

# PETITE PHILOSOPHIE BOUDDHISTE DU QUOTIDIEN

## 1. Le monde est imparfait

Le monde est imparfait, et nous ne pouvons pas le rendre parfait. Nos moyens d'agir sur lui sont fragmentaires et limités. Les causes qui déterminent nos réussites et nos échecs sont multiples et complexes.

Selon la philosophie bouddhiste, les trois aspects constitutifs du monde sont l'imperfection : « le monde est imparfait », l'impermanence : « rien ne dure éternellement », et enfin la complexité : « il n'y a jamais de cause unique »<sup>1</sup>.

Nous pouvons, à notre niveau, accepter ces trois composantes des choses, et faire de notre mieux jour après jour. Tout ce que nous pouvons changer, c'est nous-mêmes.

---

1. Voir en annexe 5.

Nous pouvons parfois avoir l'impression, sur certains points, que le monde, tel que nous le voyons évoluer sous nos yeux, suit une mauvaise pente. Mais rien ne nous permet vraiment de juger que ce nouveau monde, dont nous accompagnons l'évolution, soit moins bon ou moins beau que l'ancien.

Il ne se dégrade pas, il change. Nous pouvons désapprouver certaines de ces mutations, mais il est inutile, voire délétère, pour nous et nos proches, de ressasser notre indignation.

## 2. Accepter l'imperfection

Le monde est imparfait, tout au plus pouvons-nous en arrondir quelques angles. Accepter cette imperfection ne signifie pas que notre existence est nécessairement misérable. Au contraire, ne pas l'accepter peut nous faire souffrir. Dire que la vie est faite d'épreuves n'est pas plus pessimiste que la hauteur de la montagne est haute, si elle l'est : il suffit d'accepter les difficultés qu'elle représente. Cela n'exclut pas d'avoir du plaisir à les franchir.

Un monde impermanent signifie que toute chose apparaît puis disparaît. Ainsi, nous naissons, vivons, et mourons ainsi que tout ce à quoi nous sommes attachés.

Dans nos relations avec les autres, il n'y a guère de place pour la perfection. Nous sommes tous sujets à la peur, à la tristesse, à la colère, au dégoût, à la honte, à la jalousie et à d'autres sentiments : chacun d'entre nous

est, à des degrés divers, le jouet de ses émotions. Cela ne veut pas dire que nous ne pouvons rien y faire, mais si nous voulons atteindre la perfection, nous commençons à souffrir : nous ressentons du découragement ou de la culpabilité, et pour les autres, du mépris ou de la colère. Ainsi, la volonté d'améliorer son sort peut apporter de la satisfaction, mais la volonté de perfection devient vite une tyrannie.

### 3. L'impermanence

*«Je regrette tellement la maison de mon enfance...  
On y faisait du feu dans la cheminée. Dans le bois  
derrière le jardin, ma sœur et moi jouions à Thierry  
la Fronde. Mais à la mort de mes grands-parents,  
il a fallu la vendre.»*

Toutes les choses que nous réalisons sont comme des châteaux de sable. Pourtant, cela ne nous empêche pas d'en construire avec plaisir, bien que nous sachions qu'ils vont être balayés par la mer. Nous les aimons, précisément, parce qu'ils provoquent en nous cette vague nostalgie, de l'impermanence des choses qui naissent et disparaissent.

Tout ce qui existe pour nous semble éternel : les lieux que nous aimons, nos proches, l'état de la société... Nous percevons les changements comme une forme de déclin du monde. Tout ce que nous avons possédé ou entretenu, qui disparaît, est perçu comme une perte,

car nous avons tendance à penser que toutes ces choses constituent l'état normal du monde.

Nous tendons à croire que nos enfants vivront là où nous avons vécu, que notre mort est un phénomène inacceptable, qu'un régime social, politique ou économique particulier peut se poursuivre éternellement, moyennant des ajustements mineurs. Quand les choses changent ou disparaissent, nous souffrons et invoquons la décadence. Mais, c'est la volonté de les garder «telles qu'elles sont» qui est source de souffrance.

Les choses n'existent que parce que nous les nommons (par exemple : «Honfleur», «Nathalie», «le passé simple», «le parti Socialiste»), mais leurs dénominations ne décident en rien du monde. Tout peut survenir, tout peut disparaître — en tout cas sous l'aspect ou sous le nom que nous connaissons.

#### 4. La stabilité est l'exception

*«Ma grand-mère a vécu dans six pays différents. Elle est née en Crète en 1900. Elle a fui l'île en 1913, pour la Yougoslavie, la France et l'Allemagne. Puis, elle a connu la guerre de 1914 et la grippe espagnole et a émigré en Algérie française, qu'elle a dû quitter en 1962, à la suite de la guerre d'indépendance, pour s'installer à nouveau, en France.»*

Nous pouvons mener une existence stable et en être satisfaits : un revenu convenable, des conditions de vie régulières et organisées selon un cycle hebdomadaire. Nous pensons que ces habitudes n'ont aucune raison de changer et que nous n'allons pas nous en lasser : nous travaillons et pouvons nous distraire, rencontrer nos proches et nos connaissances, mettre de l'argent de côté pour nos vieux jours.

Mais pour la plupart d'entre nous, cette vie n'est pas possible : l'évolution s'engouffre continuellement dans nos existences sous les formes les plus diverses et les plus inattendues.

Ce changement peut être négatif (chômage, conflit familial, état de violence sociale qui nous oblige à remettre notre vie en cause...), mais il peut aussi être positif (promotion ; naissance d'un enfant ; nouveau logement...)

Dans tous les cas, le monde est impermanent et change trop rapidement pour nous permettre de maintenir cette stabilité indéfiniment, même si nous la désirons. Contrairement à ce que nous pensons, c'est le changement qui est la norme et la stabilité l'exception.

## 5. Se préparer aux traumatismes de l'existence

Au cours de notre vie, nous sommes continuellement séparés des choses que nous aimons et nous devons abandonner des habitudes qui nous sont chères. Cela commence

dès la naissance, quand nous quittons le corps de notre mère, puis lors du sevrage. Cela continue pendant l'enfance, quand nous perdons des objets que nous aimons, que nous déménageons ou que nos amis partent, quand nous devons passer du temps loin de nos parents. Puis, cela se poursuit à l'âge adulte : les choses se dégradent ou se cassent, nous devons partir pour aller vivre ailleurs, nous perdons nos parents.

C'est le refus de l'impermanence des choses qui constitue une souffrance, dont nous pouvons nous libérer ou tout du moins limiter, en prenant pleine conscience des notions complémentaires d'impermanence et de continuité.

Nous pouvons, par exemple, comprendre que tout ce que nous sommes a préexisté, et perdurera après nous, et ainsi considérer la mort, non pas comme une disparition, mais comme le passage d'un état dans un autre. Ce qui nous permet de moins souffrir à l'idée de perdre ou d'avoir perdu nos proches.

D'une façon générale, visualiser les situations de traumatismes de l'existence<sup>1</sup> revient à une forme de préparation. Ainsi, c'est en restant calme qu'on peut le mieux se préparer à éviter la colère, et non quand elle est déjà là et qu'elle submerge tous les raisonnements. C'est lorsqu'on est en bonne santé qu'on peut se préparer à traverser la maladie, à supporter la douleur et les sentiments d'injustice, de honte, de tristesse qu'elle va provoquer, et non lorsqu'elle brouille la conscience dans un flot d'émotions contradictoires. C'est aussi lorsqu'on est en bonne santé qu'on peut le mieux se

---

1. Voir en annexe 2.

préparer à la difficile période qui précède la mort. Il en va de même avec les autres situations traumatiques, y compris la plus inconcevable de toutes, la guerre.

## 6. Rien n'est éternel

Les objets se cassent, les biens se perdent, les lieux deviennent inaccessibles. Tout ce que nous vivons est englouti dans le gouffre sans fond du passé.

Aristote pensait que le mouvement naturel des choses était l'immobilité, et qu'elles ne bougeaient que si on leur appliquait une force. Notre vision du monde reste aristotélicienne, car nous pensons que l'état naturel des choses est l'immobilité, l'immutabilité, la permanence, et qu'elles ne disparaissent ou ne se dégradent que parce que des forces extérieures interviennent sur elles. Mais rien n'est éternel. La matière, apparemment la plus inerte, se compose de particules en mouvement constant : même au sein d'un objet quelconque au repos le plus complet, atomes et électrons interagissent à des vitesses inimaginables. Cette « matière » n'a rien de « matériel » : ces particules sont composées d'éléments non matériels qui jaillissent et retournent continuellement au vide.

De même, ce qui constitue notre monde matériel, intellectuel, relationnel et social est en constante évolution. Mes opinions présentes sur le monde ont préexisté à travers celles d'autres personnes, sous la forme d'écrits, de paroles ou d'attitudes.