

Se Concentrer sur sa Pratique, Rester Fidèle à Soi-Même

Dialogue sur le chemin

Lama Tsony Février 2021

Questions- réponses

J'ai lu « le renoncement est une des étapes les plus importantes sur le chemin. Je crois que le renoncement mental est sous bien des aspects beaucoup plus difficile. Renoncer au jeu de l'esprit, tel est le plus grand des renoncements ». J'ai entendu un lama dire un jour « le vrai renonçant, c'est celui qui renonce à saisir la pensée à chaque instant ». J'aimerais savoir ce que tu en penses.

Lorsqu'il a pris des vœux monastiques, Shantideva disait qu'il était vraiment très heureux parce que c'était juste et que c'était simple pour lui de suivre ce mode de vie. Quand il a pris les vœux de Bodhisattva, il pleurait tout le temps parce qu'il s'apercevait qu'il endommageait, il brisait ses vœux par une pensée négative, une intention néfaste etc... Parfois, les gens pensent que le plus difficile à garder, ce sont les vœux de libération personnelle parce que tout le monde peut voir lorsqu'on les brise alors que, pour les vœux de Bodhisattva, c'est apparemment plus simple puisque personne ne s'en rend compte.

La vraie renonciation, comme je l'ai expliqué précédemment, c'est de voir ce qui va dans le sens de l'éveil et s'y attacher et voir aussi ce qui ne va pas dans le sens de l'éveil et s'en défaire. C'est le vrai sens de la renonciation. Ça peut prendre une forme extérieure. On commence par faire ce qui est à notre portée. Suivre les préceptes - être honnête, être franc, être tempérant, préserver la vie etc -, ce sont des choses qui sont à notre portée, donc commençons par là. Ça va créer une dynamique, une habitude qui va aller vers la pensée altruiste en permanence qui prévaut sur la pensée égocentrée ou égoïste et puis, de façon plus intime, la saisie dualiste. Mais on ne peut pas décider de commencer par le renoncement de la pensée dualiste. Ça ne va pas marcher parce que, déjà, « je » « pense » à « me » « défaire » de la « pensée » dualiste. Il y a beaucoup de dualité dans cette expression !

Mais oui, in fine, on va vers ça, vers la renonciation. Dans le Guru Yoga de Milarepa, il y a ce qu'on appelle la Prière à sept branches, ordinaire, classique, externe avec les prosternations, les offrandes, la réjouissance etc... et puis, il y a la Prière à sept branches du sens interne. Dans cette prière, il est dit : « je confesse toute forme de fixation sur la dualité ». La chose à confesser dans ce cas, c'est la fixation de la pensée dualiste.

Est-ce que tu peux en dire plus sur la notion de coémergence entre nos névroses et notre bonté fondamentale ?

Je vais donner une image. La vague et l'océan sont coémergents ou coïncidents, c'est-à-dire qu'ils existent dans le même espace. La vague est un mouvement de l'océan. Là où il y a océan, il y a vague. Là où il y a vague, il y a forcément océan. Quand, dans la conscience fondamentale, on voit l'aspect de sagesse de cette conscience fondamentale, c'est l'éveil, c'est la libération. Bien que

cette qualité ne soit pas reconnue parce que nous sommes prisonniers des habitudes, des pensées et des actes antérieurs qui s'élèvent depuis ce terrain fondamental mais dans son aspect de réservoir, il n'empêche que c'est le même océan ! La conscience fondamentale n'est pas divisée en deux territoires complètement dissociés qui seraient d'un côté la sagesse et de l'autre, l'absence de sagesse.

La sagesse et l'absence de sagesse partagent « sagesse ». C'est comme pour les termes de dukkha et sukha, « kha » est le dénominateur commun. Au cœur de tout mouvement de l'esprit qu'il soit animé par l'ignorance ou par la reconnaissance de l'esprit, il y a cet esprit. C'est ce qu'on appelle dans d'autres textes « l'indissociabilité du samsara et du nirvana ». Ces deux aspects sont, en fait, deux vagues d'un même océan. Ils ont, certes, des effets perceptibles différents puisque l'ignorance se qualifie par la souffrance et la sagesse par la cessation de la souffrance. En termes d'expérience, c'est très différent. En termes de conséquences, c'est très différent. Mais en termes de terrain fondamental, c'est la même chose. C'est pour cela, que, sur cette base-là, tous les principes tantriques se sont développés puisque ce n'est pas l'esprit qui est à la faute mais la reconnaissance de l'esprit, c'est-à-dire que la vision confuse et habituelle de la manifestation (l'esprit et la forme) est mal perçue. En travaillant à changer la perception, avec les principes tantriques de ce qu'on appelle « la pure vision », on recadre l'esprit sur lui-même et on modifie les habitudes biaisées du regard conventionnel que l'esprit a sur lui-même.

Le principe de coémergence (on pourrait aussi parler de coïncidence) veut dire que cela s'élève et apparaît en même temps. Il faut la sagesse pour qu'il y ait l'ignorance de la sagesse : les deux sont coïncidentes. On peut dire aussi qu'elles sont simultanées.

Quand est-ce que le samsara a commencé ? Cette question déjà s'appuie sur une prémisse que le samsara existe. Il faudrait déjà prouver que le samsara existe pour qu'on puisse démontrer qu'il a commencé à tel moment. Sinon, c'est une question rhétorique. On n'a pas établi l'existence du samsara en tant qu'entité. On est sur un certain nombre d'impressions : on est des impressionnistes du samsara. On le ressent, il est douloureux etc, comme on pourrait dire au cours d'un cauchemar : « j'ai été brûlé, coupé en morceaux ! ». Mais au réveil, au moment de la prise de conscience de l'état onirique, on s'aperçoit que tout ça n'a jamais vraiment existé. Donc, si ça n'existe pas, ça ne peut pas avoir de commencement.

Mon mauvais jeu de mot sur ça, c'est la réalisation qui vient de la contemplation des poissons panés (pas nés). Si le poisson est « pas-né », quel poisson a la chapelure ?

J'ai une question sur l'observation de nos névroses, de notre ignorance. Après avoir étudié et réfléchi sur un plan conceptuel, je le comprends. Mais comment passer de la compréhension à l'expérience ?

Je vais prendre un autre biais pour parler de ça. Quand tu as un enfant ou une personne que tu aimes, tu l'aimes dans son intégralité. Tu l'aimes pour ses qualités et aussi malgré ses défauts. Tu peux maintenir l'amour et embrasser cette personne avec ses défauts mais avec aussi l'exigence de faire un travail ensemble, une danse en commun. Une danse qui va nous libérer. La relation de couple, idéalement, s'appuie sur le désir de cultiver un jardin ensemble. Un élément du couple va planter des arbres pour avoir des fruits et l'autre va planter des fleurs mais il y a un intérêt

commun qui est le jardin. On prend soin du jardin, de la terre. On prend soin de l'autre et de ses aspirations particulières mais, en même temps, l'impatience, le manque de persévérance font qu'on veut des fleurs mais on ne veut pas aller désherber le jardin. Donc on peut tout à fait reconnaître les défauts sans que cela génère une forme d'agression.

Je pense que ce qui nous bloque dans la reconnaissance de nos névroses, c'est toujours ce désir qu'on a d'être autre, d'être mieux, plus à l'image de l'idéal que l'on a de ce qui serait « bien », plutôt que la cohabitation avec nos « démons ».

Moi, j'ai de « vieux fantômes » qui me suivent depuis des lustres. Au début, je me battais contre eux, je les refusais, je les interdisais et maintenant, ils font partie du décor. Ils font partie de mon esprit et ils s'effilochent parce que je ne les considère plus comme des ennemis mais je ne les considère pas non plus comme des obligations. Je n'ai pas à les suivre. Si je peux décider de ne pas les suivre, ils ne sont pas un problème en eux-mêmes et ils s'effilochent progressivement. C'est un peu comme ce que je disais de Trungpa et de la cigarette : à un moment, la cigarette l'a quitté. A un moment, mes démons me quittent.

Je dis souvent aux gens que je suis en colère et que je m'énerve pour n'importe quoi tout le temps. Les gens pensent que je blague. « Tu es un grand lama, et ceci et cela... ». Non ! L'un n'empêche pas l'autre ! Souvent des détails m'énervent. C'est comme des TOC. Il faut que les choses soient dans un certain ordre et si la tasse est à droite et non pas à gauche, il y a un moment qui se coince. Ça fait rire ma femme. Cela fait quelques années maintenant qu'on est mariés, donc elle connaît le bonhomme. Moi, je regarde et je me dis que c'est vraiment ridicule ! L'autre jour, on a eu une discussion sur nos TOC respectifs et on s'est aperçu qu'on avait un terrain commun sur l'idée qu'il faille être dans l'excellence et que soit c'est raté ou c'est parfait : il n'y a pas de moyen terme possible. On a discuté de ça et on a bien ri ! On a décidé d'en parler. Ce ne sont pas des choses que je cache dans un placard. Je regarde et j'en parle. J'assume. Je suis comme ça.

Il y a quelques années, on avait fait un T-shirt pour la rencontre annuelle des Bodhi Path. Sur le T-shirt était dessiné un gars qui essayait de méditer avec une sorte d'agitation autour de la tête et il était marqué devant « travail en progrès » et derrière, « soyez gentils ».

Nous sommes un chantier en progrès et on fait ce qu'on peut chaque jour et on l'embrasse. C'est une chose que de regarder de loin la possibilité d'avoir des émotions, derrière un hygiaphone. C'est confortable, on parle derrière un écran. Là, on est sans masque ! On s'embrasse sans masque et on accepte cet état de fait. L'expression pour dire ça, c'est « dont acte ».

Sur la base de cette prise de conscience, qu'est-ce que je mets en place pour progresser et changer ? Là, on passe du conceptuel et du virtuel au réel et à la vraie transformation. Mais gentiment ! On n'est pas obligé de tout faire en un coup !

Je prends l'image de Marpa. Au début, c'était une excuse: « s'il était en colère, alors moi je peux l'être ! ». L'histoire nous dit que Marpa avait la tête près du bonnet : il s'énervait tout le temps après sa femme, ses disciples et Milarepa. Mais, dans le fond, il avait réalisé la nature de l'esprit. Sans avoir à supprimer sa colère, il l'avait magnifiée, en quelque sorte. Elle était devenue une force qui n'était plus destructrice mais était une énergie qui faisait avancer les choses.

Si on regarde Marpa, c'est quand même, comme le dit Trungpa Rimpoché, « celui qui a gagné le pain pour toute la lignée ». Il a fait trois voyages en Inde, il a ramené des textes, il les a traduits, il a formé Milarepa. C'est lui qui est l'articulation entre l'Inde et le Tibet et c'est grâce à cette énergie furieuse. Parce que pour aller du Tibet vers l'Inde pour trouver Naropa qui était une sorte d'ascète échevelé qui vivait dans les charniers pour en retirer des enseignements et ensuite apprendre la langue pour pouvoir traduire, il fallait une énergie féroce ! Donc il a magnifié et utilisé cette énergie féroce au service du cœur, au service de kha, de la nature de Bouddha et du bienfait d'autrui.

Je pense qu'on doit le faire avec bienveillance et détermination. L'un n'excluant pas l'autre. Embrasser nos névroses, c'est aussi connaître les limites de ce que nous pouvons faire, c'est-à-dire connaître notre limite de flexibilité. Et ne pas aller à la rupture. Lorsque l'on rompt quelque chose, il faudra beaucoup de temps pour le réparer et retrouver sa flexibilité.

Au-delà de la honte, du sentiment de gêne que l'on a, du besoin de ne pas se montrer, si on peut embrasser sa nature telle qu'elle est pour l'heure (elle n'est pas permanente), on est dans une meilleure position pour travailler avec et se libérer de la prétention.

Il y a une très belle histoire rapportée par Dilgo Khyentsé Rinpoché à propos de Shechen Kongtrul qui était un grand Maître qui vivait au Tibet et qui est mort dans les années cinquante. Il était tellement dans cet état naturel de la bienveillance et du flot qu'il se comportait, en fait, comme un enfant. Il n'arrivait pas à se plier aux règles, à l'étiquette des monastères tibétains. A une certaine occasion, Dilgo Khyentsé Rinpoché raconte qu'ils étaient côte à côte pendant qu'ils donnaient une initiation.

Au terme du rituel, les personnes qui y avaient participé venaient pour recevoir la bénédiction de Dilgo Khyentsé Rinpoché et de Shechen Kongtrul et faire une offrande.

Une femme arrive avec une kata et une enveloppe pour Dilgo Khyentsé Rinpoché qui lui donne la bénédiction en plaçant ses mains sur sa tête. Ensuite, elle s'approche de Shechen Kongtrul. Lui est un peu embarrassé, il ne sait pas comment faire. Il n'imprime pas tous ces codes-là. Il demande alors à Dilgo « qu'est-ce que je fais ? J'ai le droit de la toucher ? ». « Oui, pose tes mains sur sa tête pour la bénédiction ». Il la bénit. La dame lui offre une kata et une enveloppe. Il ouvre alors l'enveloppe et commence à compter les billets et dit : « Khyentsé, elle t'a donné combien à toi ? ». Chose qui ne se fait pas !!! L'argent, on en a besoin, on le désire mais on le met en-dessous. Là, il était dans ce côté très naturel et il n'y a pas de problème ! Il a compté l'argent et a posé la question comme un enfant qui demande à son copain « et toi, tu as eu quoi à Noël ? ».

Trungpa avait un précepteur qui était un homme très sévère : il le forçait à apprendre, le battait, le punissait physiquement. C'était dur, comme ça se faisait dans les monastères tibétains. Et il avait aussi Shechen Kongtrul qui l'embrassait, qui lui donnait des sucreries et lui donnait plein d'amour comme une grand-mère. Il avait les deux côtés dans son éducation. Mais il tenait beaucoup à Shechen Kongtrul, son Maître-racine, parce qu'il lui avait montré la voie du cœur.

Il ne faut pas avoir honte de ce que nous sommes. Nous sommes ce que nous sommes. C'est peut-être malheureux par certains aspects mais c'est en regardant ce que nous sommes que nous allons progressivement nous défaire de ce qui coince pour nous installer dans la fluidité.

En t'écoutant, j'ai l'impression de faire des allers et retours entre un point B et un point A, entre le sentiment d'avoir réussi et le sentiment d'avoir raté. Tout se situe entre l'un et l'autre. Le renoncement serait le jugement. Si j'arrête de mettre sous B ou sous A, il se passerait peut-être quelque chose d'important. Est-ce que c'est le pas suivant ?

Oui. C'est être capable de couper le sifflet à quelque chose qui va coincer pour aller vers quelque chose qui libère. Le jugement est un poids supplémentaire sur une tension qui est déjà compliquée. En fait, on en rajoute une couche. Le jugement se fait par rapport à l'idéal qu'on s'est donné, à l'image que l'on aimerait projeter vers soi et pour soi et, comme on n'est pas à la hauteur de cette image idéale, on se méjuge. Mais ça ne change rien ! D'une part, on est toujours dans la projection d'un idéal qui est une représentation mentale qui ne correspond pas à la réalité (c'est un déni de réalité) et d'autre part, alors qu'on est en train de faire des efforts d'allègement, de transformation et de libération, on se met un poids supplémentaire. C'est une inhibition supplémentaire qui va rendre encore plus difficile le travail. Donc, c'est une double peine que l'on s'inflige. Personne à l'extérieur ne nous impose ça, c'est en nous-même.

Donc, commençons par retirer la première peine qui est celle du jugement. Parfois, on se dit que si je ne regarde pas et si je ne juge pas ce que je suis, ça veut dire que je suis complaisant. On peut tout à fait regarder ce qui est sans pour autant valider ou adhérer à ce qui est comme étant une valeur absolue. C'est en regardant ce qui est, d'où ça provient et les conséquences que ça va avoir sur nous et sur l'autre, qu'on s'aperçoit que ce n'est pas idéal, dans le sens « pas sain, pas juste, pas nourrissant ». On décide de l'abandonner mais on va l'abandonner progressivement.

Des choses qui ont été construites depuis des temps sans commencement, on ne va pas s'en défaire comme ça parce qu'on s'est dit, intellectuellement, « il faudrait que... ». Il faut accepter le délai nécessaire pour la transformation. C'est pour cela que je parlais de courage et de patience. Patience, parce qu'il y a un délai. Courage, parce qu'il faut y revenir tous les jours, à chaque instant. Mais avec une bienveillance et dans une analyse de la situation et non pas un jugement de la situation.

Là, le regard change. Tout est affaire de regard. Tout est affaire de point de vue, on se décale un peu et alors on a une perspective totalement différente.

Ce qu'on appelle la « Pure vision » dans l'approche tantrique est vraiment important : c'est changer son regard. Il n'est pas nécessaire d'embrasser la technologie tantrique pour faire ça : on peut le faire de façon plus naturelle, moins contrainte.

Quand on est dans une souffrance, comment lui donner de l'espace pour être plus en action bienveillante envers soi et son environnement ? J'ai trouvé fort le lien entre dukkha et sukha avec le kha-espace. Dukkha-souffrance et sukha-clarté. Je peux être acteur de ce qui se passe.

Mon but est d'exprimer, en quelque sorte, le travail fondamental pour pouvoir recadrer l'ensemble des 84.000 enseignements du Bouddha dans cette perspective. Si on commence par les 84.000, on va être obligé de faire de l'Abhidharma, c'est-à-dire des catégories : les quinze ceci, les vingt cela etc... et en dix minutes, on a perdu tout le monde parce que c'est trop riche.

Mon propos est de dire : « quel est le but vraiment précis et essentiel du jeu ? »

Une fois qu'on a intégré ça, on a besoin, effectivement, d'une méthodologie et là, on peut piocher dans les 84.000 enseignements du Bouddha. On peut piocher la méthode qui, en ce moment et dans ce contexte particulier, sera la plus utile.

Il y a trois grandes façons de traiter le cœur du sujet.

Premièrement, celle du **Theravada** : s'abstenir de tout ce qui est nuisible à soi et à l'autre, c'est-à-dire préserver la vie, être honnête, être franc, suivre les préceptes en termes des dix actions positives et des dix actions négatives. On y colle au plus très, de façon simple, on ne se pose pas trop de questions. C'est un peu simpliste comme stratégie mais ça marche.

La deuxième approche est l'approche du **Mahayana**, le Grand véhicule qui va s'appuyer sur le développement de l'esprit d'éveil. On va cultiver d'une part la bienveillance et la compassion, au travers de ce qu'on appelle la Bodhicitta relative, en commençant par le développement de la gratitude à l'endroit des Maîtres mais aussi à l'endroit de tous les êtres qui nous ont permis d'être ce que nous sommes : il y a les amis tendres qui nous ont apporté de l'amour, de la bienveillance, qui nous ont nourris de ça et il y a les amis rudes qui nous ont mis au défi et qui nous ont conduits à développer une résilience et de la patience. Ils ont contribué à la construction de notre caractère.

Une fois qu'on a la bienveillance à l'égard de tous les êtres, naturellement on souhaite que l'ensemble des êtres soient heureux (amour) et libres de la souffrance (compassion). Ça, c'est le développement de la Bodhicitta relative. On a aussi toutes les pratiques dans ce domaine autour du don et de la prise en charge, en calant le souffle sur cette intention de don et de prise en charge qu'on va pouvoir utiliser dans la transmutation des situations difficiles de notre vie. Que cela soit une maladie, une dépression, une inquiétude, on peut transmuter cette situation-là, ce poids-là, en une dimension d'éveil par le don et la prise en charge. Et, au regard de la souffrance des autres, souhaiter puis s'engager à participer à la libération de leur souffrance. C'est l'axe de la Bodhicitta relative.

En même temps, par la méditation, on cultive la Bodhicitta absolue. La première instruction est : « considère tous les phénomènes comme l'expérience du rêve ». On commence là à attaquer la saisie de la solidité du soi personnel et du soi extérieur des êtres et des objets inanimés. Par le travail de la Bodhicitta absolue, on commence à comprendre la nature de l'esprit. On va retrouver le kha. On va retrouver le terrain fondamental, la conscience-alaya dans sa dimension de sagesse par la pratique de la Bodhicitta absolue.

Lorsque l'on fait ça, on s'aperçoit que les deux ne sont pas deux courants dissociés. A un moment, la convergence entre ces deux aspects de l'esprit d'éveil (relatif et absolu) va se faire et c'est sur ce flot indissociable que l'on va aller vers la réalisation de notre nature éveillée.

La troisième approche est l'approche plus essentielle en ce sens que l'on regarde non pas la forme que prennent les émotions mais l'essence profonde, l'essence de vacuité (et en même temps la clarté de l'esprit) qui permet cette manifestation. C'est la voie des **Tantras**, c'est aussi la voie du **Mahamoudra** où l'on va, par la pratique du calme mental et de la vision pénétrante, développer

une relation directe à la nature de l'esprit et donc une libération de ce qui est à la fois attachement et fixation et aussi tout ce qui douleur, souffrance, problème en regardant leur essence et en comprenant qu'elles sont illusoire, qu'elles apparaissent, qu'elles sont vibrantes et prenantes, qu'elles ont un impact sur notre esprit qui les conçoit comme solides mais que, profondément, elles sont libres de toute existence substantielle.

Cette troisième voie n'est pas la plus simple mais elle peut être une conséquence des deux précédentes.

Là, j'ai vraiment schématisé les enseignements du Bouddha entre un travail sur l'éthique, la discipline et l'attention qui mènent à la libération de cette fixation du soi individuel comme une entité, la pratique du Mahayana qui mène à une libération de la saisie du soi et des phénomènes comme étant deux entités séparées et substantiellement existantes (sur cette méprise toutes les souffrances apparaissent) et puis la voie essentielle qui est de reconnaître la nature de tous les phénomènes, de tous les mouvements de l'esprits, les pensées qui s'élèvent et, par cette contemplation essentielle qui est simple en expression mais pas aisée en sa pratique, on obtient la libération de l'illusion qui est source de souffrance.

On peut utiliser tous les outils du Dharma, au moment où ils sont les plus appropriés, de la façon qui est la plus efficace et la plus utile et on n'a pas besoin de les mettre en contradiction. Ils sont peut-être apparemment différents dans leur application mais ils sont indissociablement unis dans leur intention profonde.

Le Bouddha n'a pas enseigné trois véhicules. Il s'est adressé à trois grands types d'individus et il leur a donné les conseils qui étaient les plus appropriés pour leur démarche, dans l'instant où ils étaient et dans la situation qui était la leur.

Nous, on peut s'inspirer de ça et se dire : « qu'est-ce qui marche ? ». Aussi bien Shamar Rimpoché que Guendune Rimpoché disaient tout le temps : « il n'y a pas un véhicule qui est supérieur aux autres ». Ces idées du « petit », du « moyen » et du « grand » véhicules sont des représentations mentales, cela ne recouvre pas la réalité. Le véhicule supérieur est le véhicule qui fonctionne pour vous dans ce moment de votre chemin. C'est ça qu'il est important de reconnaître.

Et ça va changer ! Souvent la question m'est posée de personnes qui ont pratiqué pendant des années telle forme de méditation, tel rituel. Elles notent un changement intérieur, il y a une sorte de dysharmonie entre ce qu'ils sont devenus et la façon dont ils pratiquaient. Il y a un sentiment de culpabilité qui vient parce qu'on se dit : « quelque chose a changé et donc ma pratique devrait changer mais, en même temps, quelque chose de terrible peut arriver si j'en change ». On est dans le doute et l'incertitude et on est pris dans une sorte d'appel intérieur à une évolution et une sorte d'habitude conceptuelle quant à la pratique qu'on a faite. Cette pratique prend une autre tournure, une autre forme et, en fait, rester fidèle à soi-même, c'est essayer d'embrasser ce changement.

C'est là où la relation avec l'ami spirituel va être extrêmement importante parce que c'est dans la discussion avec l'ami spirituel qu'il va y avoir une prise de conscience : « A ce moment de ta pratique, tu peux l'aborder de telle façon ». C'est là où son expérience va pouvoir nous aider. Si l'ami spirituel n'a pas d'expérience, il sera obligé de rester sur la lettre et donc sera très dogmatique. C'est pour cela qu'il est important d'avoir un ami spirituel qui a des « heures de vol »

Actuellement, je débarrasse un lieu de 35 ans de vie : mon appartement. Je me retrouve dans une chambre avec toutes les affaires que j'ai récupérées. Prendre congé de ces objets qui ne nous servent plus est un processus interminable. J'ai dû quitter un appartement parce qu'il était pollué par la cigarette. Ce qui me met en colère, ce n'est pas de quitter l'appartement mais qu'on ait pu essayer de me faire croire qu'il n'y avait pas de problème d'insalubrité. Je suis face à quelqu'un qui est dans la mauvaise foi, le mensonge : c'est ça qui a appuyé sur le bouton de la colère. Ça me renvoie à ce qui s'est passé dans ma jeunesse pour que je sois aussi sensible à l'injustice et au mensonge. J'ai quand même réussi à exprimer ma colère et dire que je n'étais pas dupe et j'ai pu ensuite réenclencher le bon esprit pour partir. J'étais contente d'avoir pu dire ce que j'avais à dire sans agresser l'individu.

Je suis très heureux de ce qui t'arrive. Ça t'est déjà arrivé dans le passé mais tu n'avais pas la distance, la clarté, le courage ou la possibilité d'aller regarder. Une situation similaire s'élève et là, tu es dans une disposition très différente. Tu peux faire le point de cette situation et voir ce qui est gérable de ton côté et, en même temps, ne pas te culpabiliser : l'autre a aussi une part de responsabilité dans le dialogue. Ce dialogue est faussé par l'attitude de l'autre mais aussi par notre inadaptation à regarder ce qui se passe en nous.

C'est une très bonne situation. Le fait de réduire son espace de vie nous oblige à voir l'encombrement. On est dans le dukkha, coincé, encombré et qui finalement confine à la claustrophobie. La souffrance de l'existence conditionnée est comme un sentiment d'étouffement. On est dans quelque chose qui est petit, on est coincé. C'est important de regarder ça et de commencer par les objets et de faire le tri entre l'utile et l'inutile.

J'ai fait la même chose en quittant le monastère. J'avais l'impression que je n'avais rien dans ma petite cellule du monastère. Quand il a fallu charger la camionnette, ça ne rentrait pas dedans ! Les trois quarts de mes affaires, je les ai laissées dans le monastère ou je les ai données et je suis parti avec presque rien. Un an après, je partais aux USA et il fallait que j'envoie par avion ce qui était essentiel pour moi. A nouveau, je me suis défait des trois quarts du quart qui me restait. Maintenant, je fais attention à ne pas rajouter des choses et à désencombrer la vie pour me désencombrer l'esprit. En fait, chaque chose que tu as, te possède parce qu'il faut l'entretenir, la maintenir etc...

Continue ce travail d'introspection et de reconnaissance avec le sourire, avec l'énervement parfois. Mais ce n'est pas un problème. On peut être énervé pour autant qu'on ne devienne pas fou furieux (l'énervement est une réaction épidermique) et faire ce qu'il y a à faire. Là, puisqu'il n'y avait pas de discussion possible avec le voisinage, partir était la solution la plus évidente et la plus efficace. Qui juge si tu as le droit ou pas ? Tu es la seule personne ! Tu as le droit de souffrir et de créer ta souffrance comme tu as le droit de te libérer de ce qui crée ta souffrance et d'aller vers sukha, le bien-être et l'aisance. Chacun est responsable de sa vie. Il n'y a personne qui donne les interdits ou les autorisations. Certainement pas les autorités religieuses ni le lama. C'est le bon sens qui dicte. La confusion dicte aussi. Ce sont des dictats qui viennent soit de la confusion, soit du bon sens : il faut avoir l'oreille et écouter.

On a parlé du jugement et du non jugement quand on est sur le coussin. On a parlé de l'analyse, des névroses. Est-ce qu'on peut parler de la douceur ?

Je crois que, dans l'analyse, il y a forcément la douceur. S'il n'y a pas la douceur, il y a le jugement. « Tu n'as pas fait ci, tu n'as pas fait ça, tu dois rattraper le temps perdu... », tous ces trucs qui n'ont ni queue ni tête mais qui restent là, peut-être comme une mémoire de l'enfance. Le fait de s'accueillir est empreint de douceur et on s'accueille dans son erreur comme on s'accueille dans sa justesse, c'est-à-dire dans la douceur. Lorsque l'on est dans la justesse, ça ne devient pas une cause d'arrogance ou d'orgueil. On s'approche de l'état naturel. Lorsque l'on s'accueille dans l'erreur, la déviation, on s'accueille aussi avec douceur.

Ce que j'ai appris auprès de grands Maîtres que cela soit Guendune Rimpoché ou d'autres, c'est que, d'abord, ils t'aident. Après, ils vont t'aider à regarder ce qui est. C'est un peu rude parfois parce que tu n'as pas vraiment envie de t'éveiller à ce qui est et il va falloir vraiment te mettre les points sur les i. Et ce n'est pas toujours agréable ! Mais je sais profondément qu'il n'y a aucune violence, aucune maltraitance, même si je suis chahuté. Ils m'aident à voir ce que je ne veux pas voir. Mais je sais parce qu'ils m'ont témoigné, au travers de nombreuses situations, de l'amour, du soutien et de l'accueil.

J'ai le souvenir d'une jeune femme qui était avec nous en retraite et qui, au terme de la retraite, était très éprise d'un garçon et ne souhaitait pas, comme la plupart d'entre nous, faire une seconde retraite mais souhaitait partir vivre avec ce garçon. Et Guendune Rimpoché avait toujours dit d'elle que, parmi ses disciples, c'était la plus douée, la plus prometteuse. Et il avait fait avec elle, comme il avait fait avec nous tous, nous pousser et nous tirer jusqu'à notre niveau supérieur, jusqu'à notre plateau, ce qui était inconcevable pour nous mais qui, à ses yeux, était possible. J'ai traduit la rencontre entre Guendune Rimpoché et cette jeune femme qui lui disait : « Je ne vais pas faire une seconde retraite. Je vais me marier et partir vivre avec l'homme que j'aime ». En dessous de sa petite table, Rimpoché avait deux boîtes : une boîte en métal où il mettait les sucreries qu'on lui rapportait des *pujas* qui étaient faites dans tous les centres de retraite et il les distribuait ensuite aux enfants et une autre boîte avec les bijoux que les gens lui avaient donnés, témoignages d'un passé dont ils voulaient se défaire et qu'ils donnaient à Rimpoché. Certains étaient en or ou en argent et Rimpoché les gardaient pour les mettre à l'intérieur des stupas ou des statues consacrées. En entendant ce que disait la jeune femme, il a sorti sa boîte et, comme on donne des bonbons aux enfants, il lui a donné toutes les bagues et les colliers. Et il a dit : « Voilà ! Je t'ai donné tous les bijoux, tous les trésors. Ils sont dans tes mains. Bonne route ! ». J'ai vu ça des centaines de fois. En tant que traducteur, j'ai eu la chance d'être au cœur des choses pour beaucoup de gens.

Et toujours et avant tout, il y avait la bienveillance et l'amour. Ensuite, il voyait la situation avec toute sa clairvoyance et sa lucidité. Il voyait exactement où la personne était, ce qui était le mieux et il disait : « voilà ! C'est ça qu'il y a à faire ! ». Mais je ne l'ai jamais vu juger qui que ce soit ou bien être tranchant, méprisant. Jamais. Pour moi, c'est important parce que j'ai une tendance, comme la plupart d'entre nous, à être assez tranchant avec moi-même dans « l'excellence ou faillite », il n'y a pas de moyen terme. Donc, je me nourris beaucoup de ce que j'ai vécu avec ces

grands Maîtres et, en particulier, Guendune Rimpoché quand je travaille avec mes propres limites et mes propres contradictions.

C'est s'accepter la personne (s'accepter aussi en tant que personne) dans ce qu'elle est en ce moment en voyant ce qui sera le prochain pas et on aide cette personne à prendre conscience de ce prochain pas.

Je trouve que la situation collective qu'on est en train de vivre depuis un an a le potentiel de générer beaucoup d'émotions perturbatrices : la peur, la frustration, le doute, beaucoup de choses et puis certains états de colère et de révolte et, parfois même, de la part de ceux qui sont activateurs de cette souffrance collective et qui ont l'air de « démons ». C'est un défi que de développer la Bodhicitta et je ne sais pas aller jusque là pour le moment. Je voudrais arrêter d'en vouloir à un certain nombre de gens que je considère actuellement comme responsables de ma petite souffrance comparée à la souffrance gigantesque qui est en train de se créer. Je me rends compte que le Dharma et la Bodhicitta sont les points essentiels de la chose mais c'est difficile parce qu'on voit la confusion personnelle mélangée à la confusion générale. On a raison d'être fâchés contre les « méchants » !

Ce que tu exprimes, beaucoup le partagent, avec peut-être des nuances différentes mais c'est quelque chose de commun. On a une sorte de dynamique collective qui vient de la juxtaposition des karmas ou des histoires de chacun et qui se regroupe dans une espèce de dynamique de groupe. Tout ça dans un bain d'ignorance motivée par l'avidité, la peur, le désir, la violence, l'agression, le rejet etc... Donc on est dans une illustration parfaite de la souffrance de l'existence conditionnée.

D'un côté, c'est quelque chose de déplorable et de douloureux pour celles et ceux qui sont prisonniers de ce maelström tant intérieur qu'extérieur et qui ne savent pas quoi faire parce qu'ils n'ont pas les outils pour gérer ça et là, il doit y avoir une réponse de compassion et de bienveillance avec beaucoup de discernement. D'un autre côté, je me dis que c'est une opportunité fantastique parce que, aussi longtemps que le cadre était assez vaste, on pouvait laisser ce « bordel » ambiant en se disant qu'on pouvait toujours aller faire un tour ailleurs : on peut se distraire et on peut oublier. Là, le cadre se rétrécit. Ça vient même jusqu'au fait de respirer. Il y a le masque, le confinement dans l'appartement, le côté ubuesque des décisions parce que tout le monde est perdu mais il faut donner l'impression d'une direction etc... On ne peut plus faire abstraction de la souffrance de l'existence conditionnée.

On est forcé vers l'observation et la rencontre avec la première des Quatre nobles vérités.

Si on est engagé sur le chemin, c'est ce que normalement on fait. Je regarde ça et je demande : « qu'est-ce qui s'est passé de similaire ? ». 1918 : la grippe espagnole, la grande peste noire au XIV^{ème} siècle, ça a été la même chose. On a forcé les uns et les autres à faire ceci ou cela. Des millions de morts. Il n'y a rien de nouveau sous le soleil, vraiment ! La partie de discernement dit : « c'est une excellente opportunité de faire un travail de fond » mais pour cela il faut avoir des informations et l'envie de le faire, ce qui n'est pas donné à tout le monde.

Pour celles et ceux qui n'ont pas ça, on a besoin d'un engagement intelligent et compassionné pour les aider à traverser cette expérience. Et peut-être qu'au cours de cette transition, va s'élever en eux une aspiration à un autre paradigme.

Je crois que nous sommes dans un changement de paradigme et que disparaît la société telle que nous l'avons connue depuis la fin de la seconde guerre jusqu'à aujourd'hui, avec les trente glorieuses où tout était assez simple. Certes il fallait bosser mais on pouvait trouver du boulot assez facilement, on pouvait avoir un crédit, s'acheter une maison, envoyer ses enfants à l'école etc... Tout ça est en train de changer. C'est un paradigme, donc ça change parce que les causes et conditions changent : ignorance de masse, abrutissement systémique, non support de l'éducation, non support de la civilité et une glorification de la possession qui fait qu'on est supérieur aux autres parce qu'on a plus. Pas besoin d'être grand clerc pour comprendre qu'on va dans le mur. Trente ans de ça nous a conduit là où nous sommes. Donc, dans cette période, il va y avoir beaucoup de souffrance pour beaucoup de gens et pour un certain nombre de personnes qui voudront aller vers autre chose (je pense à la nouvelle génération arrive) vont dire « votre modèle, on n'en veut plus » et ils vont changer le modèle.

Moi, je suis prêt à changer de modèle bien que je sois un baby-boomer, c'est-à-dire la génération née après-guerre jusque dans les années soixante. J'ai connu un monde qui est en train de disparaître et qui, pour beaucoup, n'existe plus. Dans ma jeunesse, on pouvait aller à Katmandou en bus ou en auto-stop et en revenir. Aujourd'hui, c'est plus difficile de passer au travers de l'Iran, de l'Afghanistan. Maintenant, toutes ces opportunités d'expansion et de voyage sont quasiment infaisables.

Le terrain à explorer maintenant, c'est le terrain intérieur. Je pense aussi que l'on va aller vers la création de tribus qui s'appuient sur des valeurs communes. C'est ce que je pressens. La transition est toujours douloureuse parce qu'elle rencontre l'immobilisme de l'esprit qui ne veut pas que les choses changent : c'est ce qu'on appelle la souffrance du changement. On refuse ce qui est en changement par un esprit figé et conservateur. Mais on ne peut pas aller contre le changement. Forcément, ça crée une tension, une friction et une douleur.

Celles et ceux qui vont s'en sortir sont celles et ceux qui vont embrasser le changement et qui ne vont plus être adaptés au paradigme mourant pour aller vers un paradigme nouveau. C'est là où l'enseignement du Bouddha va être important. C'est là où je souhaite que l'enseignement du Bouddha ne soit plus prisonnier des dogmes, des obligations, de tout ce qui est le mauvais côté de « l'administration de l'église » mais qu'on revienne vraiment au cœur des choses. Notre ressource et notre force, ça va être cette capacité à l'adaptation, à l'innovation nourries et soutenues par la bienveillance d'une part et le discernement d'autre part. C'est là où les enseignements de Lodjong sont vitaux parce que, probablement, ce sera la seule chose qu'on pourra faire : le don et la prise en charge.

Un grand Maître qui s'appelle *Triptral Garchen Rimpoché* et qui vit ici, a passé dix ans dans les prisons de Mao Tsé Toung quand il était au Tibet. Il a rencontré son Maître dans la prison. Entre deux travaux forcés, son Maître lui a enseigné le cœur de Lodjong. Il lui a dit : « C'est ici que ta réalisation sera validée. Il est facile d'avoir la Bodhicitta et l'amour pour tous les êtres quand tout va bien. Mais, ici, il n'y a pas d'échappatoire ! Dans ce camp, dans cette situation, c'est là où tu vas faire la différence ».

Effectivement, *Triptral Garchen Rimpoché* a commencé à donner son repas à ceux qui étaient les plus malades et affamés. Il a pris la tâche des autres quand ça leur était difficile etc... Les gardes

l'ont remarqué et ils ont commencé à apprécier son humanité alors qu'à la base tout les opposait. Progressivement, il a obtenu une libération et s'est rendu en Inde.

Je crois qu'on est dans ce moment où on se dit que « c'est au pied du mur qu'on voit le maçon ». C'est quand on le fait vraiment qu'on voit la différence. C'est là où nous nous trouvons à l'heure actuelle.

Individuellement, nous pouvons faire notre travail comme on l'a vu tout à l'heure et, collectivement, on peut s'associer avec d'autres personnes qui partagent une vue très proche. Bien sûr, il y a des différences mais on retrouve, là, l'idée d'une Sangha. La définition d'une Sangha, c'est l'aspiration indivisible, c'est une plateforme commune d'aspiration. On va donc créer notre Sangha, notre tribu. Pas forcément limité à la chapelle bouddhiste, les KTT ou les centres etc... mais une Sangha du cœur, une Sangha de l'adhésion à des principes fondamentaux. Et on va s'entraider dans les moments de creux ou de fatigue pour garder le cap et on va continuer à progresser en s'aidant mutuellement. On va faire ce que l'on peut pour l'autre au moment où on peut. C'est un peu comme la médecine de guerre : il y a des gens qu'on pourra aider et d'autres qu'on ne pourra pas aider. Contrairement à un médecin civil, un médecin de guerre n'est pas là pour soigner tout le monde. Il est là pour donner une chance à ceux qui peuvent survivre.

Nous sommes dans cette situation. J'aurais préféré que nous soyons dans une situation différente, parce que nous avons vraiment tout pour être tous heureux ensemble, avec une planète généreuse qui nous permettrait de vivre confortablement. Il y a assez pour tout le monde même si on est plusieurs milliards. Mais il n'y a pas assez pour l'avidité de tout le monde. C'est ça le problème ! Maintenant, je suis pragmatique : entre ce que j'aurais aimé qu'il advienne et ce qui est advenu, je vais vers ce qui est advenu. Rester dans le souhait de ce qui aurait pu être est une nostalgie qui est très inefficace en ce moment.

Bien sûr, il y a de grands moments d'énervement, j'en ai aussi. Les doigts se pointent dans telle ou telle direction mais si je regarde chaque individu, si je regarde le faisceau de causes et de conditions qui convergent vers ces individus (leur histoire, leur éducation, les contraintes de leur position, leur propre marasme intérieur...), je me dis qu'ils ne sont pas tellement loin de moi. Je me retrouve dans « l'ennemi ».

Si on regarde vraiment à l'intérieur de soi, on se retrouve dans « l'ennemi ». Donc, l'ennemi n'est pas l'ennemi ou bien je suis mon propre ennemi aussi ! Si j'arrive à faire, moi avec moi-même, un chemin libérateur, je peux aussi embrasser l'autre avec toute la difficulté que cela peut représenter pour essayer, ensemble, d'aller vers quelque chose de plus léger, de plus fluide et bienveillant. Mais il y a des moments où certaines personnes doivent être laissées de côté, pour l'instant. Le dialogue est impossible. Un dialogue de sourd ne mène nulle part, sinon à plus d'énervement des deux côtés.

Là, le souhait est important. Pour l'heure, je ne peux pas faire grand' chose avec cette situation, avec cette personne. Je fais vraiment le souhait et je fais mon travail de mon côté pour que les articulations se modifient et que quelque chose émerge et soit possible, qu'un dialogue soit possible. Si j'ai été en reproches constants contre l'autre, l'autre sera forcément en défense et le dialogue sera impossible.

Avoir ce dialogue, embrasser et accepter l'autre dans ce qu'il est, même s'il est toxique. Le discernement, c'est de ne pas vouloir de changer l'autre en sombrant dans le dépit et la colère. On revient aux bases : la Bodhicitta comme fondation et Om Mani Padmé Hounng comme action, parole, intention et souhait. La posologie sera différente suivant la situation. Le Mani va être parfois une action, parfois une parole, parfois un souhait. Mais c'est toujours la même pratique. Et donc on continue sa pratique.

Quelque part, j'entrevois une grande liberté dans la contrainte. C'est intéressant parce qu'avant j'étais prisonnier de ma pseudo-liberté et maintenant, dans la contrainte, je suis obligé de trouver la vraie liberté.