

Le Renoncement

Dialogue sur le chemin

26 novembre 2022

Dialogue

« J'ai du mal à comprendre la mécanique à l'œuvre lorsque l'on invoque les bénédictions des VIIIème et XVIème Karmapas alors que le XVIIème, qui est l'actualisation contemporaine du continuum de leur manifestation, est bien présent. Cela veut-il dire que leurs bénédictions passées transcendent la notion du temps et qu'elles opèrent toujours ?

Chaque Maître de la lignée est à la fois un passeur d'un courant de bénédictions et un générateur de bénédictions. Il y a une sorte de double fonction. Cette bénédiction reste présente parce que l'idée du temps et de l'espace tels que nous les concevons n'est pas forcément la réalité du temps et de l'espace. Ces bénédictions sont présentes et je pense qu'en ce qui nous concerne, il y a un autre élément qui est l'élément de la proximité : d'aucuns vont se sentir plus proches de Milarépa que du VIIIème Karmapa, par exemple. Il y a une sorte d'affinité. C'est sur la base de cette affinité que l'ouverture se crée. La bénédiction se manifeste de façon différente mais, au fond, c'est l'ouverture à la grâce, aux qualités éveillées de la nature du Bouddha qui transcendent le temps et l'espace. Pour peu que l'on s'ouvre à cela par quelque moyen que ce soit, chacun de ces grands Maîtres est une porte qui nous permet d'accéder à cette réalité profonde qu'est la nature de notre esprit et on choisit la porte en fonction de l'affinité. Beaucoup se retrouvent dans l'aspiration la plus folle dans la biographie de Milarépa, un être radicalement engagé vers l'éveil. J'ai le souvenir d'une personne qui, au cours des pratiques préliminaires, au moment du Guru yoga, avait fait environ la moitié des récitations requises quand il a eu un grand coup de mou en se demandant « mais qui sont tous ces gens accrochés sur les branches du refuge ? Je n'arrive pas du tout à me relier ! Ça m'énerve ! ». Je lui ai demandé : « qui est-ce qui te parle ? ». Il m'a répondu : « Milarepa ! ». Je lui ai donc répondu « tu effaces tout le reste et tu mets Milarepa au centre parce que, en essence, Milarepa est la personnification de tous les aspects du refuge ». Il est dit dans le rituel de Milarépa « personnification de toutes les sources de refuge ». Il est la porte, pour nous, dans notre vision du monde et du chemin. Il est l'accès au Dharmakaya qui, lui, transcende le temps et l'espace.

Guendune Rinpoché disait : « le lama est le lama de tout le monde mais l'affinité que l'on ressent pour telle ou telle personne fait que cette personne devient « mon » lama ». L'affinité fait que la porte au Dharmakaya s'ouvre largement. C'est utiliser l'aspect émotionnel de l'humain pour favoriser un contact sincère et ouvert qui permet l'expérience de cette nature d'éveil qui est la nôtre. Si on prend, par exemple, l'arbre du refuge, on peut le rassembler dans la représentation de Vajradhara (*Dorje Tchang*) qui est une représentation iconographique du Dharmakaya. L'essence profonde de notre esprit est le Dharmakaya. Il n'y a donc pas en essence de différence mais, dans notre expérience, il y a des différences du fait des voiles et des habitudes. Mais ces différences sont vues, transcendées et libérées comme étant infondées, dans la pratique du Guru Yoga par l'ouverture de tel ou tel Maître en particulier.

J'ai un ami qui était un très proche disciple de Shamar Rinpoché qui m'a dit qu'une fois, il voyageait en Asie avec lui et Shamar Rinpoché lui dit : « tu vois ce lama ? C'est une émanation du second Shamarpa ». Il s'est dit : « je veux bien croire que le deuxième devienne le troisième, le troisième devienne le quatrième etc. Mais là, maintenant, le deuxième fait des branches et ma notion spatio-

temporelle est arrivée à ses limites ! ». Et pourquoi pas ? Le soleil luit et ses rayons sont diffusés à leur tour par le cristal !

Quand ce n'est pas un lama ni un Maître de la lignée qui incarne cette affinité ? La mienne, je la trouve dans Lama Guendune Rinpoché. Quand je le vois, j'ai une dimension que je ne trouve pas autrement. D'autre part, c'est le renoncement dont vous avez parlé. Aller sur le coussin au quotidien, j'adore ça ! C'est mon refuge à moi et comme ça, pendant ce temps-là, je ne fais pas autre chose. C'est un grand plaisir. Quand je crois avoir mis un petit pied sur ce sentier qui va me mener un peu plus loin, quoique je m'assoupisse là-dedans, comme tout un chacun, c'est lancé. Je vais continuer mon petit train-train sur mon coussin et puis les choses vont aller. Vous avez certainement vu les marées du Mont St Michel, on n'a pas le temps de se retourner et c'est lancé. Jusqu'à la racine des cheveux. Et se dépatouiller avec ça, c'est terrible. Vous avez parlé de vie monacale, j'en viens à en rêver parce que je laisse tout derrière moi. Il y a peut-être des contraintes mais je me dis que là, je peux peut-être avancer un peu plus, plutôt que d'être tout le temps submergée quand je crois que je commence à avoir une respiration qui s'apaise. Pas la plénitude ni quoi que ce soit, juste un peu de sérénité. Ça monte et ensuite c'est submergé.

C'est un travail de tous les instants. La vigilance, c'est d'instant en instant. On se laisse surprendre par la marée qui arrive comme un cheval au galop parce qu'on n'a pas anticipé, on n'a pas regardé les horaires des marées. On s'est engagé sur le passage de façon inconsidérée et un peu légère en se disant « il faut que j'aille absolument chez la Mère Poulard, j'ai vraiment envie d'une omelette ! On traverse de façon inconsidérée, porté par son désir. L'émergence de la certitude, qui est la traduction du mot « renoncement », c'est un renoncement à une sorte d'absence de conscience présente et vive d'instant en instant. Le plus juste, le plus rapidement et le plus régulièrement possible.

Pour le premier point, Guendune Rinpoché fait partie de la lignée puisqu'il a reçu toute la bénédiction et la transmission du XVIème Karmapa au même titre que tous ces Maîtres qui ont été évoqués, il est pour beaucoup de gens (et certains qui ne l'ont pas rencontré physiquement) une porte d'accès vers le Dharmakaya par sa « présence », l'être authentique. On est touché par une photo, une vidéo. Là, il y a une vraie ouverture. Ce Guru Yoga peut se pratiquer sur cette base de Guendune Rinpoché. C'est un portail d'accès au Dharmakaya. C'est au travers de ça que l'esprit se rencontre. C'est la fonction du Guru Yoga. Le mot « Guru Yoga » signifie « une union permanente à l'état naturel » qui est l'expression de la compassion et de la sagesse. C'est ce que le Guru Yoga veut dire, pas de façon littérale mais au niveau du sens. Tout ce qui permet l'accès à cette réalisation est une passerelle d'éveil. On est touché et il y a une dévotion et une ouverture.

Et quand cette vague afflue et que c'est extérieur ?

Il faut revenir au troisième chapitre de l'Entraînement de l'esprit qui dit : « lorsque le monde est empli d'adversité, utilisez-le comme tremplin d'éveil ». Il y a là toute la méthodologie pour savoir comment transformer trois objets, trois poisons, trois sources d'éveil.

J'ai eu la sensation en t'écoutant que j'avais fait du renoncement sans le savoir, un peu comme M. Jourdain faisait de la prose sans le savoir. En même temps, j'ai tout à fait conscience que, par rapport à l'introspection, par rapport à ce « c'est pas possible », je fais des blocages. L'allègement extérieur : il y a eu un moment de ma vie où j'ai accumulé beaucoup de choses suite au décès de mes parents mais, en revenant de retraite, je faisais des camions pour Emmaüs. J'ai bien allégé l'extérieur, le pourquoi on gardait les choses. J'ai vu cet attachement. Les habitudes toxiques, j'y ai travaillé aussi. A un moment, j'ai plongé dans les enfers de choses qui ne sont pas dans les manuels (ne pas boire ni fumer) et j'ai réussi à en avoir assez avec un certain bonheur. Je les ai peut-être remplacées par d'autres habitudes toxiques comme les gâteaux, le sucre : ce n'est pas grave, tout ça. Mais l'introspection butte sur la saisie du soi parce que le renoncement devrait à un moment se poser sur renoncer à la saisie d'un soi. Quand je pense à ça, oui, d'accord mais comment je fais ? Je vois bien le pourquoi, je vois bien le sens mais je butte sur le comment.

Il y a des priorités dans l'allègement. L'allègement aussi bien matériel qu'émotionnel, alimentaire ou habituel, notre façon de vivre, se fait par étapes. On commence par ce qui est immédiat et le plus simple. Puis, au fur et à mesure, on va vers des choses qui sont de plus en plus compliquées mais on ne commence pas, a priori, par ce qui est le plus compliqué. L'idée de dire « si je relâchais la saisie du soi comme réel, tout le restant s'effondrerait » est théoriquement tout à fait plausible mais, pratiquement, est infaisable parce qu'il y a toutes les habitudes qui vont s'élever comme autant de défenses qui vont prendre le parti du soi. C'est en fait un travail d'usure.

J'étais au bord de la mer dans un centre Bodhi Path aux USA et il y avait cette falaise et puis le sable et je me suis dit « combien de millions d'années a-t-il fallu pour que cette falaise devienne du sable ? ». Avec un nombre incalculable de vagues qui sont venues attaquer cette falaise, l'ont faite tomber par gros morceaux et ensuite les morceaux se sont délités. Il y a cette idée que c'est un processus de longue haleine. Je crois qu'il ne faut pas viser le soi comme étant un problème car, sinon, on va en faire une réalité problématique dont on doit se défaire. Et là, on part sur une mauvaise piste. Plutôt que de laisser se dissoudre le « rocher du soi », on va le renforcer en lui donnant une fonction négative dont on doit se défaire. C'est un combat vain parce que c'est un combat contre l'infondé. C'est vouloir se battre contre une illusion d'optique. L'illusion d'optique, il faut la comprendre et la réaliser : il ne faut pas vouloir l'effacer ou l'entraver, c'est impossible ! Comment est-ce que l'on fait, alors ? Le chemin méditatif au travers du calme mental, tout d'abord, sera une bonne base pour que l'esprit puisse se regarder, puis de façon très humble, la pratique de la vision pénétrante où l'on regarde vraiment cet esprit qui perçoit : c'est un questionnement silencieux, on ne va pas vraiment trouver des réponses. Si tout cela apparaît aussi réel et solide qu'il nous semble. Il doit bien y avoir des traces d'une certaine existence, des quittances de loyer ! Il doit bien être quelque part, ce soi ! En fait, plus on le cherche et moins on le trouve. A un moment donné, l'expérience nous conduit à voir qu'il y a à l'évidence quelque chose qui se manifeste et qui est perçu comme un soi mais, à l'observation, il n'y a aucune preuve de son existence.

Le moment un peu délicat est de pouvoir rester dans ce non-savoir. On ne peut pas dire « oui, il existe » ni « non, il existe pas ». S'installer dans le non-savoir. Le simple fait de s'asseoir et de regarder : « si je ne regarde pas, je le vois et si je le cherche je ne le trouve pas ». Avec le temps, le rocher de la solidification va se déliter et cette affaire du soi va être résolue parce qu'on va voir qu'il n'a pas d'identité définitive, permanente et autonome mais qu'il est une convention nominale, une étiquette que l'on a imposée par habitude sur la qualité consciente de l'esprit. L'esprit, c'est ce qui connaît et on a décidé que c'était « moi ». Et plus on va regarder la qualité consciente de l'esprit, plus on va voir que l'essence de cette qualité est vacuité et plus on s'approche, avec la pratique de *vipassana*, de la rencontre de l'esprit. L'esprit pourra se voir en lui-même comme étant l'union de la conscience et de la vacuité. Malencontreusement, par habitude et par raccourci, on a appelé ça « moi » et on l'a solidifié. Mais ça, c'est un projet sur le long terme. Le sens de la dualité persiste jusqu'au septième *bhumi* ! Donc on se détend !

Il y a la notion qu'on appelle « la vertu polluée » que l'on développe sur le chemin. Cela veut dire agir de façon positive, constructive et bienveillante au travers de la générosité, l'éthique et la patience toujours dans un cadre dualiste : « je » pratique la générosité, « je » soutiens l'évolution de l'autre et ne pas rajouter une solidification sur la fixation du soi comme étant une entité, c'est -à-dire la fixation du non-soi. Il y a une double fixation : il y a toujours le « soi » mais, en plus, on a rajouté le « non ».

Le soi va nous accompagner pendant un bout de temps. Finalement, c'est lui qui fait le travail, c'est lui qui s'assoit et qui pratique les *paramitas* ! S'il est engagé dans une direction positive, il n'y a pas « péril en la demeure », je dirais.

Donc, c'est important d'accepter d'avoir un soi pour le moment !

Oui, ce soi est un compagnon d'éveil. A la fin, la fonctionnalité ayant été remplie, il n'y a plus besoin d'avoir cet artifice : ça va disparaître mais pas avant le septième *bhumi*. Ça va ! On a le temps !

Dans le cadre du renoncement, comment on s'occupe de notre attachement au plaisir et au plaisir des sens plus particulièrement ? Je ne vois pas par quel bout ça se prend.

Je vais faire une réponse presque similaire à la précédente question. Ne faisons pas de la jouissance et du plaisir sensoriel un problème ! Parce que, sinon, il va falloir s'en défaire, il va falloir le contrôler, le supprimer et tout ça vient alourdir quelque chose qui est déjà difficile dans sa gestion et sa manipulation. Toutes les perceptions sensorielles, tous les contacts, et ça fait partie des Quatre sceaux du Dharma, sont source de souffrance. Shamar Rinpoché disait : « tous les contacts peuvent être source de souffrance. Ce n'est pas systématique ». Dans le contexte d'un esprit qui s'ignore, on peut dire que quasiment systématiquement tous les contacts vont faire s'élever une réaction qui sera « j'en veux plus, j'en veux moins » (le désir, l'attachement, le rejet, la haine). Maintenant, on peut commencer, en conscience, à faire un travail sur la réaction au contact.

Par exemple : on fait un bon repas, on l'apprécie, on l'offre, on fait le souhait que tous les êtres puissent avoir à manger. Le lendemain, on mange les restes (ou il n'y a plus rien à manger) et on travaille à ne pas être prisonnier de l'attachement à l'un et au rejet de l'autre. Si le plaisant vient, il vient. Si le plaisant ne vient pas, il ne vient pas. Il n'y a pas de surcharge émotionnelle sur ça en se disant « mais qui est-ce qui a piqué le reste de mon repas ? » parce que c'est là où tout devient lourd et compliqué. L'échange entre deux humains, le plaisir qui vient d'un contact au travers de la sexualité ou bien simplement dans la discussion, quand il vient, il vient et quand il s'en va, il s'en va. Et quand il est parti, il n'y a pas d'addiction, de désir de le retrouver et donc de mettre en œuvre toute une série d'actions et de paroles pour retrouver ce qui n'est plus. C'est une relation première et simple à ce qui est. Il y a un contact, il est plaisant ou il est déplaisant : on l'apprécie ou on fait avec. Ça peut devenir une opportunité de compassion. Le contact déplaisant peut faire naître en nous la compréhension qu'une infinité d'êtres souffrent de la même façon. Je reviens à ce que je disais tout à l'heure : trois objets, trois sources de poisons, trois possibilités d'éveil. Tout ça peut être transformé.

Le plus important, c'est de ne pas solidifier une sorte de négativité absolue du contact, savoir que le contact avec les objets des sens provoque une réaction dans l'esprit qui peut être toxique mais qui n'est pas forcément toxique. S'il y a une présence, une vigilance, il peut être une plate-forme d'éveil. Trois objets, trois sources de poison, trois possibilités d'éveil. C'est là la grande différence entre le Mahayana et le Véhicule des Auditeurs. Dans le Véhicule des Auditeurs, tout ce qui est de l'ordre du désir coupe la ligne d'éveil et il faut absolument s'en garder et donc tout est dans le renoncement. D'où le fait que l'adoption pour la vie monastique est conseillée. Dans le Mahayana, le samsara n'est pas quelque chose à abandonner et le nirvana n'est pas quelque chose à obtenir, ce ne sont pas des entités à rejeter ni des entités à obtenir. Ce sont deux états de l'esprit : soit il s'ignore, soit il se connaît. Ce qui est important, c'est que l'esprit se connaisse. La force vitale dans la perspective du Bodhisattva, c'est le non-rejet. C'est la compassion, la bienveillance et le fait que ce qui est difficile n'est pas rejeté mais utilisé comme plate-forme d'éveil au travers de l'esprit d'éveil relatif et absolu.

Cette forme de vie qui est celle des laïcs, d'une façon générale, n'a pas fait de coupure radicale en repoussant tous les problèmes de façon à ne pas y répondre maladroitement.

Je te suis bien dans ce que tu présentes mais ma question portait sur cette poursuite incessante, pas le fait de prendre les choses agréables ou de les rejeter, mais le fait de se voir dans une poursuite parce qu'il en faudrait encore, il n'y en a pas assez etc... C'est ce côté-là par rapport au plaisir qui me semble poser souci parce que ça ressemble vraiment à une aliénation, c.-à-d. une mécanique.

Oui, tout à fait, c'est une aliénation ! Là, on est dans la dépendance. Cette dépendance doit être vue, comprise et libérée. Mais pas le contact ! Le contact est ce qu'il est : il est premier et il est simple. Je dirais que l'enchaînement commence dès le contact lorsqu'il y a une appréciation. Contact, perception, sensation. C'est l'enchaînement des cinq skandhas. Il y a immédiatement une sorte de plaisant ou de déplaisant qui naît des habitudes et qui est totalement inconscient. C'est une « réaction épidermique », on pourrait dire. Mais on peut à ce moment-là, avec la conscience, voir qu'on entre dans un processus de dépendance qui fait que l'on va, ensuite, commencer à mettre en place des stratégies, même si elles sont légères et mesurées, pour toujours retrouver ça. Quand je voyage entre les USA et la France, il m'arrive parfois avec les miles d'être surclassé et je voyage en classe « affaires ». Je fais un aller en « business » et au retour, j'attends d'être surclassé mais je n'y suis pas ... et j'ai l'impression d'avoir perdu quelque chose. Quand je voyage en business, je me dis qu'en première classe, ça doit être génial ! Il faudrait que j'essaie sur Air France d'être en première. Mais qui peut payer 10.000 euros pour voyager entre la France et les USA ? En fait, en à peine sept heures d'un surclassement, je crée une attente quand je m'inscris pour le vol du retour. J'espère que l'hôtesse va me dire « vous êtes surclassé à nouveau ! » et ça n'arrive pas et il y a un petit pincement.

Et c'est ce qui se passe avec toutes les choses. Il y a un bonheur qui arrive, il porte en lui sa cessation parce que tout est impermanent. Du fait qu'il est arrivé, il va disparaître. Quelque part, malheureusement, en nous, il y a une sorte de pollution de la jouissance de cet instant qui vient du fait qu'il va s'arrêter et que, peut-être, on ne va pas le retrouver. Plutôt que d'être simplement dans l'expérience pleine et première ce qui s'élève, l'esprit avec ses habitudes trouve cette situation agréable. Et on ne va pas plus loin que ça. Mais c'est important de ne pas, non plus, diaboliser le contact. Ce n'est pas le contact qui fait problème, c'est la suite et la suite, il faut y travailler !

Quelle différence fais-tu entre renoncement, lâcher-prise et dépouillement ?

Renoncement et lâcher-prise sont assez similaires pour autant que les deux naissent de l'émergence de la certitude. Le renoncement, c'est l'émergence d'une certitude qu'il y a nécessité à lâcher et que le tenir n'est pas durable et qu'il est, en fait, même impossible ! On dit « qui trop étroit mal embrasse ». On serre les choses mais elles nous fuient, c'est comme du sable ou de l'eau : on ne peut pas les tenir. Donc, dans la saisie, il y a forcément souffrance. Il y a une certitude qui s'élève et qu'il est nécessaire de rencontrer. On ne va pas fermer la main sur la situation.

Le dépouillement, c'est l'état dans lequel on se trouve lorsque tout a été relâché. Le problème c'est que le mot « dépouillement » se rapporte étymologiquement au mot « dépouille », c.-à-d. le cadavre. Si on vient de la banlieue, c'est se faire voler (je me suis fait dépouiller). Il y a cette idée que c'est un peu à contre cœur. Je préfère le mot « dénuement » parce qu'on est nu. Mais dans le langage courant, aussi bien dépouillement que dénuement ont cette connotation de la perte de tout, y compris du nécessaire. Alors que, dans le lâcher-prise, on abandonne ce qui est superflu, ce qui n'est pas nécessaire. On se dépouille du superflu et on va vers la simplification. Le dénuement. On va vers ce qui est simple et limpide, ce qui *sukha*, ce qui est fluide, qui n'est pas bloqué ni grippé mais qui est bien-être. Sans pour autant fermer la main autour du bien-être !

Je posais la question parce que dans le renoncement, il y a quelque chose du rejet alors que le lâcher-prise est beaucoup plus détendu que le renoncement.

C'est pour ça que je reviens toujours à l'étymologie du mot tibétain (que l'on traduit malheureusement par renoncement) qui est l'émergence d'une certitude qui conduit au lâcher-prise. Le lâcher-prise n'est pas simple parce qu'il nous semble que notre vie dépend de cette saisie. Il va falloir le regarder, voir en quoi c'est infondé et avoir le courage de dépasser le « ce n'est pas possible ». La vie est notre alliée parce que la vie, en fait, nous dépouille en permanence. Chaque jour, elle nous prend un

peu de jeunesse et de vitalité. Les choses viennent et partent et on s'accroche désespérément à tout ça en espérant que ça reste et on ne veut pas se laisser dépouiller !

On est, parfois, presque prêt à donner sa vie. Je me souviens de ma jeunesse en banlieue où on se faisait régulièrement dépouiller « j'aime bien tes bottes, file-moi-les ! ». C'est vrai, je l'ai vécu. J'ai un copain qui avait un blouson en cuir qu'il ne voulait absolument pas donner alors qu'il se faisait dépouiller. Il s'est pris un coup de couteau. Heureusement, il avait son blouson en cuir, un jean en dessous et son pull-over, donc la lame n'a pas été très loin. Mais il était prêt à mourir pour son blouson en cuir ! Le lâcher-prise est important !

Dans ton exposé, ce qui me parle beaucoup, sur les termes, c'est la question de l'humilité par le renoncement. Je suis professionnelle dans l'accompagnement à l'addictologie, et je vois que quand je suis dans le renoncement de mon savoir, c'est là que j'arrive à accompagner correctement. Je le sens. Je peux aider les personnes et ça fonctionne. Quand je suis dans le manque d'humilité, que je vois où la personne en est et que j'aimerais bien lui transmettre ce que je perçois, au lieu de la laisser cheminer et là, je sens que c'est du n'importe quoi. C'est vraiment une question d'humilité, cette qualité d'accompagnement. En tant que lama, ça doit être à peu près la même chose. Tu dois percevoir exactement ce qui coince chez certaines personnes mais, pour aider, tu dois être certainement dans la posture de laisser cheminer là où elle doit aller mais sans lui balancer ce que tu perçois. Je voulais avoir tes réflexions là-dessus. Moi je le relie à l'humilité. C'est un terme qui me parle beaucoup mais je vois bien qu'il y a des moments où j'y arrive et d'autres, où je suis rattrapée.

Je partage ce que tu viens de dire, en particulier, dans ta fonction d'assistante à une libération de l'individu et de son addiction. Il est un faux pas que l'on peut faire très rapidement qui est de penser que l'on est en position de soignant et donc supérieur à celui qui doit être soigné. Je pense que le terme d'humilité va bien. Moi j'aime bien parler d'entraide parce que j'apprends beaucoup sur moi et je vois des choses que je n'aurais pas vues par moi-même. Dans la relation à l'autre, il y a une entraide. Nous prenons le leadership de l'entraide à des moments différents. Je pense que le fait de se positionner en tant que soignant par rapport à un soigné décale la relation entre les humains et qu'il y a une forme d'arrogance d'un côté et d'humiliation de l'autre. « Écoute, mon gars, je vais essayer de t'en sortir », c'est humiliant.

Quand nous sommes rentrés en première retraite en 1984, Lama Teunzang nous a donné deux conseils. Son conseil le plus important, c'était « ne vous considérez jamais comme un maître. Considérez vous toujours comme un disciple ». Il y a cette idée qu'on est toujours en apprentissage et qu'on est en entraide. Parfois j'apprends, parfois je partage mon savoir et mon expérience mais c'est à titre consultatif : c'est un conseil, un partage. Avec le fait d'avoir un socle commun qui est la souffrance, on s'entraide à progresser vers la libération par rapport à cette souffrance : la mienne, la tienne. La mienne est différente de la tienne mais cela ne me donne pas une position prééminente ou supérieure.

Je crois que, dans tous les domaines du soin, c'est vraiment important. Je pense aussi dans le domaine de l'éducation. Ce n'est pas parce qu'ils sont petits que ce sont des « nains » ni des « débiles ». En tant qu'adulte, si on est parent ou éducateur, bien sûr, on doit donner un certain nombre de cadres sinon le gamin part dans toutes les directions avec toute l'énergie qu'il a. On ne va pas les considérer comme des « sous-humains ». On apprend dans l'exercice de notre profession. Là, on retrouve l'humilité et l'entraide. Et partageant la souffrance, le mal-être (*dukha*), nous sommes dans une position où nous pouvons nous entraider. J'apprends à être aidant sans être lourd. J'ai même maintenant une prise de conscience, qui s'impose de plus en plus, que c'est plutôt dans l'absence que dans l'hyper-présence que l'aide se passe.

Tu disais que, lorsque tu étais dans ton cadre de « je suis la professionnelle, mes diplômes sont affichés dans mon bureau, vous pouvez me faire confiance et je vais vous sortir de ce pétrin », tout ça était lourd et que l'entraide était parasitée. Elle est parasitée parce que je suis en émission d'un message

qui est faussé. Et la réception par l'autre, qui en plus est dans une fragilité et peut-être dans un moment d'hyper réceptivité, va être « mais qu'est-ce que tu es en train de me faire ? ». Et on perd sa crédibilité. En voulant prouver sa solidité avec les diplômes et la posture du soignant, tu perds ta crédibilité d'humain et d'entraide. Mais c'est difficile parce que, parfois, il faut être aussi intransigeant : « écoute, je ne suis pas là non plus pour faciliter tes histoires ! ». Quelqu'un qui sombre et qui s'est déconnecté et qui s'enferme, quelque part essaie de nous accrocher pour qu'on parte avec lui. On le voit dans l'addiction, c'est très clair. De nombreuses fois, j'ai vu des gens qui étaient des parents. Le pire, c'est la mère parlant de son fils : « il m'a tout fait, il m'a menti, il m'a volée et maintenant j'ai coupé la corde ». C'est terrible ! Mais en même temps, c'est une prise de conscience qu'elle ne peut pas aider l'autre, même si c'est son enfant. Avec toute la bonne volonté d'une mère, si elle reste dans le rôle de la mère, il y a cet « anneau » dans lequel l'enfant (ou le dépendant) va s'accrocher dans une espèce de volonté de disparaître ensemble.

Je disais qu'en 2023 j'allais prendre une année sabbatique et que j'allais disparaître des radars parce que, justement, il faut que je fasse cette introspection avec une analyse profonde. Quelles dépendances à ma présence j'ai créées ? Et, peut-être, quelle illusion de la dépendance à ma présence j'ai créée en moi-même ? Ce qui fait que je me sens obligé de... Il faut que je sois là tous les dimanches, tous les mardis, tous les mois. C'est peut-être simplement mon histoire et ça n'a peut-être rien à voir avec la réalité ! Donc il faut qu'il y ait un lâcher-prise sur ça pour y voir un peu plus clair.

Pour moi, c'est là, le travail de l'entraide. L'absence permet à l'autre de se retrouver. Si on a des parents qui sont hyper présents, on a beaucoup de mal à être indépendant puisqu'on est toujours en dépendance de l'autre. Et donc, c'est dans l'absence que l'on va grandir. La nature a horreur du vide et on va être obligé de prendre le premier rang et de devenir l'acteur de sa vie, plutôt que d'être une personne qui s'appuie sur quelqu'un qui lui dit comment vivre. C'est ça qu'on touche dans la relation humaine. Là, on parle d'une profession. Moi, c'est à mi-chemin entre profession et ce que je suis. Mais en tout cas, toutes les relations humaines sont sur cette base-là : l'entraide dans l'émission-réception. C'est du *tonglen*, prendre et recevoir. Mais il n'y a pas de recettes. S'il y en avait, je les aurais déjà appliquées pour moi. On avance à tâtons et il y a l'émergence d'une certitude qui s'impose et qui n'est pas juste un concept intellectuel. Il y a un vécu et c'est ça qui fait qu'on devient quelqu'un qui peut vraiment aider l'autre parce qu'on a su s'aider soi-même et accepter le deuil de quelqu'un dont on aurait pu dire qu'il était inférieur à nous. C'est vraiment important, l'humilité.

L'entraide, c'est du *tonglen*. C'est prendre et donner. C'est prendre et recevoir et pouvoir donner. Le lâcher-prise, c'est lâcher tout ce qui nous retient en arrière. Ça, c'est donner. Lâcher et donner, recevoir et lâcher et offrir. Tout autour de ces termes, en tibétain, c'est *tonglen*. Il y a de multiples applications.

Je viens de réaliser qu'on ne va plus te voir, une fois par mois. Ce soir, je vais rempiler pour la session américaine, en bonne addict.

Il n'y a plus d'huile ni de sucre dans les rayons quand on fait les courses ! Je rappelle quand même à titre indicatif qu'il y a des centaines d'heures d'enseignements et d'entretiens qui sont sur le site. Donc en cas de manque, vous avez toujours de la « méthadone » auditive disponible.

Oui, et puis il y a toutes ces notes que j'ai prises de façon concentrée. Je vais pouvoir les relire, les digérer et les mettre en pratique. Je voulais d'abord dire merci pour toutes les fois où tu m'as engueulée, où tu m'as remise à l'ordre, où tu m'as secouée dans mes fixations et que tu m'as remise en question. Tu ne m'as pas laissée me raconter des histoires. C'était formidable et aussi tout le reste. Quoi qu'il arrive, merci lama. Dans un sens, ce n'est pas facile mais ça aide aussi à faire le chemin. Tester par soi-même ce qui est juste pour soi aussi.

Je suis en pleine crise duelle avec des gens qui ont l'attitude qu'avait ma maman avec moi. Je réagis toujours aussi fort. Je n'ai pas beaucoup de recul et j'ai toujours ce sentiment d'être vraiment agressée dans mon essence la plus profonde. En fait, ce sont mes attachements à moi-même. Je suis une cible idéale pour ces gens-là. Je n'ai pas encore trouvé le chemin de la sortie. Ça arrive à un moment particulier puisque ma maman s'en est allée il y a deux jours. Je l'ai appris hier. J'ai l'air rigolard parce que je suis heureuse d'être en bonne compagnie mais je sais que je vais devoir passer par tout un processus. Ma préoccupation est de ne plus retomber dans ces vieux travers que ce soit avec les proches, les amis de ma maman. Il va y avoir une cérémonie, des rapports avec des gens qui ne me connaissent pas bien et qui n'auront peut-être pas une attitude franchement amicale. Je dois me préparer pour aller au-delà des clivages et des préjugés des uns et des autres pour rester dans une forme d'équanimité. De l'accueil et pas du jugement. C'est comme ça que j'ai l'intention de me préparer tout en me protégeant. Je vais arrêter là, sinon je vais monopoliser le micro...

Je suis désolée d'apprendre que ta maman est partie et, en même temps, une partie de moi dit que c'est la nature, l'âge, la maladie. On va tous vers ça. Je vois qu'il y a déjà en toi un terrain qui est préparé et qui va pouvoir utiliser cette rupture au mieux de tes capacités. L'image de ce que représente ta mère s'estompe et maintenant il faut travailler avec la mémoire. Rencontrer tout l'environnement de ta mère, la famille etc. avec la conscience de qui tu es et, peut-être, la conscience qu'ils ont de toi une image plus ou moins floue, plus ou moins colportée par on-dit et que tout ça, ce n'est pas toi et que ce n'est pas grave ! Chacun est dans son monde d'imputation et vit dans cette illusion en pensant que c'est la réalité alors que ce n'est que leur réalité. On ne peut pas changer le monde. Mais tu as commencé ce travail depuis longtemps et ça peut être aussi une opportunité de grandes prises de conscience. Une émergence de la certitude peut se faire dans ce moment. Je pense qu'il va y avoir des choses qui vont apparaître à l'évidence comme des choses à lâcher, à laisser partir, à laisser être. Il y aura un allègement de façon générale.

Bon courage et bonne présence pour traverser ce moment.

Avant que l'on ne se quitte, je vous rappelle que vous avez toutes les transcriptions des « Dialogues sur le chemin » mensuels sur le site. Vous pouvez en profiter, les méditer. Vous y réfléchissez. Vous allez avoir une année pour revenir sur tout ça. On se retrouvera d'une façon ou d'une autre. Je ne sais pas encore de quoi est fait l'avenir. Je pars un peu à l'aventure. Je ne sais pas trop où je vais mais je sais qu'il faut que j'y aille. J'espère que le moment où on se retrouvera sera augmenté de nos expériences réciproques. Ce sera un moment qui sera augmenté par le fait que l'on est revenu sur les enseignements et qu'on a favorisé notre réflexion, peut-être avec le courage de lâcher quelque chose, le courage de faire face à des « c'est-pas-possible ». On se retrouvera mieux. Le chemin continue. On va être dans une période d'introspection et de réflexion intimes et personnelles. On se retrouvera et j'espère qu'on sera différent ! On sera de toute façon différent mais en mieux, en plus vivants !