

## 2. OBSERVATION DE NOTRE VIE COURANTE.

Quand survient un événement heureux, on est content, on saute de joie ...

Quand survient un malheur, on est triste, on pleure, on se lamente etc...

*Les producteurs de cinéma utilisent ces deux constatations pour s'enrichir :*

*ils exploitent les sentiments des spectateurs.*

*Dans un film ou dans un roman, le metteur en scène ou l'auteur intercale ces deux événements qui sont le bonheur et le malheur et ce, du début jusqu'à la fin. Parfois il commence par des événements malheureux pour finir par des événements heureux, parfois c'est l'inverse.*

Bien que ce ne soient que des romans, il y a toujours une part de réalité dans le récit. En effet, dans la vie, il y a toujours des hauts et des bas, des événements heureux suivis d'événements malheureux et vice-versa.

Ceci permet de conclure que

"TOUT EST IMPERMANENT" (*Anicca*).

Tout est éphémère, rien n'est permanent. Tout est illusion. Pourquoi s'attacher à ces illusions ?

S'attacher à ces illusions ne peut que nous procurer de la déception, d'où la "SOUFFRANCE" (*Dukkha*).

Le bonheur réel ne commence que lorsque nous avons détruit l'illusion du Moi, cette vue fautive qui est à l'origine de tout ce qui est mal dans le monde : l'attachement, la haine, la malveillance, l'orgueil, l'égoïsme et les autres souillures, impuretés et problèmes.

C'est la doctrine du NON-SOI (*Anattā*) (voir l'exemple en Annexe).

La plupart des événements de notre vie sont indépendants de notre volonté.

Il ne s'agit pas de vous fournir la technique pour changer le cours de l'événement comme un magicien, mais c'est plutôt dans le but de vous prévenir qu'il ne faut pas oublier que " **tout est impermanent**".

Si l'événement malheureux succède à l'événement heureux, il ne faut pas trop s'attrister car c'est la loi de la nature, rien n'est permanent. Il est facile de l'admettre intellectuellement, mais très difficile à pratiquer. C'est pourquoi il est indispensable d'observer la réalité profonde de l'existence (tout est impermanence, tout est souffrance) de manière pratique.

Vipassanā est la technique pour **observer** cela de manière correcte. Le sens du mot **Vipassanā** est : " *Voir les choses comme elles sont vraiment*".