

## Les dix points sur lesquels il est bon d'insister

Dialogue

Lama Tsony 19 décembre 2020

*Question sur la gratitude face à ses « ennemis ». Pour moi, c'est difficile d'être à la fois dans cette ouverture et défendre des intérêts qui doivent être défendus. Je ne vois pas comment concilier ces deux besoins. Comment les rendre compatibles ?*

C'est le problème auquel on est confronté dès que l'on aborde la gratitude, la compassion et la bienveillance. Comment ne pas tomber dans l'excès ? De façon triviale, je dis que la compassion ne s'écrit pas en deux mots ! Il faut un peu d'intelligence dans sa compassion et du discernement aussi ! Là, on est au cœur du sujet parce qu'on est toujours dans un extrême de l'affirmation ou de la négation, de l'embellissement ou du discrédit. On est toujours dans un de ces deux extrêmes. Depuis le Bouddha et depuis Nagarjuna qui a « enfoncé le clou », il nous est dit partout : « allez au-delà des positions extrêmes ». La difficulté est que notre esprit est fondamentalement dualiste. Son mode opératoire est dualiste et donc on ne se sait pas comment s'établir dans quelque chose d'autre que la position extrême.

Qu'est-ce qui induit notre position extrême ? Premièrement, le fait que notre esprit est dans l'ignorance profonde de la réalité et qu'il est dans une posture dualiste, favorise l'extrême. On ne sait même pas comment envisager quelque chose qui serait au-delà de l'être et du non être, du oui et du non. C'est la raison première pour laquelle on a des difficultés dans la transcendance des positions extrêmes. La deuxième chose est que, sur la base de cette ignorance fondamentale, on a construit des habitudes. On a été nourri à la fois par nos propres tendances et par l'environnement (la pression des pairs). De façon moraliste, on est poussé à aller vers le bien, l'altruisme etc... et on y va de façon extrême et excessive. Parfois, on vire de bord complètement parce qu'on sent que ce n'est pas juste et on ne sait pas faire autre chose que d'aller à l'inverse ! On se reprend et on essaie de se sauvegarder, de se préserver. Et on peut aller ainsi vers l'extrême inverse.

Ce qui va nous permettre d'aller au-delà des extrêmes, c'est le discernement. Le mot « discernement » traduit le concept sanscrit « praña », en tibétain « shérab ». Trinlé Rinpoché utilise le mot « discernement » pour traduire le mot « praña » en sanscrit. Parfois, dans les traductions, vous voyez « connaissance transcendante » ou « sagesse ». Le mot « discernement » a la possibilité d'aller du relatif à l'absolu. On va aussi l'appeler le « bon sens ». On sait que les chaussures, c'est pour les pieds et le chapeau, pour la tête. On arrive à fonctionner dans ce monde parce qu'on a la maîtrise des critères de communication, la culture, le langage... C'est le premier discernement.

Ensuite, il y a un discernement un peu plus profond qui naît de l'expérience-vie qui est de savoir faire la part des choses. Par exemple, quand on est adolescent, tout est extrêmement contrasté, parfois c'est violent : on est pour ou contre. Au fur et à mesure que l'on prend de l'âge et - on peut l'espérer - de la sagesse, on voit qu'il y a plus de nuances de gris que de blanc ou de noir. C'est une deuxième forme de discernement, ce qu'en termes communs on appelle « la philosophie ». On devient philosophe.

Et puis, il y a une forme beaucoup plus subtile de discernement qui s'approche vraiment de la sagesse, qui est capable de voir que les phénomènes n'ont pas d'existence propre et substantielle, qu'ils n'apparaissent que par la production en inter dépendance (ils n'ont donc pas de solidité) mais cela n'implique pas qu'ils n'ont pas de présence ! Le fait qu'ils aient une présence n'implique pas une solidité ou une existence autonome, singulière, substantielle et permanente. C'est le développement de praña qui transcende les habitudes du monde et, progressivement, praña va nous conduire à la sagesse d'éveil (« jnana » en sanscrit, « yéshé » en tibétain) qui est la découverte de ce qui est : la sagesse d'éveil.

Je dirais donc en premier, développer du discernement qui permet de voir quand nous sommes excessifs. Développer une relation à son esprit qui est suffisamment honnête et bienveillante pour pouvoir voir notre excès et ne pas nous blâmer ou nous méjuger parce que nous sommes dans l'excès. Le blâme, le mé-jugement et le discrédit sont des positions extrêmes. On va se trouver coincé entre l'obligation d'être parfait et l'impossibilité de l'être. Cette position extrême quasi névrotique va trouver, pour sa névrose, beaucoup de nourriture dans les enseignements, malheureusement. « Il faut tout donner aux êtres, il faut s'abandonner, il ne faut rien saisir ... », ce qui est vrai et qui est saisi par notre esprit névrotique et extrême de façon « hors contexte ». Il faut le discernement pour voir qu'on est « hors contexte » et en position extrême du fait de notre désir, nos habitudes et la pression à être dans l'excellence.

J'entends parfois les gens me dire qu'ils ne peuvent pas prendre les vœux de Bodhisattva (c.-à-d. l'élan d'œuvrer pour le bien des êtres et de laisser progressivement l'intérêt égocentré) parce qu'ils ne sont pas Bodhisattva, qu'ils n'y arrivent pas. J'ai du mal à comprendre ça mais je regarde et je vois que dans notre culture, il y a cette pression à être dans l'excellence. Si on n'est pas dans l'excellence, on a failli. A nouveau, ce sont des écueils des extrêmes. On peut être dans une faillite qui devient une source d'apprentissage ! La faillite n'est pas forcément une défaite : c'est une phase au travers de laquelle on apprend. L'excellence est limitante parce que, si je suis excellent, je n'ai plus rien à apprendre !

Je me souviens de Lama Teunzang donnant des conseils lors de notre première retraite. Il nous disait : « ne développez pas l'esprit d'un Maître, gardez l'esprit d'un disciple ». Cela veut dire que l'on a toujours quelque chose à apprendre.

Le vœu de Bodhisattva, c'est le vœu d'aspirer à la capacité d'aider, dans un premier temps, et ensuite la mise en application des méthodes qui vont me permettre d'être utile aux autres aussi bien qu'à moi-même. On n'est en aucun cas obligé d'être dans l'excellence au début du chemin parce que, sinon, à quoi sert le chemin si on est déjà dans l'excellence ? Il est entendu qu'au début du chemin, on n'est pas dans l'excellence. Il est vraiment important de se détendre sur cette habitude de l'excellence qui, si elle n'est pas accomplie, nous expose au jugement public comme étant dans la faillite, ce qui pour notre « glorieux » égo est insupportable ! Et ça nous ramène à la nécessité de l'humilité de l'apprenti, de celui ou celle qui est en chemin et qui, d'épreuve en épreuve, peaufine son apprentissage.

Donc, lorsqu'on est dans une situation où il faut faire un choix, il faut faire le deuil du choix excellent et ça va nous libérer d'une pression extraordinaire. Il y a le choix, dans le contexte, qui nous semble le plus judicieux. C'est ce qu'on va faire, avec mesure et discernement et dans l'instant suivant, il va nous apparaître très clairement ce qui a été un peu excessif ou ce qui a été un peu en deçà de ce qui aurait été nécessaire. Et on apprend et on corrige. Ainsi, on avance petit à petit, d'erreur en erreur.

L'auteur Samuel Beckett a dit une phrase que je cite souvent : « trompez-vous, trompez-vous encore, trompez-vous mieux ». L'erreur fait partie du processus d'apprentissage et la bienveillance, c'est de s'autoriser à ne pas être parfait et de laisser tomber le désir névrotique d'être dans l'excellence. C'est une opportunité de regarder ce qui est derrière ce désir névrotique d'être excellent et ce qui nous interdit de prendre le faux pas comme plateforme d'apprentissage.

A partir du moment où on a trouvé cela, on s'est libéré du désir obsessionnel de l'excellence et on voit que l'on peut apprendre de multiples façons. Là, on commence à ramener nos skis en parallèle.

Dans l'Octuple noble sentier, on parle de l'acte juste, la pensée juste, la parole juste, la concentration juste etc... et je trouve qu'il y a une violence dans l'utilisation en français du mot « juste ». Je comprends pourquoi on dit « juste » mais je sens que c'est un doigt qui est pointé vers moi. Le doigt n'est pas le problème mais c'est ma réaction par rapport à cette formulation. Je préfère le mot « approprié ». La parole appropriée, la conduite appropriée, la concentration appropriée ... appropriée à quoi ? A notre souhait, notre engagement d'aller vers l'éveil pour le bien de tous. Donc, ce qui est approprié est utile et sert à ce grand projet. Bien sûr, il y a des bienfaits mais ce sont presque des bienfaits collatéraux, ça vient avec. C'est comme, quand on était gamin, avec la lessive Bonux on avait un cadeau.

*Comment est-ce qu'on peut développer l'altruisme quand on a connu de la violence physique et verbale dans le cercle familial ?*

La bienveillance et la compassion peuvent être générées en s'appuyant sur une autre personne que le cercle immédiat. Il y a un texte qui s'appelle le « Visuddhimagga » (le chemin de la purification). C'est un texte classique du canon pâli qui nous explique comment développer les Quatre pensées infinies : l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité.

On va commencer par la joie. L'auteur nous dit qu'on ne peut pas cultiver la joie en s'appuyant sur quelqu'un qui a notre préférence parce que cette joie est toujours teintée d'attachement et d'une certaine faveur. On ne peut pas, non plus, développer la joie sur la base de quelqu'un qu'on n'aime pas ou qui nous a fait souffrir parce que notre joie (mais aussi l'amour, la compassion et l'équanimité) sera teintée de cette cicatrice relationnelle. Elle sera teintée d'une amertume, d'un ressentiment etc, elle ne sera donc pas libre. La joie ne peut pas non plus être développée sur la base de quelqu'un pour lequel on a de l'indifférence parce qu'il n'y aura pas de cœur, ni de chaleur. Qu'est-ce qui nous restons ? Quel peut-être l'appui grâce auquel on peut développer la joie ?

L'auteur, dans ce texte, apporte un élément externe qu'il appelle « l'ami cadeau ». C'est quoi ? Il dit que c'est une personne « qui rit d'abord et qui parle ensuite ». C'est une personne que l'on rencontre de façon inopinée. Elle entre dans notre vie avec sa joie, avec sa bonhomie et sa bonne humeur est contagieuse. C'est un « cas contact » avec la joie. Cette personne traverse notre vie et apporte un moment de joie, de libération ou de bonheur que l'on peut goûter alors qu'il nous semblait impossible de le trouver sur la base de ceux qu'on aime, qu'on n'aime pas ou ceux pour lesquels on a de l'indifférence. Cette personne arrive de façon inattendue, apporte un courant d'air de fraîcheur et de joie et, en nous, cette joie est née. Puis la personne disparaît. Cette personne n'a pas d'attache avec nous et nous n'en avons pas non plus. Cette personne ne fait que

passer et nous laisse avec un moment de légèreté et un grand sourire. A partir du moment où le feu que cette personne a allumé en notre esprit est là, au début comme une petite étincelle qui grandit de plus en plus, c'est à nous de garder ce feu et de ne pas le laisser dépérir et disparaître par inattention. Ce feu s'éteint quand, à nouveau, on laisse notre esprit être envahi par les préférences, les rejets ou l'indifférence et qu'on laisse les habitudes revenir.

Il y a, là, un travail de concentration, à se poser sur cette joie et essayer de la savourer le plus possible pour qu'on en ait une trace indélébile dans notre cœur, même si ça dure peu de temps.

Lorsque ce moment de joie disparaît avec la vie, les habitudes, la tristesse etc., comment est-ce qu'on redémarre le feu parce que l'ami cadeau n'est plus là ? On le fait par la mémoire. On se remémore cet instant. On a tous des photos, des films pour se souvenir des moments joyeux de notre vie. On les regarde et on revit ces instants joyeux. Plus on vieillit et plus on a de photos du passé. Quand on est jeune, on a des posters sur les murs de ce que l'on veut devenir. Quand on est plus âgé, on a des photos des bons moments et de la famille sur notre buffet. Même une personne qui est confinée en maison de retraite et qui est isolée peut trouver énormément de confort dans un album de photos et revivre ces instants. C'est ce qu'on va faire : on revit ce moment où on a eu un contact avec cette personne qui a allumé le feu et le feu reprend par la mémoire. A nous, ensuite, de garder ce feu allumé.

Quand on a eu une enfance ou un passé très douloureux, marqué par l'abus et la violence, ce sont de grosses bûches de bois mouillé et c'est difficile de faire partir un feu à partir de ça. Donc, on doit se concentrer sur les moments de notre vie où il y a eu cet éclair de bonté, de simplicité, d'amour et de bienveillance qui a allumé en nous un petit moment de joie. On cultive ça. Ensuite, progressivement, on le donne à d'autres pour devenir à son tour une « allumette » et on passe cette flamme de bienveillance et d'amour quand cela est possible.

On peut faire le lien avec les pratiques formelles, que l'on trouve dans la tradition du bouddhisme au Tibet, telles que le Guru Yoga. « Yoga » : l'union indissociable. C'est le fait qu'on se rend compte que l'esprit du Bouddha et notre esprit ne sont pas deux et qu'ils participent de la même réalisation. C'est le « yoga », la non dualité, la reconnaissance de la nature de Bouddha aussi bien dans le Bouddha représenté par le Maître, peut-être, et dans notre esprit. « Naldjor », c'est le mot tibétain pour le « yoga ». « Guru Yoga », c'est « lamé Naldjor » en tibétain). « Guru », en sanscrit, c'est ce qui a de la masse, ce qui a du poids, ce qui est saturé en grâce et en bénédiction. C'est quelque chose qui est extrêmement positif et nourrissant au contact duquel notre feu de sagesse commence à se révéler et s'embraser.

Lorsqu'on est dans cette union permanente à cette source d'inspiration (Guru Yoga), ce feu qui a été allumé à un moment donné par une rencontre, parfois brève avec un ami spirituel, a été important parce qu'il (ou elle) a allumé quelque chose en nous. Cela peut être au cours d'une initiation, cela peut être au cours d'un enseignement ou quand on partage un repas ou au cours d'un voyage ensemble. Il y a plein de situations possibles mais on sait que, dans ce moment, quelque chose de particulier a été vécu. Une fois qu'on est sorti du temple, du restaurant, du train ou de la voiture, la vie reprend ses habitudes et recouvre ce moment exceptionnel et on perd le fil. Le Guru Yoga, c'est se remémorer cela. C'est appeler, à nouveau, en face de soi ou au-dessus de sa tête ou dans notre cœur, peu importe, cette mémoire qui peut prendre la forme du visage d'un Maître en particulier. On revient au souvenir.

Ceux qui ont eu la chance d'être au contact d'un Maître authentique qui vit, qui respire, qui exsude cette réalisation de compassion et de sagesse, ont eu certainement un moment de rencontre exceptionnel qui a ouvert quelque chose, allumé quelque chose dans leur esprit. Essayez de le retrouver dans votre mémoire ! Revenez-y ! Les yeux fermés, le cœur ouvert, vous regardez ce moment et puis vous retrouvez ce sentiment qui a été sans doute très fugace et qui s'est échappé. Vous revenez là et vous vous ouvrez à cette bénédiction et vous ressentez ce que vous avez ressenti alors et le feu s'allume à nouveau. Si on fait ça de proche en proche, l'union avec l'esprit du Bouddha va devenir de plus en plus permanente et constante. Ce sera intermittent mais avec de brèves interruptions. Alors que d'ordinaire, il y a un moment exceptionnel et, si on n'est pas attentif, on n'en est même pas conscient : on se sent bien sur le coup et hop, c'est parti et on ne sait pas trop ce qui s'est passé ! Il faut revenir. Il y a un travail de mémoire à faire.

Quand on a eu une existence difficile, avec des trahisons, c'est-à-dire que les personnes qu'on aurait souhaité pouvoir aimer et dont on aurait souhaité recevoir l'amour, ont failli à ça, on a des mémoires douloureuses. A moins de vivre dans un enfer permanent, on a quand même dans notre vie des instants de rencontre merveilleux. C'est sur ça qu'on va pouvoir s'appuyer pour se reconnecter à la joie.

*Est-ce qu'on peut se reconnecter à des moments précieux par la joie et, en même temps, ressentir cet espace de solitude dont tu as parlé ce matin ? Dans mon quotidien, je nourris une douceur dans ma manière de fonctionner plutôt que d'aller sur le coussin. Est-ce qu'il est possible de revenir sur cette idée d'intimité et de solitude à s'ouvrir à soi-même, et non pas en allant s'asseoir*

Parfois, le coussin est un « oursin » et on a du mal à s'asseoir.

On peut faire une bonne contemplation en marchant et en se demandant ce qui fait que ce coussin est un oursin. Quand on pense à un coussin, c'est plutôt doux et accueillant. Il y a une représentation dans notre esprit du coussin qui est sous la forme d'un oursin. Je pense que c'est dû, en partie, au fait que l'on associe le coussin à l'obligation de s'asseoir, l'obligation de faire quelque chose, de travailler. La méditation est vue comme une action, un travail.

Quand j'étais gamin, mon père me disait : « souviens-toi que le mot « travail » vient du latin « trepalium » qui était un instrument de torture. Marx disait que le travail est quelque chose qui est imposé, contraint et donc pénible. A l'opposé, il y a l'occupation que l'on fait avec son cœur, son envie, sa créativité ou son désir. Une des raisons pour lesquelles on a du mal à s'asseoir sur « l'oursin », c'est que la méditation est conçue comme une obligation qui ne vient que de nous-mêmes !

Cette façon de voir va trouver une nourriture dans tous les enseignements qui disent : « si vous ne vous asseyez pas régulièrement, vous n'atteindrez pas telle ou telle chose ». A nouveau, c'est une lecture hors contexte. Ce n'est pas ce que ce conseil veut vraiment dire ! Ce conseil dit : « cultivez l'intimité avec votre esprit ». Cela peut être une autre traduction du mot « méditation ». Cultivez une familiarité avec votre esprit, connaissez votre esprit. Appréciez votre esprit. Voyez ses qualités, voyez les choses qui ne sont pas encore mises au clair et qui demandent un

ajustement progressif. Tout ça est fait dans une ambiance de non jugement bienveillante, amicale qui favorise cet engagement. Donc, je crois que l'écueil est là.

Une preuve de cela : l'alternative pour la méditation difficile sera l'action. On se dit : « moi, je ne suis pas contemplatif, je suis quelqu'un d'actif ». Mais en fait, on ne peut pas être actif avec discernement si on n'est pas contemplatif ! Sinon, on est comme un éléphant dans un magasin de porcelaine ! Il n'y a pas de discernement, il n'y a pas de vision ni de justesse. Cette vision, cette justesse vient de la contemplation.

J'entends bien qu'un coussin, face à un autel dans une pièce, peut nous sembler un peu contraignant. C'est un peu comme l'éducation scolaire classique qui demande que tous les élèves soient assis huit heures par jour, devant un tableau et un bureau. Cela va satisfaire 5% des élèves et tous les autres qui apprennent différemment ne peuvent pas se conformer à cette obligation parce qu'ils apprennent en mouvement ou en se concentrant sur ce qu'ils ont envie d'apprendre et non pas ce qu'ils doivent mémoriser. Pour eux, ils sont en échec. Et on leur dit aussi. Mais c'est l'école qui ne sait pas leur parler ! L'enfant a envie d'apprendre, il est curieux. La preuve : quand il a une passion, il y est à 100 % au point qu'il est usant pour les parents. Il ne parle que de ça et il a une sorte d'obsession, parce qu'il y a un plaisir.

Je crois qu'il est vraiment important d'associer la notion de plaisir à l'exercice méditatif, c'est-à-dire la familiarisation avec son esprit, plutôt que l'injonction du devoir. J'illustre ça en disant : « mettez l'acte méditatif, non pas dans la boîte à outils, mais dans la boîte à chocolats ! ». La boîte à outils, on y va quand il faut réparer l'évier qui fuit et on n'aime pas ça, tandis que la boîte à chocolats, on y serait fourré tout le temps. La notion de plaisir est vraiment importante. Il faut prendre plaisir. On n'est pas là pour se conformer à ce que le Bouddha a dit, en répétant ce qui a été dit, d'autant plus que le Bouddha nous a dit : « ce n'est pas ça qu'il faut faire ! ». Il a insisté sur l'expérience et la validation personnelles et individuelles. C'est sans doute cet enseignement-là dont il faut se souvenir.

Ensuite, il y a un vrai plaisir à découvrir cet esprit. Parfois, même quand il est le plus tordu possible, l'esprit est amusant ! On voit qu'il gigote, qu'il se débat, qu'il fait des pieds et des mains pour avoir ce qu'il veut alors que ce qu'il veut n'est pas profondément ce qu'il veut. Ce qu'il veut ne va jamais lui apporter ce qu'il veut vraiment, etc... etc... On voit ça et on se dit : « quelle pitrerie ! ». On regarde avec amusement, comme devant un gamin qui veut attirer l'attention par des clowneries. On aime le gamin mais on lui dit aussi qu'il n'a pas besoin d'en faire des tonnes ! Donc, cette familiarité avec l'esprit est vraiment importante.

Si vous n'êtes pas à l'aise avec les textes au format tibétain, le coussin si possible rouge, avec un autel si possible rouge et une statue de Bouddha si possible dorée, allez marcher et trouvez votre sanctuaire ! Le sanctuaire est un endroit où vous êtes à l'aise, où vous vous sentez protégé et inspiré. Tous les textes qui vantent les bienfaits de la solitude disent : « trouvez un endroit à l'écart, tranquille, qui a été béni par la présence d'êtres de qualité dans le passé : trouvez votre sanctuaire où qu'il soit ». Le Bouddha n'est pas dans la statue. La statue est là pour nous rappeler que la nature de Bouddha et notre esprit sont indissociables. Ce n'est pas parce que vous avez une statue devant vous que votre méditation sera plus authentique et profonde. La statue est un rappel sur la valeur de l'éveil, la valeur du chemin, la valeur des amis spirituels qui nous aident

et la nécessité de s'appuyer sur ça. La statue, les autels etc... sont des moyens mnémotechniques. Les offrandes sont là pour nous rappeler qu'on va mettre nos sens en disposition d'éveil. On allume une bougie pour se rappeler qu'il est important de garder la clarté, la présence d'esprit, la vigilance, l'attention. Ce sont des symboles et des moyens mnémotechniques.

Ce qui est important, c'est premièrement de trouver son sanctuaire et deuxièmement de trouver son rythme. Qu'est-ce qui n'est pas assez, qu'est-ce qui est trop, en ce moment, en termes de méditation ? Il y a une notion de temps de qualité qu'il faut découvrir. Il y a un temps où on se pose avec notre cœur, on se pose dans la joie d'être là et on travaille avec ce qui s'élève, même si ce n'est pas toujours facile. On est content de faire ça.

Il y a un moment où on va figer tout ça et se dire : « là, c'est sérieux, il faut que je travaille sérieusement » et d'un seul coup, ce qui était une méditation spontanée et naturelle devient une sorte de pensum, une obligation. Là, ça perd sa fraîcheur et on perd le plaisir. Il faut donc arrêter et aller faire autre chose. On se lève, on marche, on va faire un tour tout en continuant à cultiver ce regard intérieur qui est penché sur l'esprit, un esprit qui se regarde, qui s'apprécie, qui connaît ses facéties, ses habitudes, ses tendances, et puis on apprend à les relâcher doucement et elles tombent comme des peaux mortes au contact de ce regard de plus en plus vif. Et puis, un jour, on s'aperçoit que le coussin, ce n'est pas mal pour s'asseoir ! C'est fait pour ça ! On a trouvé son sanctuaire et trouvé son temps de qualité de méditation.

Cela peut se compter, non pas en minutes ou en heures, mais en cycles respiratoires. Pendant une dizaine de cycles respiratoires, je suis vraiment présent à ce que je fais. Une fois que j'arrive au terme de ça, je fais une pause, comme entre deux classes, il y a la récréation. Je laisse mon esprit vagabonder, je laisse mon corps se détendre et puis, après un temps qui est à déterminer par soi-même, on reprend le fil de sa méditation pour son temps de qualité. Le temps de qualité va s'accroître au fur et à mesure et on sera toujours dans le plaisir de faire les choses, le plaisir quand bien même c'est difficile. Il y a quand même une certaine forme de courage à mettre là-dedans. Et il y a de la joie dans le courage. S'il n'y a pas de joie, il n'y a pas de courage, finalement : il n'y a que de l'obligation.

Ainsi, notre méditation sera juste, naturelle, appropriée.

*Une question à propos de l'égo et l'âme. L'âme est un terme de la religion chrétienne et le mot égo est issu de la psychologie. Est-ce que c'est différent ou pas ? Ce n'est pas clair pour moi.*

Les mots se ressemblent un peu mais en surface. Si on va un peu plus en profondeur, on va trouver des différences. Il convient d'éclaircir la sémantique et bien comprendre ce que les mots veulent dire.

En français, on a traduit le mot « égo » qui, en latin veut dire simplement « je ». En sanscrit, c'est « Ham ». Pour la tradition védique, c'est l'atman. On pourrait rapprocher l'atman de l'âme. L'âme comme l'atman sont des éléments uniques, singuliers, irréductibles et, comme ils sont permanents et existants, ils ont une certaine « substance ». La vision de l'atman védique et de l'âme chrétienne ont de grandes similarités.

Dans le Bouddhisme « da » en tibétain (« atman » ou « je ») est montré comme n'étant pas permanent et pas autonome (c.-à-d. né de lui-même). Il n'est pas, non plus, substantiellement existant. Ceci est démontré par la liste des skandhas, l'amalgame de différents éléments psychophysiques qui donnent le sentiment d'un être, d'un soi, d'une entité. Cette existence du soi n'est qu'apparence. L'apparence n'est pas à être rejetée, on n'est pas dans le déni de l'apparence de soi parce que ce serait une position extrême nihiliste, mais on n'est pas non plus dans la réification de ces agrégats comme une entité homogène, permanente et autonome. Pour faire simple, c'est là la grande différence entre l'approche védique, l'approche chrétienne et l'approche bouddhiste.

L'approche bouddhiste ne nie pas l'approche d'un soi mais est en désaccord avec la vue que ce soi est autonome, singulier, substantiellement existant et permanent. Beaucoup de choses vont naître de tout ça : la relation au divin, la création, le créateur, en résumé, une approche théiste. L'approche bouddhiste est une approche non théiste. Elle n'est pas basée sur un créateur qui serait la source de toute création et à qui, à nouveau, on attribue une forme de réalité pérenne, substantielle, singulière et autonome.

Dans la perspective bouddhiste, et avec mes mots, le « je » est un « égo fonctionnel ». Ce soi existe et fonctionne dans le mode relatif tel qu'il nous apparaît et il peut agir et fonctionner dans le mode relatif aussi bien dans la direction de l'aliénation que dans la direction de la libération. C'est le même « soi » qui va faire le chemin vers l'éveil que celui qui fait le chemin vers l'existence conditionnée et sa complexification.

Le « moi » ne doit pas être conçu comme l'ennemi absolu parce qu'il peut être l'allié, c.-à-d. ce qui fait que le chemin est parcouru. Quand on veut se débarrasser du moi, c'est une sorte de désir de l'égo schizophrénique qui veut se débarrasser d'une partie de lui qui est encombrante. Comment est-ce qu'on se débarrasse de soi ? Ce n'est pas possible !

Un jour, je méditais et j'ai eu une idée géniale. Si j'arrête de me visualiser et de me concevoir comme un corps en trois dimensions et que je me regarde plutôt comme une caricature, comme un trait. Je produis mentalement une gomme et je commence mentalement à effacer ce trait. Progressivement, le « moi » a disparu ! A la fin, je devais être heureux parce que le moi avait disparu. Mais problème ! Je ne savais pas quoi faire de la gomme ! Le soi qui veut se défaire du soi est dans un extrême conceptuel du soi. Il veut le rejeter dans une posture nihiliste plutôt que de l'intégrer dans un souci de transcendance des extrêmes.

Ce « moi fonctionnel », on va le mettre au service et à contribution de la voie vers l'éveil. Il va le faire avec réticence car ce « moi » a des préférences, des exigences et ce « moi » va apprendre à ce « moi » à se discipliner, à avoir de l'éthique, de la patience. Puis il va s'apprendre à se regarder. Il va s'apprendre à se comprendre comme étant non existant. Il va paniquer parce qu'il ne veut pas apprendre qu'il est non existant. Il va apprendre ensuite qu'il est non existant mais aussi, en même temps, présent et manifeste. C'est ce « moi » qui fait ce chemin, donc ce n'est pas un ennemi ! Si on le met sur une bonne piste, cela peut être un allié. On détourne ce qui pouvait être une source d'aliénation pour le mettre au service de ce qui sera une source de libération. Et en aucun cas on va maintenir l'idée que ce « soi » est substantiel, autonome, permanent parce qu'on continue de cultiver la compréhension, la réalisation des cinq agrégats et on comprend que le sens du « moi » n'existe qu'en production inter dépendante. La conscience a



besoin de l'objet. L'objet génère la conscience parce que la conscience visuelle, par exemple, ne reste pas dans l'air en attendant qu'un objet visuel passe dans son champ de vision ! La conscience visuelle n'est conscience que lorsqu'elle rencontre un objet et pour rencontrer ces objets visuels, il faut qu'il y ait un organe et une faculté. L'organe et la faculté, en soi, ne sont pas conscience. L'objet n'est pas conscience. La conscience n'est pas conscience si elle n'est pas en contact avec l'objet.

Ces trois (l'organe, la faculté et la conscience) et l'objet visuel, auditif, tactile etc... n'existent qu'en causalité mutuelle, en inter dépendance et donnent l'apparence d'un soi par un mouvement de surimposition conceptuelle qu'on conçoit comme étant homogène, permanent substantiel et réel. Et on file sur cette approximation et on construit plein de choses : il n'aime pas ceci, il aime cela, je vais donc faire ceci, je vais faire cela. Tout cela s'élève de la méprise fondamentale de la véritable nature de ce soi « fonctionnel » qui est tenu pour existant.

*Une question sur la continuité de la vie.*

Ce que, nous, nous appelons la mort, on peut le comparer à un point final. Je la considère plutôt comme un point virgule, c'est-à-dire qu'on continue la phrase mais on change de sujet. Pour moi, la rupture n'est pas au moment de la mort ni au moment de la naissance, mais elle est d'instant de conscience en instants de conscience.

Quand la question m'est posée : « est-ce qu'il y a une vie après la mort ? » Je demande s'il y a une vie avant la mort. Qu'est-ce qui transite ? Pour moi, la réponse, elle est simple ! « Trouve-toi et tu sauras ce qui transite ! ». Si tu recherches le moi et que tu comprends qu'effectivement ce n'est qu'apparence, la seule transition est alors la transition d'instant de conscience en instant de conscience qui d'une chose amène l'autre, celle-ci en amenant une autre et cette succession de moments liés par la mémoire nous donne l'impression d'un continuum qu'on va appeler « moi ». C'est un peu comme quand on regarde une rivière, la Seine ou le Rhône : c'est une convention nominale. Le Rhône et la Seine n'existent pas en dehors de cette convention nominale. Un philosophe grec a dit : « nous n'entrons jamais deux fois dans la même rivière ». D'une part, le corps n'est pas le même et la rivière n'existe pas puisque l'eau coule. L'eau n'existe pas en dehors des gouttes d'eau. Les gouttes d'eau n'existent pas en dehors de l'amalgame des molécules d'hydrogène et d'oxygène. Et même ces éléments sont fissibles à l'infini. Tout cela n'a pas de cohésion ni d'homogénéité mais il y a une apparence d'homogénéité.

Les textes classiques bouddhistes nous donnent l'image d'un flambeau dans la nuit que l'on va faire tourner très rapidement. On aura l'illusion d'un cercle de feu. Ce cercle de feu apparaît, on peut le voir, on peut prendre des photos mais il n'existe pas ! C'est la conjonction du temps, du mouvement et de la capacité rétinienne à garder une image qu'elle envoie au cerveau qui donne l'illusion d'une permanence et de la présence du cercle.

C'est la même chose avec le soi. Il y a une sorte de « persistance rétinienne » habituelle dans la saisie du soi. A partir du moment où on a compris l'absence d'entité dans le soi sans pour autant rejeter l'apparence et la présence du soi, on arrive comme les premiers disciples du Bouddha à un état de libération. On les appelle les arhats, c'est-à-dire ceux qui se sont défaits de

« l'ennemie » qu'est l'ignorance. Ils atteignent cet état que l'on dit « libre d'identification du soi » comme une entité. C'est un éveil. Ce n'est pas l'éveil parfait d'un Bouddha.

A ce moment-là, on s'aperçoit qu'il n'y a rien à protéger. Cette réalisation va devenir une force, une alliée de la compassion. Puisqu'il n'y a rien à protéger, à garder pour soi, l'énergie qui était, en quelque sorte, « piratée » par ce soi pour sa subsistance peut être complètement réattribuée pour répondre aux besoins de l'autre. Bien évidemment, la compassion s'enrichit de la réalisation du non soi. Tant qu'il y a la saisie d'un soi, notre compassion reste dualiste et limitée à ce que ce soi peut ou veut faire. A partir du moment où la réalisation du non soi s'installe de plus en plus, loin de nous couper de l'autre et de nous faire plonger dans une sorte de nihilisme stérile, cette compréhension de l'absence de soi va donner naissance à une compassion augmentée. Lorsque l'on comprend que notre soi n'a ni solidité ni permanence, on s'aperçoit aussi que le soi d'autrui n'a pas, lui non plus, de solidité ni de permanence. Et on s'aperçoit en même temps que les gens qui souffrent ne souffrent pas tant des conditions de leur souffrance que du fait qu'ils conçoivent un soi qui peut être soumis à la souffrance. Donc, c'est à la fois douloureux, inutile. Notre compassion en est amplifiée parce que c'est une souffrance à traiter sur le plan relatif mais c'est, avant tout, une méprise fondamentale qui crée la possibilité de la souffrance ! Et on va essayer d'aider l'autre à en prendre conscience.

Un esprit affamé, apeuré ne peut pas se regarder. Il faut donc apporter en priorité un toit, de la sécurité, de la nourriture, toutes les conditions externes nécessaires à l'autre pour qu'il puisse trouver une sorte de calme, un havre pendant un certain temps. Lorsque ce havre est trouvé, on peut engager le dialogue et l'éducation qui mènera à la libération.

La réalisation du non soi ne tombe pas dans un extrême nihiliste mais devient, au contraire, la cause pour une compassion accrue, augmentée et empreinte de discernement. C'est la compassion des Bodhisattvas. La compassion ordinaire prend comme objet la souffrance des êtres. La compassion des Bodhisattvas prend comme objet les conditions qui font naître la souffrance dans l'esprit des êtres, qui l'expérimentent alors même que ni l'être ni les conditions ni la souffrance n'existent fondamentalement. C'est la différence dans l'approche de la compassion.

*Dans notre société, le sens du courant est de ramer dans le sens de la conceptualisation. Celui qui sait très bien utiliser les concepts est considéré comme étant intelligent. Est-ce que le chemin du Dharma ne serait pas de ramer à contre courant ? On a besoin de la conceptualisation lors de l'entraînement à l'écoute et à la réflexion mais en dehors de ces temps, l'essentiel n'est-il pas de beaucoup moins jouer avec les pensées et les concepts ?*

Oui, c'est une tendance générale dans les différentes sociétés sur la planète. J'appelle ça la « malédiction d'Aristote ». Le mot a pris l'ascendant et on croit que ce qui est bien exprimé est bien réalisé. Ce qui n'est pas forcément juste. Comme le disait Saint- Exupéry, « l'essentiel est invisible ». L'invisible n'est pas quantifiable. Descartes disait quelque chose à l'effet de : « ce qui n'est pas quantifiable n'existe pas à mes yeux ». Il y a dans cette approche une exclusion de l'expérience personnelle indicible et une valorisation de ce qui est quantifiable et mesurable parce que la réalité profonde est que les phénomènes nous échappent en permanence. On essaye de les saisir de les comprendre et ils nous échappent ! Alors, on a trouvé une façon habile de les capturer en les nommant. A partir du moment où on nomme et on décrit quelque chose, ce

quelque chose est obligé de rester dans la boîte descriptive, sinon il n'existe pas. Donc, on ne traite pas la réalité elle-même mais on traite la conceptualisation de la réalité. Tout ce que l'on voit passe par la conscience mentale qui définit ce que les sens perçoivent. Je ne vois pas tellement ce que je vois mais ce que la conscience mentale comprend de la vision et c'est ce qui va prendre le contrôle dans notre esprit !

L'école bouddhiste du Yogacara met en avant le fait que nous ne vivons qu'au travers de nos représentations mentales. Tout ce que nous savons, c'est ce que la conscience mentale sait. Nous savons le corps, nous savons les sensations mais c'est une connaissance par procuration. C'est une inférence et non pas une perception valide directe. On fait des déductions par habitude et on arrive à créer un monde virtuel. Le monde «en présentiel» et le monde «en virtuel» tels que nous les vivons aujourd'hui ne sont pas très éloignés l'un de l'autre. Ce sont des représentations mentales.

En ce moment, je regarde un écran avec des pixels et mon habitude mentale va traduire cette manifestation en visages de gens. Je vais rajouter sur ça la construction mentale que vous existez vraiment mais, peut-être, je suis en train de parler à une application d'intelligence artificielle très élaborée qui me permet de ne pas me croire seul ! C'est la tendance générale du monde qui commence déjà à la maison par le fait de réifier l'expérience du soi et d'en faire une entité. Et puis, par extension, on l'applique à l'autre et puis à tout ce qui se passe entre moi et l'autre etc... et on crée comme ça un monde virtuel qui n'est que le fruit de nos représentations mentales.

En soi, ce n'est pas un problème si on est conscient de la mécanique de la manifestation, la production en inter dépendance. C'est source de libération parce qu'on ne se fait pas prendre par l'apparence. Le problème de l'illusion, c'est la confusion. L'illusion en soi n'est pas un problème et si elle est reconnue comme illusion, elle est libérante. Mais si elle est prise comme réalité, alors elle devient confusion. Et on vit dans cette confusion.

Effectivement, l'enseignement du Bouddha va à contre courant de l'ignorance, de la conceptualisation, de la réification de nos représentations mentales en une sorte de réalité absolue. Et on peut se trouver parfois en décalage profond avec le modus operandi du reste du monde. Ce matin, je parlais des différentes patiences et notamment celle de traiter avec les choses difficiles : l'interface avec un monde qui est dans la confusion, le côté confus de l'illusion, demande une grande flexibilité pour pouvoir continuer à opérer sur une sorte de plateforme commune.

Je suis constamment en train de jouer avec les mots et de les tordre parce que les mots, tels que je les comprends, ne vont pas forcément dire la même chose pour vous. Donc, je dois d'abord écouter et comprendre votre lexique. Une fois que j'ai compris votre lexique, je peux utiliser vos mots pour faire passer ce que j'aimerais partager. Il y a une limite à ça et je suis arrivé à un point dans ma vie où je comprends qu'il n'y a pas de communication objective possible puisque nous ne vivons que dans des représentations conceptuelles.

Dzongsar Khyentsé Rinpoché a donné cette définition de ce qu'il appelle en anglais «successful miscommunication», c'est-à-dire une « mécommunication satisfaisante » :

« Ce que je conçois et ce que j'en dis, déjà, sont deux choses différentes. Ce que vous entendez est une troisième et la représentation que vous vous en faites est une quatrième. Comment peut-on alors avoir une communication objective ? »

Si une communication objective existait, il faudrait que l'objet de la communication existe de façon autonome, singulière et permanente et il serait alors partagé en tout temps et en toutes circonstances par tout le monde. Par exemple, si j'utilisais le mot «éveil», il voudrait dire la même chose pour tous les humains, y compris pour tous les animaux.

On s'aperçoit bien qu'il y a des variations et des différences énormes. Quand j'ai commencé à toucher ça, ce fut une grande frustration parce que ma vie, c'est la communication et la communication objective n'existe pas. Ce qui existe au mieux, c'est cette communication approximative qui serait satisfaisante. Là, il faut trouver des talents pour pouvoir continuer le dialogue. On le voit quand on étudie auprès de Maîtres tibétains. Quand je traduisais Guendune Rinpoché, je me suis aperçu tous les jours de ces dissonances culturelles. Une personne disait : « ... mon karma fait que je ne peux pas faire autre chose... » et elle pensait « mon destin, ma destinée, tout est écrit ». Guendune Rinpoché répondait : « mais le karma est là pour être transformé ! ». Donc on utilisait le mot « karma » mais on ne parlait pas de la même chose.

On a beaucoup de mal à utiliser le mot « amour » parce qu'il veut dire tout et n'importe quoi. A la limite, à chaque fois qu'on utilise un mot, il faudrait ajouter un commentaire et pour une communication rapide, ce n'est pas simple ! De quel amour parle-t-on ? Et tout est à l'avenant.

Les enseignements du Bouddha ont une intention qui est libérer l'esprit de cette saisie obsédante et obsédée du soi comme étant une entité : c'est la pierre d'angle. Une fois que cette pierre est retirée, le restant va s'écrouler progressivement. En ce sens, l'enseignement initial du Bouddha qui enseigne les moyens de libération personnelle est une bonne première approche parce que si l'on apprend à se défaire de l'obsession du soi permanent, autonome et singulier et que l'on découvre le non soi, tout le reste va s'effondrer : l'agression, le désir, l'attachement... Ce qui va émerger de ça, c'est une liberté (pour cet esprit se libérant) à aider l'autre parce qu'il a compris que l'aliénation n'était qu'une méprise, une confusion et qu'il y a une cessation de l'illusion. Le mouvement ne s'arrête pas là, il continue puisque, sur la base de cette libération, on va aider l'autre. Et là, effectivement, on est complètement à contre courant de la démarche du monde. C'est pour cela que la vue du Dharma et la vue du monde sont pratiquement antinomiques. Mais, en même temps, on ne peut pas rejeter le monde de façon aléatoire et décider que tout cela n'a aucune valeur et s'en défaire. Comme le soi, sa présence a une certaine valeur s'il est mis au service du Dharma, dans le sens de la voie vers l'éveil.

*Un curé, au XIIIème siècle, a dit : « tant qu'on ne nomme pas une chose, on ne peut pas lutter contre cette chose ».*  
*Les mots sont des outils précieux.*

Les mots sont menteurs et, à la fois, sont porteurs de sens. C'est pour cela que dans l'utilisation des mots, ce qui va nous sauver, c'est l'intention. Qu'est-ce qu'on essaie de faire dans la communication ? Shantideva dans le Bodhicaryavatara dit : « on doit échanger dans un débat ouvert avec tout le monde avec la simple condition que notre interlocuteur souhaite débattre et

non pas vaincre ». Le but du débat, c'est de faire progresser la compréhension mutuelle de chaque participant au dialogue. Il n'y a pas à avoir un victorieux et un perdant. S'il y a cette volonté d'aller vers plus de clarté et plus de compréhension, le débat est positif et on va s'apercevoir que les mots et le contexte sont importants.

Dans la traduction des textes en tibétain, le même mot peut avoir dix, voire plus, interprétations possibles et c'est le contexte qui va donner la traduction juste. Par exemple, le mot « dharma », selon Vasubandhu, a onze applications possibles : familial, loi, enseignement, réalité absolue, etc. Quand on utilise le mot « dharma », ce mot ne veut pas dire toujours la même chose et on est obligé, pour comprendre, de définir le contexte dans lequel on s'exprime. Quand je dis que les phénomènes ou le soi n'existent pas, je me sens obligé de rajouter : « dans la version Nagarjunienne du sens », comme on dirait en philosophie : « tel mot selon Spinoza ou St Thomas d'Aquin » parce qu'ils ont défini une certaine utilisation des mots. La difficulté que l'on a aujourd'hui, c'est l'appauvrissement général de la culture. S'il n'y a pas une culture, un amour du mot, de la pensée et l'envie de comprendre, la communication devient vraiment difficile. Si on se résume à deux cents ou trois cents mots, très rapidement on n'a plus de mots pour exprimer ses sentiments et on est frustré et on se sert de ses poings pour communiquer. Les mots sont importants mais, en même temps, ils n'ont pas de valeur absolue.

J'aimais beaucoup Alain Rey que j'écoutais sur France Inter, avec ses explications des mots et leur histoire. J'ai son dictionnaire « L'histoire des mots de la langue française ». Il prend chaque mot et explique son évolution au travers des siècles et selon les contextes. C'est un plaisir de voir que les mots et le langage sont en constante évolution et c'est le propre de l'humain que d'avoir trouvé un vocabulaire commun. Les animaux ont leur vocabulaire. Ils ont une façon de communiquer entre eux qui est différente de la nôtre mais qui a toute sa valeur. Les mots sont à la fois porteurs de sens dans un certain contexte, porteurs de différences s'ils sont rendus absolus. « C'est ce que ce mot veut dire » et on fait abstraction de la représentation mentale de chaque individu.

Dans la relation de couple, il y a deux représentations mentales qui essaient d'échanger et qui sont parfois très différentes. Si on comprend qu'il n'y a pas de communication objective mais une tentative d'arriver à une sorte de superposition des deux représentations mentales pour avoir un langage commun sans que l'on sache vraiment ce que pense l'autre, il peut y avoir une collaboration. Mais si on est dans l'absolu du mot, on est parti pour le clash. Si l'un a besoin de parler, besoin des mots et que l'autre préfère attendre que cela se résolve tout seul, on se retrouve dans le déni du modus operandi de l'autre et on arrive au clash aussi.

Quand on comprend qu'il n'y a pas de réalité objective dans la communication mais qu'il y a des représentations mentales qui peuvent parfois se recouper, cela fait les couples, les familles, les sociétés, les générations et les cultures et on peut trouver, là, un terrain d'entente. La communication sera un « terrain d'entente » qui sera mis au service de l'intention commune. C'est pour cela que je pense qu'il est important de définir l'intention. Dans une relation de couple, il y a une plateforme d'amour et de bienveillance, on a envie de s'aider mutuellement et c'est bien de faire l'état de l'intention.

Parfois, je suis amené à officier dans des mariages et je propose un exercice pour que les deux participants écrivent, de leur côté et en secret, ce qu'ils ont l'intention d'apporter dans cette

œuvre commune. Au moment du mariage, il y a l'échange des vœux et c'est très émouvant d'écouter l'un et l'autre faire sa dotation : « Voilà ce que je souhaite apporter à notre collaboration ». Il y a, là, quelque chose qui se scelle en termes d'intention commune.

Quand on parle de la « Sangha » dans le bouddhisme, « Guendune » en tibétain, c'est une aspiration commune vers ce qui est de l'ordre du mieux, de l'ordre de l'élévation et de la libération. « Guéwa », c'est ce qui est juste, approprié et qui conduit vers l'éveil et « dunpa » c'est une profonde aspiration. Ce qui fait le ciment de la Sangha, entre des êtres qui par ailleurs sont très différents, c'est cette aspiration commune. La Sangha ne vit, ne tient, n'existe que par le maintien de l'aspiration indivisible. Quand on rejoint la Sangha, c'est afin de recevoir le Dharma, le comprendre, le réaliser, le tenir pour le donner et s'appuyer sur des hommes et des femmes qui ont la même intention.

J'ai vécu au monastère avec une cinquantaine, parfois plus, de moines et de moniales que je n'aurais probablement jamais rencontrés sans ce projet commun. On était très différents, parfois aux antipodes mais la bénédiction du Bouddha, c'était de nous dire : « vous avez un projet commun et vous vous engagez ensemble sur ce projet commun ». Quelle est votre dotation ? Qu'est-ce que vous apportez à ce projet commun ?

Je pense que c'est une base pour commencer toute relation, toute entreprise pour éviter la méprise et l'illusion que « tout le monde pense comme moi parce que la façon dont je pense est la façon objective de la réalité ». C'est la plus grande erreur que l'on puisse faire en termes de communication.

J'utilise le mot « approprié » parce que, parfois, le mot « juste » peut paraître excessif. Parfois, le mot « approprié » est excessif et j'utilise le mot « juste ». Je suis très libre par rapport aux mots et, en même temps, j'ai un immense respect pour les mots et la force qu'ils véhiculent parce qu'ils sont la représentation d'une image mentale. Pour moi, c'est un plaisir, non pas de jouer avec les mots, mais d'être libre. Par exemple, dans des moments où la communication est bloquée, la seule façon de communiquer est une façon surréaliste, un langage poétique : « la terre est bleue comme une orange », « de deux choses l'une, l'autre, c'est le soleil ». On joue avec les mots et la poésie révèle quelque chose qui préexistait mais qui n'était pas vu.

Le mot « poésie » vient du grec « poiësis » : c'est l'utilisation d'éléments communs et connus dans une reconstruction qui fait émerger quelque chose qui n'existait pas. C'est plus qu'un recyclage. En anglais, on dit « Upcycle », c.-à-d. « recycler en mieux ». Tout ça, c'est de la communication et, à mon sens, en termes d'éducation ce qui est important, c'est la communication et j'ai été très heureux quand j'ai vu que Guendune Rinchen (le yangsi de Guendune Rinpoché) avait choisi les langues et la littérature pour ses études en Angleterre parce qu'il va être un être de communication. Comprendre l'anglais, le français, l'allemand, les différentes littératures et cultures est plus important qu'un Master en économie. C'est la différence entre sophisme et philosophie. Il est plus important d'avoir une bonne maîtrise des outils que d'avoir un pied dans la certitude du monde, les chiffres et l'économie.

L'expérience, qui par nature est indicible, peut se traduire sur la base d'une bonne communication. Pour prendre un autre exemple, Sabchou Rinpoché a vécu quelques années à

l'université au Canada et a fait une Maîtrise de communication audio visuelle, il y a deux ans. Je me suis demandé ce qu'il allait faire là-dedans. Aujourd'hui, il est le roi de « Zoom », il organise tous ses stages, il traduit pour Sherab Gyaltzen qui est au Népal alors que, lui, est en République Tchèque. Il a appris, avec une vision incroyable que c'était ce qui allait être nécessaire et maintenant il a maîtrisé tous ces outils et il s'en sert pour le Dharma.

*L'entraînement, c'est essayer d'avoir l'esprit le plus clair, le plus calme et le plus détendu possible, même face à des situations adverses. Plus on s'entraîne à avoir cet esprit calme et détendu, plus au moment de la mort on sera susceptible d'avoir cet esprit détendu et calme. J'ai entendu des enseignements qui disaient qu'il était très important, au moment de la mort, de ne pas se laisser emporter par des émotions perturbatrices comme la colère.*

Entendons- nous sur le mot « calme ». Avoir un esprit calme, cela ne veut pas dire un esprit qui n'a plus de pensées. Il n'y a pas d'encéphalogramme plat qui serait signe de réalisation. Le mot « esprit » (« sem » en tibétain, « citta » en sanscrit) véhicule le sens de « ce qui est conscient, ce qui connaît ». Donc, par définition, l'esprit est conscient : il est conscience. Donc, les pensées s'élèvent, les champs sensoriels sont vus, mais cette profusion de pensées et de perceptions sensorielles ne vont pas troubler l'observateur grâce à l'entraînement, en particulier, du calme mental (« shiné » en tibétain).

« Shiwa » veut dire « pacifier » la saisie et le rejet des pensées et des perceptions sensorielles. « Népa » veut dire « s'installer, s'établir » tranquillement, confortablement, avec une grande lucidité dans cet état d'observation qui n'intervient pas. C'est vraiment l'exercice premier, le B. A. BA de la méditation : pouvoir s'installer, le corps comme l'esprit, et regarder le feu d'artifice sans être obligé de courir après toutes les étincelles ou de s'inquiéter pour savoir si ça va tomber sur une maison, s'il va y avoir le feu, si quelqu'un a appelé les pompiers etc. Regarder simplement les choses qui s'élèvent et trouver le calme dans cette distance.

Ce sera très utile au moment de la mort, alors que techniquement l'esprit ne meurt pas. C'est le corps qui arrive en fin de contrat et les éléments qui le constituent se dissocient. Ce n'est pas l'esprit qui meurt, c'est le corps qui cesse d'être « organisé ». Comme l'a dit Lavoisier : « rien n'est perdu, rien n'est créé : tout est en transformation ». Ce corps-même ne disparaît pas : ses éléments se réorganisent. Le corps n'a pas d'état d'âme (si je peux utiliser ce mauvais jeu de mots) à propos de sa disparition, il s'en fout. Sinon, il aurait eu de gros problèmes de la naissance jusqu'à la mort puisque d'instant en instant il y a des changements, les cellules meurent et disparaissent. Si le corps était inquiet de la disparition de ses cellules, il aurait été paniqué tout au long de son existence et non pas seulement au moment de la mort. Le corps se fout de sa décomposition. Par contre, l'esprit qui, dans cette association que je qualifie de capital-risque « corps-esprit », s'est identifié à ce corps, a une sorte de panique existentielle. La conscience mentale sent que tout fout le camp. Mais ce qui fout le camp ne lui appartient pas !

Je me souviens d'une publicité pour une nouvelle voiture de chez Renault, l'«Espace », je crois. On voit des parents qui sont dans la forêt et qui appellent leurs enfants. Ils les ont perdus et ne les retrouvent pas. Ils retournent sur le parking. La belle Espace-Renault est là, flambant neuve. D'un seul coup, les parents se regardent et disent : « mais on n'a pas d'enfants ! ». Et le slogan de la pub, c'est : « on n'a pas besoin d'avoir d'enfants pour s'acheter une Espace ». En fait,

ils ont eu peur d'avoir perdu leurs enfants tant qu'ils concevaient qu'ils en avaient. Il y a eu une peur par procuration. L'esprit panique parce qu'il est associé au corps. Thich Nhat Hanh dit : « je ne suis pas ce corps malade et vieillissant ». C'est l'association qui crée la souffrance.

Au moment de la mort, lorsque l'on voit les consciences se résorber, qu'on voit qu'on passe au travers de toutes les expériences (les fumées, les lucioles, le sentiment de s'enfoncer dans la terre ou d'être emporté par l'eau etc.), on voit que toutes ces expériences sensorielles ne sont rien d'autre que la dissolution des éléments constitutifs du corps. Puisqu'on peut regarder ça, on regarde le spectacle de la dissolution des éléments et puis de la conscience et puis le black-out qu'on appelle « la claire lumière » où même le sens de la conscience individuelle s'éteint parce qu'il n'est plus soutenu. Et on regarde ça comme a regardé les « feux d'artifice » durant toute notre vie de pratique. Et on peut atteindre à ce moment-là ce qu'on appelle « la libération au moment de la mort », comprenant que le soi n'existe pas. Donc, le moment de la mort est un moment important.

Si on succombe à la panique, après le black-out on va émerger d'un état d'inconscience dans un environnement onirique. Si on a fait l'exercice de voir que tous les phénomènes sont semblables à l'illusion du rêve, toutes les situations paisibles ou violentes, que l'on va expérimenter dans cet état de transition parce que les énergies subtiles se dissocient, vont être comme dans un rêve avec des sons, des perceptions et on va les reconnaître comme des représentations mentales. Et on aura la libération dans l'état intermédiaire. Il y a, là, une excellente préparation au moment de la mort.

Je vous renvoie à « l'Entraînement de l'esprit en sept points » avec les cinq forces à développer au moment de la mort et durant notre vie. J'ai donné cet enseignement à Montchardon et vous pouvez le trouver sur mon site : « les cinq points-forces à cultiver au moment de la mort ».

Lorsqu'on sent qu'on n'appartient pas encore à la mort mais qu'on n'appartient plus au vivant (juste avant la mort, donc), on a encore un espace important parce qu'on peut faire la paix avec ce qui a été troublé et troublant, on peut essayer de réparer ou de regretter ou faire œuvre de repentance vis-à-vis de quelqu'un qu'on aura blessé. On peut aussi organiser son départ en distribuant ses biens de façon à ce qu'ils soient les plus utiles possibles. On peut faire des souhaits profonds pour continuer à être, au travers de toutes ses existences, au contact du Dharma au travers d'un Maître authentique, être ouvert et présent aux qualités du Dharma et progresser sur le chemin d'éveil. En quelque sorte, se préparer de façon à ce que, lorsque la dissociation du corps et de l'esprit est consommée, l'esprit aille dans la direction qu'il s'est donné. Il y a une impulsion vers l'éveil. Pour certains, ce sera de considérer le Bouddha Amitabha, le Bouddha de lumière infinie et d'aller dans cette direction.

On prépare son esprit. On se prépare tout au long de sa vie. Au moment de la mort, ce qui est important, c'est de n'avoir ni regret ni honte, avoir une aspiration supérieure et de se dire : « Voilà, j'ai fait un tour de manège. C'était bien. Au revoir ! Je descends du manège ».