, c'est vrai. Je suis idiot », cette réponse inattendue le déstabilise.

Ce que j'essaie de vous faire comprendre, c'est qu'il y a d'autres réponses possibles à la réponse habituelle d'énervement qui vous tient en esclavage. Vous êtes entièrement sous le contrôle de vos obsessions et de vos habitudes. En mettant fin à vos dépendances, vous découvrez une grande paix, vous découvrez qu'en ne réagissant pas toujours de

la même manière aux stimuli extérieurs, vous êtes libre de répondre autrement.

Si, en étant attentif, vous devenez conscient du processus qui apparaît — et en particulier du commencement de ce processus — il est facile de le stopper. C'est comme avec l'autoroute : une fois engagé sur l'autoroute, vous êtes obligé de parcourir de nombreux kilomètres avant de pouvoir en ressortir. Alors, n'entrez pas sur l'autoroute de vos dépendances, de vos obsessions, de la colère sinon vous en serez prisonnier. Il est plus facile d'arrêter un processus à son début : par exemple, il est très facile d'arracher une jeune pousse mais beaucoup difficile, quelques années plus tard, d'arracher un arbre. Il en va de même pour nos habitudes : nous les gérons facilement si nous parvenons à les arrêter rapidement. J'ai connu un moine qui faisait des crises d'épilepsie suite à une blessure pendant la guerre du Vietnam. Comme il était très attentif, il reconnaissait tout de suite quand une crise arrivait et cela lui permettait de la surmonter facilement — il n'ouvrait pas la porte de la maladie mais d'autres portes.

Quelles que soient nos dépendances : alcool, drogue, tabac ou comportement nuisible, nous pouvons voir ce qui va arriver. L'attention reconnaît ce chemin que nous avons déjà

emprunté et nous dit : « Stop ! » Nous devenons conscients du danger qu'il y a à toujours suivre nos comportements de dépendance, conscients du mal que nous faisons aux autres comme à nous-mêmes. Gardons cela présent à l'esprit !

J'aime bien utiliser la parabole du serpent. Quand j'étais jeune moine en Thaïlande, il y avait beaucoup de serpents dans la jungle où se trouvait notre monastère et, un jour, j'ai marché sur l'un d'eux. Je ne vous le recommande pas ! (Rires) Le matin, je devais traverser la jungle pour me rendre au grand hall du monastère et, un jour, ce que j'ai pris pour une branche, dans la pénombre de l'aube, était un serpent. Quand j'ai posé le pied dessus, il a bougé, et je vous assure que j'ai fait un grand bond en arrière. Je lui ai présenté mes excuses et il est parti sans m'en tenir rigueur. A mon arrivée en Thaïlande, j'ai été mis en garde : il y a une centaine d'espèces de serpents ici ; quatre-vingt-dix-neuf sont venimeuses et celle qui reste vous étrangle à mort (Rires). Donc, matin et soir, nous marchions dans la jungle, dans la pénombre, sachant qu'il y avait autour de nous des centaines de serpents très dangereux. En cas de morsure, cela aurait été très délicat : nous n'avions pas le téléphone et l'hôpital le plus proche se trouvait trop loin. Voici donc ma

parabole du serpent : à cause de ce danger permanent, nous étions obligés d'être extrêmement attentifs. Impossible de retourner à ma hutte, le soir, en toute insouciance ; mon attention était concentrée sur le chemin et sur le danger. Pendant toutes ces années, je n'ai jamais été mordu. J'étais en pleine conscience, alerte, très attentif et, si je voyais un serpent, je sautais par dessus ou je faisais un détour quand c'était possible.

Si vous êtes conscient que vos dépendances sont un danger — que ce soit l'alcool, la colère ou la dépression — si vous y êtes attentif, vous pouvez les éviter, « sauter par-dessus », et elles ne pourront plus vous rattraper, vous dominer. Si vous prenez un verre d'alcool, vous en buvez un deuxième, puis un troisième, un quatrième ... Certaines personnes me disent : « Ce n'est pas grave de boire un verre ! » Je leur réponds que les petits feux brûlent autant que les grands : si vous allumez une allumette sous votre doigt, cela brûle. Même un petit verre d'alcool vous rend moins attentif, vous êtes moins alerte, moins centré ... et vous buvez un second verre ! Comme le dit un vieux dicton Australien : « L'alcool vous rend fou, vous met en colère ; l'alcool peut vous donner envie de tuer votre femme, mais l'alcool vous fait aussi rater votre tir. » (Rires). J'admets que ce n'est pas une belle histoire

bouddhiste mais j'aime bien plaisanter un peu avec vous !

L'Attention permet de reconnaître que tout cela est un danger, de voir ce désir insatiable monter ... et de tout arrêter ! Il en va de même pour la colère, comment pouvez-vous vivre avec vos parents, vos enfants, vos proches, en étant constamment dans l'irritation et dans le sentiment de culpabilité qui suit toujours ces moments de colère ? En étant attentif, vous voyez tous ces processus de colère et d'irritation se mettre en place. Vous ne voulez plus de ces états négatifs, vous voulez vivre en paix et vous voyez le serpent de la colère devant vous. Ici, au monastère, il n'y a pas de colère ; nous nous parlons gentiment, nous nous entraînons à la gentillesse, à voir le serpent (le danger potentiel) dans nos actes et nos paroles.

Le plus simple, c'est de se tenir éloigné de la cause de nos dépendances : n'ayez pas d'alcool ou de cigarette à la maison et restez à distance de ce qui vous irrite. Plutôt que de crier sur votre mari ou votre femme, allez dans votre chambre ou, mieux encore, venez ici au centre bouddhiste ! Je me rappelle cet homme, en Thaïlande, qui m'avait demandé s'il pouvait rester quelques jours au monastère, non pas pour étudier le

bouddhisme ou méditer mais parce qu'il voulait prendre un peu de recul après s'être disputé avec sa femme. Après quelques jours, il m'a demandé l'autorisation de rentrer chez lui et il a ajouté : « Maintenant je me sens calme et ma femme me manque. » Quelle merveilleuse façon d'agir, plutôt qu'aller au pub ou faire des bêtises avec ses amis ! Si vous êtes énervé ou en colère, cherchez un lieu calme pour vous éloigner de la cause de cette irritation. Se tenir à l'écart de ce qui déclenche les schémas habituels de comportement, est une manière très habile d'agir. De loin, nous avons une meilleure compréhension de la situation. Un vieux dicton chinois dit : « Aimez le tigre mais à distance ». Il n'est pas possible de caresser un tigre, c'est beaucoup trop dangereux mais, de loin, vous pouvez l'aimer — vous pouvez changer d'attitude. Il n'est pas toujours facile de gérer une personne qui est toujours agressive ou qui vous énerve quotidiennement si vous en êtes trop proche, alors donnez-vous de la distance, donnez-vous plus d'opportunités de voir les choses différemment. Aimez le tigre à distance. Etre trop proche ne provoque que la peur.

Le bouddhisme utilise la parabole de la main pour illustrer cela : si vous mettez une main devant vos yeux, vous ne voyez rien d'autre, tout le reste est occulté simplement parce

qu'elle est trop près de vos yeux. Le problème ne vient pas de la main mais de l'endroit où elle se trouve. Si je l'éloigne de mes yeux, je vois ma main mais je vous vois aussi, ainsi que cette salle ; j'ai une vision plus large de la situation. De même, lors d'une séparation, d'un décès ou d'une maladie, nous ne voyons rien d'autre et nous ne réagissons pas de la bonne manière. Nous sommes incapables de voir au-delà de ce qui nous afflige mais le monde est beaucoup plus vaste que ce seul chagrin et d'autres personnes s'intéressent certainement à nous.

Aimez le tigre à distance, regardez votre main mais au bout de votre bras, changez de perspective, éloignez-vous de la source du conflit ! Si vous mettez votre cancer au premier plan, il devient un gros problème mais si vous l'éloignez, comme la main au bout du bras, vous voyez que vous n'êtes pas que le cancer, qu'il n'est qu'une partie de votre vie. Et puis si vous mourez, vous allez peut-être renaître avec un meilleur corps, qui sait ? C'est comme moi, avec ce corps qui vieillit — ce serait l'occasion de changer de modèle ! (Rires) La mort n'est qu'une partie de la vie ; il n'y a rien d'anormal à mourir. Quand quelque chose se passe mal dans votre vie, il y a beaucoup d'autres choses qui se passent bien.

Des naissances, des morts ... cela arrive tout le temps.

Si vous vous tenez éloigné de la source de vos problèmes, vous pouvez agir différemment, vous avez plus d'opportunités, plus de solutions s'offrent à vous. L'attention vous aide à trouver des alternatives, votre vision s'élargit. Cet homme qui est venu au monastère quand il avait des problèmes avec sa femme, s'est donné l'occasion de se tenir à distance de son problème, d'avoir une vision plus sage et de ne pas réagir de manière habituelle.

L'amour bienveillant est un autre moyen de gérer nos schémas habituels de comportement car ils sont, pour la plupart, une sorte d'autodestruction. Nous buvons tout en sachant que cela nous détruit — pourquoi ? Nous restons dans la douleur de la perte d'un proche, nous nous refusons le droit d'être libres, d'être heureux, d'être en paix — pourquoi ? En tant que bouddhiste et méditant, je vois très clairement que les gens ont peur du bonheur. Ils ne veulent pas être heureux ni trouver des solutions à leurs problèmes, ils ne veulent pas se libérer de leurs accoutumances. Les gens ne s'aiment pas, ils pensent ne pas mériter d'amour à cause d'une mauvaise action, d'une culpabilité

ou d'une erreur du passé. Au fond de leur cœur, ils se disent : « Je ne mérite pas d'être heureux après tout ce que j'ai fait ; je mérite une punition, je suis coupable. » Ce sentiment de culpabilité, au plus profond de notre inconscient, est le creuset de la plupart de nos schémas négatifs d'habitudes.

Pour installer l'amour bienveillant dans notre vie, il faut commencer par ne pas se sentir coupable, ne pas être malheureux, ne pas avoir ce sentiment d'autopunition causé par nos mauvaises habitudes, ne pas se dire : « Je suis un alcoolique donc je suis mauvais, je me sens coupable et je bois encore plus. » Ou bien : « J'ai commis de mauvaises actions, je ne suis pas heureux, je suis en colère contre moi-même, je rends les autres malheureux et cela me désole encore plus. » Nous sommes en manque d'estime pour nous-mêmes, piégés dans ces cycles d'auto-mortification où la culpabilité entraîne le désespoir et le malheur. Le manque de bonheur intérieur est l'un des plus grands problèmes de l'humanité.

Je ne suis ni orgueilleux ni fier, je ne me sens ni meilleur ni pire que les autres, mais j'ai de l'estime pour moi-même, je suis en paix. Le bouddhisme parle de trois formes de vanité : se sentir meilleur que les autres, égal aux autres ou pire que les autres. Remarquez que

cette troisième option est aussi considérée comme de la vanité. Mais se comparer aux autres n'apporte rien. Libérez-vous plutôt du jugement qui est à la racine de la culpabilité. L'amour bienveillant rend les choses plus faciles pour surmonter vos schémas habituels de comportement négatif. Donnez de la gentillesse, donnez de l'amour aux autres mais aussi à vous-même !

Comme je vous l'ai dit de nombreuses fois, aimer c'est pouvoir dire : « La porte de mon cœur est ouverte. Peu importe ce que je fais, peu importe qui je suis, même si je suis un alcoolique ou si je prends de la drogue, même si j'ai commis des actes terribles, la porte de mon cœur reste toujours ouverte. Je peux être en paix, je peux m'aimer malgré tous ces actes ». C'est le début du processus de réhabilitation. Vous agissez au niveau de l'inconscient sur les causes de l'auto-mortification, vous acceptez pleinement d'être comme vous êtes et en paix.

Cet amour bienveillant, c'est metta, l'amour bouddhiste, dont l'importance est tellement grande que nous en parlons continuellement dans tous les enseignements. On l'appelle aussi le lâcher prise : vous laissez les choses être ce qu'elles sont au lieu d'essayer de les changer. C'est l'acceptation, l'amour. Vous ne

pouvez pas exiger de vous-même la perfection pour vous autoriser à trouver la paix — vous serez mort avant ! Soyez en paix au milieu de vos imperfections, aimez les autres malgré leurs défauts, soyez capable d'aimer quelqu'un de très mauvais parce que l'amour est l'antidote du mal, c'est la voie de la guérison. Combien d'histoires ai-je entendu sur des personnes qui, ayant reçu de l'amour, de la gentillesse, de l'acceptation, ont réussi à surmonter leurs comportements destructifs. Je connais des personnes ayant commis des crimes terribles qui, après avoir reçu l'amour d'un frère, d'un père ou d'une mère, n'ont plus jamais commis d'actes négatifs.

C'est le pouvoir de la bonté et de l'amour qui va nous aider à surmonter nos obsessions. Agissez différemment, au lieu de vous haïr pour vos dépendances et vos mauvaises actions. Ayez le courage de vous dire : « Malgré tous mes comportements négatifs, malgré mes obsessions, je m'ouvre la porte de mon cœur ». Vous serez surpris de voir comme il devient alors facile de surmonter vos schémas habituels grâce à l'amour et au pardon ! Il n'y a plus de raison de vous auto-punir, les causes ont disparu. Ouvrez la porte et la voie de la paix s'ouvre à vous. Nous construisons notre propre prison, nous sommes les propriétaires de notre Karma,

personne d'autre ne nous enferme ou ne nous punit, seulement nous. Avec l'amour bienveillant, metta, vous allez apprivoiser vos accoutumances, votre tigre intérieur. Lâchez prise, soyez en paix avec vous-même et la racine de vos maux va disparaître.

Les gens sont en colère après les autres parce qu'ils ne s'aiment pas, ils ne sont pas en paix. Les grands moines et nonnes que j'ai rencontrés ne s'énervent jamais, ne sont jamais en colère, quoi qu'on leur dise, parce qu'ils sont en paix avec eux-mêmes. Avec l'acceptation de vous-même et l'amour de vous-même, vous devenez très tolérant avec les autres, en paix. Les comportements destructifs disparaissent. Observez vos dépendances au lieu de les suivre machinalement. Répétez-vous sans cesse, pour bien comprendre le sens de ces paroles : « La porte de mon cœur est ouverte, peu importe ce que j'ai fait, peu importe qui je suis, l'amour coule, inconditionnel. » Si vous savez vous aimer, vous savez aimer les autres. Ainsi vos comportements négatifs vont s'arrêter.

Quand on arrive à stopper une dépendance, on commence à se sentir fort et libre. Quand j'étais étudiant, un jour j'ai décidé d'arrêter de boire de l'alcool. J'ai ressenti une grande

énergie en moi pendant tout le week-end parce que j'avais pris ma vie en main, j'étais devenu capable de ne pas faire ce qui était mauvais pour moi. Vous avez le pouvoir de décider de votre vie, de votre bonheur. En abandonnant un comportement négatif, vous avez l'énergie et la méthode pour abandonner les autres accoutumances. Vous découvrez cette force comme une forme de liberté.

Vous êtes sous le contrôle de vos obsessions tyranniques qui blessent les autres et vous-même. Pourquoi buvez-vous ? Pourquoi prenez-vous de la drogue ? Tout cela coûte très cher. Vous devriez boire du thé et nous faire don de la différence (Rires). Ne buvez pas d'alcool, ne consommez pas de drogue, ne regardez pas ces stupides feuillets à la télévision ! Ne faites pas tout cela et vous trouverez une grande liberté.

Certaines personnes ne viennent pas, le vendredi soir, pour aller voir un concert ou ne pas rater une émission de télévision — ils ne sont pas libres. Si vous surmontez vos schémas habituels de fonctionnement, vous n'êtes plus dans un comportement automatique, vous avez le choix de faire ou de ne pas faire, vous n'êtes plus victime de vos habitudes, vous devenez une personne incroyablement libre et non plus prévisible.

On peut vous traiter de cochon et vous répondez : « Rrrr Rrrr » (Rires) Vous en jouez ! Pas besoin de vous mettre en colère. Vous vivez libéré des choses nuisibles.

Rappelez-vous ces trois méthodes très simples pour surmonter les habitudes néfastes :

1/ l'attention vous donne l'opportunité de faire d'autres choix,

2/ l'amour bienveillant vous libère de la culpabilité,

3/ la parabole du serpent vous aide à mieux analyser les difficultés.

Finalement vous pourrez aussi vous libérer des habitudes les plus banales telles que la rancœur ou le jugement. Nous critiquons tout le temps les autres : « Tu n'as pas fait ceci, tu n'as pas fait cela ! » C'est un comportement négatif qui ne rend pas le monde heureux. Combien de fois avons-nous remercié quelqu'un ? Vous rappelez-vous avoir remercié votre femme ou votre mari d'être un bon compagnon, lui avoir dit que vous l'appréciez. ? Changez, devenez libre, devenez heureux et vous ferez votre propre louange pour tous les efforts et le bien que vous aurez

fait. Soyez dans l'énergie positive du bien et de l'amour. Quittez la prison de vos habitudes et de la souffrance. Servez la communauté en accroissant le bonheur de votre pays. Le roi du Bhoutan, l'un des pays les plus pauvres au monde, au lieu d'essayer d'accroître le PIB de son pays comme nous le ferions en Occident, a lancé un programme pour améliorer le bonheur national et c'est l'une des priorités du gouvernement : créer l'économie du bonheur ... Très peu de pays ont de telles ambitions !

C'est le sens de la vie : accroître votre bonheur, celui des autres, de votre pays et de la planète. C'est ainsi que l'on se libère de ses obsessions. Alors n'hésitez plus ! Allez-y ! (en anglais « Just do it ! ») ... Le discours de ce soir est sponsorisé par une grande marque de chaussures « Just do it ». (Rires)