

Les moyens d'existence justes

Série du Dialogue sur le Chemin

Dialogue

Tsogy, Mars 2021

Est-ce que le Bouddhisme est une religion, un mode de vie ou une philosophie ? Si ce n'est pas une religion, pourquoi est-ce qu'il y a des rituels ?

Le terme religion renvoie à une tradition théiste, c'est-à-dire en relation à un dieu. Le mot religion vient du latin «religare» qui est «reliaison». La première alliance est l'arche d'alliance et la seconde, l'incarnation de Jésus Christ: ce sont des façons de relier le dieu créateur à sa création et son peuple.

Dans le Bouddhisme, il n'y a pas de référence à un dieu fondateur et créateur. On est sur la base d'un humain qui comprend la nature de la réalité, qui partage cette réalisation avec ses contemporains et qui fait en sorte que ce message se propage dans le temps et l'espace. Donc, ce n'est pas à proprement parler une religion.

Si on veut le définir plus clairement, on pourrait dire que c'est une science de l'esprit.

On parle de «bouddhistes», mot inventé par les anglais quand ils colonisaient l'Inde. Les tibétains, eux, disent «*Nangpa*» c.-à-d. «*quelqu'un qui cherche à l'intérieur*» la nature de la réalité et la résolution de ses problèmes. Le Dharma est une science de l'esprit: connaître pour se libérer.

Bien sûr, il y a des aspects différents et c'est pour cela que, parfois, il y a confusion. Si vous allez dans un centre bouddhiste, il y a une église, un curé et une messe: c'est le temple, le lama et la puja. Cela ressemble beaucoup à une religion.

Il faut comprendre que le lama, l'ami spirituel, est simplement quelqu'un qui est là pour garder l'enseignement vivant et le partager. La communauté a besoin d'un toit, d'un lieu de méditation et on l'appelle le temple. Les rituels ont une fonction particulière: ce sont d'abord des prières qui, dans le Bouddhisme, se définissent comme des chemins d'aspiration, c'est-à-dire qu'on projette nos esprits dans un futur avec un souhait et ce futur que l'on a créé, ouvre un chemin, une dynamique qui va se réaliser par des étapes. C'est pour cela que le mot «prière» est plutôt traduit par «voie d'aspiration».

Les rituels qui sont faits dans le cadre du bouddhisme tibétain avec des visualisations, des mantras, des offrandes etc., ce n'est pas l'adoration d'un être divin, source de toute création mais plutôt un rapprochement, en son esprit, de la qualité essentielle que tel ou tel aspect du rituel représente: par exemple, l'intelligence, la générosité etc...C'est une fonctionnalité. Il convient de bien comprendre cette fonctionnalité lorsque l'on pratique ce rituel pour ne pas le faire de façon superstitieuse ou aveugle.

Voilà en deux mots. Si vos amis vous demandent si vous êtes un religieux, vous pouvez dire que vous êtes dans une démarche de connaissance d'une science intérieure qui a plusieurs modalités de réalisation.

Dans notre système professionnel, là où on est engagé, c'est très difficile d'être dans le juste parce qu'on exploite forcément dans la chaîne. Je travaille avec des cadres pour qu'ils soient encore plus efficaces envers leurs employés, je peux avoir les meilleures intentions du monde mais en fin de compte cela fait perdurer le système. C'est difficile ! Quelles sont les conséquences karmiques de tout cela ?

C'est la contrainte dans laquelle nous nous trouvons tous, étant dans cette société qui est une société industrielle, basée sur le capital. Il y a des contraintes et des avantages. La liberté individuelle est d'essayer d'aller vers le juste dans la mesure du possible, à l'intérieur de cette contrainte.

Je ne me place pas en donneur de leçon parce que, comme vous tous, je fais partie d'un système. J'utilise, par exemple, la technologie : j'ai un ordinateur qui a été très probablement fait en Chine par des gens sous-payés mais j'essaie d'avoir une empreinte sociétale la plus légère possible, c'est un travail éthique individuel. J'aspire à l'idéal en sachant qu'il n'est pas aujourd'hui possible dans le contexte qui est le nôtre. Je ne suis pas déprimé par le fait que je n'arrive pas à être dans l'utopie. J'essaie d'être dans la réalité qui, peut-être, à un moment ou un autre conduira à ce que l'utopie d'aujourd'hui devienne la réalisation de demain.

D'une part, il convient de gérer au mieux et de façon éclairée la situation actuelle (c'est le but de ces enseignements) et d'autre part, essayer de voir, au cœur des communautés de soutien ou d'un mouvement citoyen, comment on peut aller ensemble vers un mieux. C'est l'idée de «samyak» : tous, ensemble, dans la même direction, pour le bienfait commun.

La direction du bienfait commun va s'exprimer pour certains au travers de l'art, de la créativité ou au travers d'une profession comme pour les soignants ou les enseignants. Voir ce que l'on peut faire maintenant et commencer à mettre en place la transition : ce sont les deux grands axes de réflexion. Être conscient de ses limites et être bienveillant avec soi-même, ne pas se mettre une pression trop forte. Ni se mettre la pression, ni être insouciant. Le principe d'éveil, c'est d'être éveillé.

Aux USA, il y a un néologisme qui est «woke»: c'est une façon de dire qu'on prend conscience des choses. Par exemple, les blancs qui prennent conscience de la souffrance que les minorités subissent. Il y a une sorte d'éveil, de prise de conscience de la souffrance d'autrui ou de leurs difficultés qui résultent de mes propres privilèges. Est-ce que mes privilèges sont fondés ou infondés ? Comment est-ce que je peux faire une meilleure répartition et modifier la société? C'est tout le but de la réflexion sur les moyens de vie justes. Cela va prendre du temps, cette affaire !

Vous évoquez les communautés de soutien en disant que cela peut être aussi des mouvements citoyens. Mais vous dites aussi que l'intention, c'est celle d'atteindre l'éveil, enfin, pour ceux qui ont choisi d'aller vers cette voie. Est-ce qu'on peut imaginer qu'autour de nous il y ait des gens qui n'ont pas forcément choisi cette voie mais qui partagent aussi une vision commune du respect de l'autre et d'aller vers ce mieux que vous décrivez ? Je ne suis pas entourée de beaucoup de bouddhistes mais il y a des personnes autour de moi auprès desquelles je trouve du soutien et à qui j'apporte mon soutien.

Bien sûr ! Il ne faut pas que la communauté de soutien devienne une communauté exclusive ou excluante et enfermante. La communauté de soutien qui s'est définie autour des propositions du Bouddha d'aller vers l'éveil pour le bien de l'ensemble des êtres, elle ne doit pas se fermer sur elle-même sinon elle perd son but ! Il faut qu'elle voie aussi les liaisons qui peuvent se faire avec d'autres communautés d'intention, en restant dans une grande vigilance pour rester sur son cœur d'intention. Mais son cœur d'intention peut s'exprimer au travers d'autres intentions et d'autres communautés d'intention. Ce n'est pas une chapelle avec une élite ou un groupe qui a une sorte de mission qui n'est pas partagée par tout le monde.

Le cœur de mission de l'enseignement du Bouddha, c'est d'aller vers le mieux-être, d'abord et la libération, ensuite. Donc, tout ce qui participe du mieux-être pour une plus grande fraternité (ou sororité) et le bienfait collectif et qui ne s'exprime pas au travers d'un esprit de colère, de rejet ou d'avidité, quelque part est dans cette démarche.

Je citais un Soutra du Bouddha qui disait que la punition, la répression seulement du crime ne résout pas le crime parce qu'il est né d'une inégalité sociale. Il faut que les moyens d'une vie juste (dans le sens de satisfaisante et suffisante) soient accessibles à tous. Sur cette base-là, chacun aura à faire un travail pour dépasser ses habitudes et ses afflictions mentales, son avidité, sa colère etc... Et en particulier l'ignorance, mais dans un certain cadre qui n'est pas source permanente de souffrance et de peur.

L'apport de l'enseignement du Bouddha c'est cela, comprenant que les racines de ces actions négatives viennent souvent de la peur et de l'insécurité. Si l'on ne fait pas face à la peur et à l'insécurité, on ne peut pas résoudre le problème des poisons mentaux, ni proposer une thérapie libératoire. Toutes les sociétés (au sens d'association pour

un but commun qu'est le bienfait collectif), pour autant qu'elles n'excluent pas ceux qui ne sont pas dans cette association, pour autant qu'elles aillent vraiment vers le bien collectif et non pas simplement la valorisation d'une certaine catégorie d'êtres, s'incluent totalement dans cette démarche des moyens justes. Effectivement, on peut trouver là un soutien que l'on pourra apporter mais aussi consolider dans notre démarche essentielle en tant que personne engagée vers l'éveil. On pourra trouver là aussi un appui dans une sorte de compagnie sociale, à but non lucratif et bienfaisant.

Si on était satisfait, on sortirait de nos actes négatifs. Comme on dit: «ventre affamé n'a pas d'oreille». Est-ce que faire un vœu de Bodhisattva et faire le souhait de n'atteindre la libération que quand tous les êtres auront mangé à leur faim, c'est raisonnable ?

Est-ce que le souhait du Bodhisattva est raisonnable ? La raison se situe toujours dans un contexte. Dans le cadre d'une vision égocentrée qui vise son propre bonheur et sa propre satisfaction même aux dépens des autres, ce vœu est totalement déraisonnable. Mais dans la perspective d'un mieux-être collectif et individuel, il a du sens.

Le vœu est une direction. Ce n'est pas une obligation. Si on pense que «je dois être le Bodhisattva que je pourrai devenir un jour dès aujourd'hui», alors pour le coup on est dans le déraisonnable. On se donne une certaine direction.

Il y a plusieurs façon de prendre ce vœu: on peut le prendre comme un **roi**, qui dit «je vais acquérir le pouvoir et une fois que j'aurai le pouvoir (la liberté) je pourrai aider l'autre». Une autre façon est celle dite du **passeur**: «alors que je traverse la rivière, je prends dans mon bateau d'autres personnes qui veulent aussi le faire et on y va ensemble». Et puis il y a la troisième aspiration du Bodhisattva qui est celle du **berger** qui a pour aspiration fondamentale de s'assurer que toutes les brebis, que tous les moutons sont bien rentrés à la bergerie: «quand tout le monde sera en sécurité, j'irai préparer ma soupe». C'est une autre façon d'approcher la démarche.

A chacun de voir comment il peut ou il veut embrasser cette démarche. C'est très personnel. On peut commencer comme un roi (ou une reine) et se dire: «d'abord je vais m'assurer de ma libération et ensuite je verrai ce que je peux faire». C'est tout à fait juste comme approche, il n'y a rien à dire. Après, on peut se dire: «alors que je suis en route, je vais prendre tout le monde avec moi».

Je pense qu'il ne faut pas se dire que le berger, c'est supérieur parce qu'il y a abnégation etc... et rajouter toutes sortes de constructions mentales sur un engagement qui est vraiment l'expression de ce que nous sommes. C'est cela qu'il faut regarder: «qu'est-ce que je suis à l'heure actuelle ?». Et, sur cette base-là, est-ce

que je peux avoir une «évolution sociale» où je passerais du monarque au passeur pour, au sommet de ma «progression sociale», devenir un berger ou une bergère ?

Toujours être au contact de notre réalité propre de l'instant et agir sur cette base-là et pas sur la spéculation ou l'ambition d'apparaître comme étant quelque chose que nous ne sommes pas. C'est vraiment important !

S'il me semble que la forme du Bodhisattva-berger est hors de ma compréhension ou de ma capacité, alors je commence par le monarque et je me dis que, quand je serai libre, je pourrai en faire profiter les autres. Il n'y a aucun problème à penser de la sorte. Et l'esprit s'ouvre et l'esprit se libère.

Qu'est-ce qui se passe en fait ? Au début, il y a une peur: la peur de perdre, la peur de ne jamais pouvoir s'arrêter et se poser et cette inquiétude va miner le calme de l'esprit. Donc il est préférable d'avoir une attitude qui nous correspond, avec laquelle nous sommes vraiment en lien et la cultiver. Et on verra ce qui naît par la suite, étape par étape !

Quand on est tout au début de sa vie de travail, comment est-ce qu'on peut intégrer au mieux le Dharma, se sentir à l'aise et savoir faire les bons choix ? Parfois je me dis que tel choix serait bien mais il y a toujours quelque chose qui me dit que ce n'est pas complètement juste. Qu'est-ce que tu peux nous dire à ce sujet ?

Le moment important est le moment où on prend une direction. A un moment, on est à la croisée des chemins. On a fini les études et on va commencer sa vie professionnelle, c'est un moment de réflexion: «qu'est-ce que je vais faire de ma vie ?»

La clé importante est: est-ce que ma démarche est motivée par le profit ou par le bienfait ? Cela va nous donner une certaine direction dans nos choix professionnels. Nos choix et nos engagements professionnels seront toujours contraints par la situation et l'environnement. Est-ce qu'on veut un travail épanouissant ? Un travail qui fait la différence ? Un travail au service des autres ? Qui paie les factures ? Qui laisse du temps pour la découverte intérieure, pour l'auto-exploration ?

Je pense que ces facettes différentes du travail ne sont pas forcément en exclusion l'une de l'autre. Il y a des moments où on va accepter un travail parce qu'il faut payer le loyer. Mais on sait que c'est un moment transitoire et on est en train de construire des bretelles d'accès vers une profession plus épanouissante qui aura du sens ou qui aura un impact positif sur autrui. Peut-être que ce travail n'est pas encore accessible ici et maintenant.

On ne va pas vivre dans une sorte de misère auto-infligée alors qu'on n'a qu'un travail alimentaire. Un travail alimentaire, c'est déjà bien ! C'est mieux que ne pas avoir de toit ni de nourriture ou le minimum vital. Lorsqu'on a un travail alimentaire, on l'accepte.

J'ai fait toutes sortes de boulots. A seize, dix sept ans, j'avais déjà décidé que je ne voulais pas entrer dans ce «cirque» et, à dix-neuf ans, je suis parti en Dordogne et j'ai rencontré Guendune Rinpoché et j'ai pris une autre trajectoire. Mais si on fait abstraction du terme «travail» (qui est quelque chose d'imposé, de déplaisant et qu'on est obligé de faire) et qu'on parle en terme «d'occupation», j'ai une occupation depuis 50 ans qui me permet de vivre, d'avoir un toit et de manger. On peut dire que j'ai «travail» mais c'est une occupation, c'est-à-dire que c'est un choix que j'ai fait très jeune à un moment où il fallait «avoir une orientation» et j'ai pris cette direction. Bien sûr, il y a eu des moments où ce n'était pas simple ! D'autres personnes de ma génération ont pris d'autres directions, avaient une aspiration à fonder une famille etc., donc d'autres obligations se sont imposées à eux. Et, à chaque fois, il leur fallait accepter la situation et peut-être le travail provisoire qui n'était pas très gratifiant parce qu'il fallait payer les factures mais, dans leur esprit, il y avait aussi l'aspiration à autre chose.

Là, on est à nouveau sur l'idée du souhait comme ouverture d'un chemin, l'aspiration à une autre mode d'être, un autre mode de vie qui va peut-être commencer à s'associer à ces communautés de soutien qui vont nous permettre de faire les pas qui nous conduiront vers quelque chose d'épanouissant, qui fait la différence, qui est au service des autres et qui facilite un développement personnel et intérieur. Ce sont des étapes: là où nous sommes maintenant et là où nous nous visualisons, même si ce n'est pas encore très précis.

Quand j'avais dix-neuf ans, ce qui était clair, c'est que je voulais être Milarépa ! Cela me fait rire maintenant ! Mais à l'époque, pour moi, c'était très sérieux ! J'avais un but très déraisonnable qui a été soutenu par le Karmapa qui m'a dit : «reste avec Guendune Rinpoché, étudie la vie de Milarépa et fais pareil ». Ce n'est pas raisonnable ! Un Maître comme Karmapa aurait dû me dire: «trouve-toi un boulot, fais Tchenrezi et on verra comment cela va ! ». Il a vu que j'avais cette aspiration complètement folle et il m'a dit: «oui, oui, c'est bien, Vas-y !». Et, en cinquante ans, cela s'est ajusté. Là, je suis à une place que je n'aurais jamais atteinte si je n'avais pas commencé par l'aspiration débridée et folle de vouloir être Milarépa !

Donc, il faut rêver. On ne peut pas envisager son futur simplement en regardant ce qu'est notre présent. Et on ne peut pas rêver son futur si on n'embrasse pas le présent dans lequel on se trouve. Il faut être dans ce présent, faire avec mais, en même temps, avoir une projection qui est utopique pour l'heure mais c'est ce qui va

créer une ouverture vers quelque chose d'épanouissant et qui est à mille lieux du travail parce que cela devient une occupation. Là, on ne compte pas les heures, on le fait avec plaisir.

Dans une communauté d'intention, par exemple, où il n'y a pas de hiérarchie mais une compagnie qui vise à réaliser le bien commun, même les tâches pénibles sont faites avec plaisir. On prend l'exemple des ordures à ramasser. Dans une communauté, des enfants qui aiment bien jouer dans la boue vont trouver quelque chose d'intéressant à faire en ramassant les ordures.

Lorsque quelqu'un a demandé au Bouddha à quel âge on pouvait entrer dans sa Sangha, il a dit: «aux alentours de sept ans, s'il est autonome et s'il peut rendre service. Un enfant qui peut chasser les corbeaux qui dérangent les méditants pendant leur méditation est utile à la Sangha. Il a donc sa place dans la Sangha».

Dans cette communauté d'intention, chacun prend les tâches qui sont les moins agréables soit à tour de rôle, soit par aspiration.

Il y a quelques jours, je suis allé à notre supermarché local. Il y a toujours quelqu'un à la caisse qui met vos achats dans des sacs et les sacs dans le chariot. Dans ce supermarché, on donne ce type de job à des personnes qui ont un handicap. Ils accueillent le client et remplissent les sacs: ils ont leur place, ils sont employés. On commence à discuter avec un garçon qui a une trentaine d'années et il dit : «j'ai trouvé mon boulot idéal parce que je rends service aux gens et j'ai même le droit, pour les personnes âgées, de pousser le caddie jusqu'à leur voiture et mettre leurs courses dans le coffre !». Il compte le nombre de gens qu'il a aidés chaque jour et quand il a fini sa journée, il est content.

N'importe qui d'autre pourrait dire «je fais un sous-boulot de merde à remplir des chariots et c'est sous-payé». Lui, il est ravi et ne changerait cela pour rien au monde. Tout le monde le connaît et tout le monde l'apprécie. Quand il voit quelqu'un, il dit: «je vous souhaite une merveilleuse journée !». Il ne travaille pas, lui, il a une occupation qui le rend heureux et qui paye aussi les factures. Qu'est-ce qu'on veut de plus ?

Bien sûr, il a un avantage sur nous, c'est qu'il est autiste. Il a beaucoup plus de liberté par rapport à l'enfermement qu'il devrait avoir.

La question des moyens de subsistance me travaille beaucoup dans le sens où je vis depuis plus de vingt ans avec un conjoint qui travaille dans l'industrie chimique. Lui n'a pas de problème de conscience mais moi j'ai un peu de mal parfois. Je me pose beaucoup de questions en rapport aux effets potentiellement négatifs de cette activité. J'ai parfois l'impression de bénéficier de moyens de subsistance dont je me demande s'ils sont tout à

fait justes. Lui n'est pas dans l'intention d'écraser l'autre. Il le fait, je crois, de façon juste en pensant que cela donne du travail à pas mal de monde et que cela a du sens.

La contrainte, dans laquelle nous nous trouvons tous, devient la base de notre action. Est-ce que vous en parlez entre vous ?

Oui, il y a eu quantité de discussions.

Il y a donc un débat qui est en cours. Sans doute, petit à petit, la réflexion va faire son chemin pour lui. Les débats, à l'intérieur du couple, sur les moyens d'existence justes sont vraiment importants.

On parle aujourd'hui de la «compensation». En termes d'empreinte carbone, quand on voyage en avion, on nous dit que notre voyage correspond à tant de CO2. Moi, je suis obligé de prendre l'avion pour aller en Europe. Je ne sais pas nager sur 5000 kms pour traverser l'Atlantique. Air France a mis en place un programme qui permet de rajouter un montant sur son billet d'avion pour aller sur un projet de reforestation et compenser ainsi l'effet de serre et la production de CO2. On peut ainsi réaliser une compensation pour essayer, à notre niveau, de rééquilibrer ce déséquilibre qui est créé qui n'est pas uniquement de notre fait. Il ne faut pas se culpabiliser outre mesure. La culpabilité va inhiber notre capacité à penser et à imaginer d'autres situations. La culpabilité nous enferme.

Donc il est important d'avoir un débat pour faire évoluer la conscience de l'un et de l'autre au sein du couple. Ensuite mettre en place des moyens palliatifs et compensatoires. Pour donner un exemple, aux USA, le gouvernement a passé une loi pour donner une aide aux personnes qui gagnaient moins de 75.000 dollars par an et en tant que couple, nous allons recevoir 2 x 1.400 dollars. Ma femme est en train de voir comment redonner cet argent. Je lui ai dit d'en garder un peu pour payer les impôts. Quand on aura payé les impôts, ce qui restera, on pourra commencer à le distribuer. Elle a déjà envoyé un chèque à la banque alimentaire de notre région et à un projet écologique. On a le sentiment que, selon les normes et les chiffres, on a droit à cet argent mais nous ne sommes pas dans une situation aussi difficile et fragile que beaucoup de gens dans notre région. On reçoit donc cet argent, cela nous permet de payer les impôts et l'excédent, on va le partager. On pourrait tout à fait se dire qu'il faudrait se faire un «petit bas de laine» pour l'avenir. Il y a une discussion entre nous à ce sujet et on s'accorde sur un moyen terme.

Pensez à la compensation puisqu'on est dans l'idée d'une communauté d'intention et de bienfait au sens large, c.-à-d. l'humanité. Et au sens restreint (ma communauté, mon pays, ma collectivité), se demander ce que l'on peut faire pour rééquilibrer ce déséquilibre qui n'est pas souhaité mais qui est inévitable dans la condition actuelle.

Je me souviens d'une discussion, il y a au moins vingt ans, avec un gars qui avait un excellent boulot en Allemagne dans une société d'armement. Il fabriquait des hélicoptères à but militaire. Il était très bien payé avec beaucoup d'avantages. Mais il y avait un malaise grandissant en lui: «mon bien-être repose sur la souffrance des gens qui sont en bout de chaîne». Il était de plus en plus mal à l'aise chaque jour quand il allait au travail. On a discuté et je lui ai demandé dans quoi travaillait son groupe: l'armement, le médical, les hélicoptères pour le transport civil etc. Et je lui ai dit: «puisque tu es très apprécié en tant qu'ingénieur, est-ce que tu peux envisager un redéploiement pour travailler dans un autre département toujours au sein de ton entreprise ?». Comme il était apprécié, il a pu demander à partir dans une autre branche de sa société et travailler ainsi à quelque chose qui était moins nocif.

On peut continuer la discussion dans le couple et on peut expliquer son propre malaise. Le changement de vision se fait par petites touches. Au début, on ne veut pas en entendre parler. Après, cela nous fait marrer. Ensuite, on se dit que l'autre n'a peut-être pas tout à fait tort. Il ne faut ni être dans une confrontation agressive, ni se résigner. C'est comme un professeur qui travaille avec un étudiant qui a des difficultés. S'il se résigne en se disant que c'est un idiot, il abandonne. Il faut continuer, faire des efforts, trouver des moyens, ne pas être dans une discussion agressive et pontifiante. Parler avec son cœur en disant: «voilà ! Je travaille avec cela, ce n'est pas simple. Je ne sais pas comment faire. Je vais essayer de faire de la compensation».

On peut faire aussi des souhaits. Le souhait est important dans ce sens qu'il ouvre un futur à un présent qui peut être fermé. C'est une des fonctions primordiales du souhait: créer un ailleurs, un mieux-être qui permet d'entrevoir un chemin et dans l'entrevision de ce chemin, on peut commencer à voir les pas que l'on peut faire maintenant. C'est une utopie raisonnée.

J'habite à Paris et je suis confrontée au fait qu'on voit beaucoup de sans-abri ou même des personnes dans le train ou le métro qui rencontrent des difficultés dans la vie: on le voit à leur visage, leurs habits etc. J'essaie d'avoir une sorte d'équilibre entre la compassion, l'émotion mais aussi essayer de leur donner quelque chose de profond et de positif de Dharma et, en même temps, ne pas trop m'impliquer pour ne pas que cela devienne une souffrance pour moi. Qu'est-ce que tu me conseillerais à ce niveau-là?

La difficulté est toujours dans les extrêmes. Lorsqu'on est dans les grandes villes, Paris, New York ou ailleurs, il y a une concentration de misère qui est beaucoup plus visible qu'à la campagne. La misère à la campagne est plus discrète: les gens meurent de faim dans leur caravane. A Paris, ils sont dans des tentes le long du périphérique. A New York, c'est pareil.

Les extrêmes, ce sera de se dire: «je ne donne jamais ou je donne tout». Donner tout est déraisonnable. Ne rien donner n'est pas juste non plus: c'est un autre extrême. La posologie est difficile: Quoi donner? Quand donner? A qui donner? J'ai une amie qui a pour règle de donner un peu à tout le monde. Elle ne cherche pas plus et quand quelqu'un lui demande, elle donne dix centimes, cinquante centimes. Parfois, il peut y avoir une sorte d'agression: «Quoi? Tu ne me donnes que quelques centimes et pas un ou deux euros?», alors qu'on essaie d'être généreux dans la mesure de notre possible. D'autres diront: «je vais faire des actions mais rien de plus». Ou bien au feeling: «aujourd'hui, je vais bien et je vais donner quelque chose mais demain peut-être je ne vais pas donner».

Quand on est dans le moment où on ne veut pas ou on ne peut pas donner, ce qui est important c'est de ne pas nier la présence de la personne. Lorsque l'on donne à quelqu'un, on peut recevoir plus que ce que l'on donne parce qu'on reçoit le sentiment d'être quelqu'un de bien et de généreux ou même un «bon bouddhiste». En fait, on s'est payé une bonne conscience en donnant cinquante centimes à une personne dans la détresse. Lorsque l'on ne peut ou ne veut pas donner, on va regarder droit devant soi en serrant son sac à main ou son portefeuille et en pressant le pas: on est dans le déni de la présence.

Un soir, après un enseignement, je traînais dans Paris. Je cherchais un endroit pour manger. Il était tard. Je vois un gars dans la rue qui me demande de l'argent. Je lui donne un peu de sous et on commence à parler et il me dit: «tu sais, moi, je suis invisible ! Regarde, je te fais voir !». A ce moment, le feu passe au rouge et une voiture s'arrête. Il va à la fenêtre de la voiture et fait des signes et les deux personnes dans la voiture regardent droit devant elles et prient pour que le feu passe au vert rapidement. Il se met devant la voiture et me dit: «tu vois ? Je suis invisible !». Il était beaucoup plus libre que les deux dans la voiture qui avaient peur d'être agressés. On le comprend aussi parce que cela arrive. C'était intéressant, cette rencontre. Moi, j'avais le temps mais quand on vit à Paris, le matin, entre la maison et le boulot, il y a cinquante personnes comme cela. «Un euro ! Un euro !»... à qui on donne, combien on donne, il n'y a pas de règle ! Avoir toujours un peu de monnaie pour pouvoir donner, même s'ils ne sont pas contents, «c'est tout ce que je peux donner. Bonne journée !». Et si on ne peut pas, regarder la personne avec un sourire et dire: «Non, je ne peux pas aujourd'hui. Bonne journée !».

Donner quelque chose sous la forme d'un sourire ou bien la reconnaissance de la présence de la personne pour ne pas, en plus de ne pas donner, lui prendre sa visibilité.

Voilà, je gère cela comme cela. Maintenant, c'est plus simple puisque je vis à la campagne et que je ne sors pas de chez moi ! Mais j'ai souvent vécu en ville et je connais un peu la musique ...

Moi, je suis à la retraite et donc libérée de l'aspect travail. Ce que j'ai envie de dire, c'est qu'il faut faire confiance parce que je me suis aperçue, avec le recul, que j'avais fait des choix qui n'étaient pas raisonnables mais qui étaient forts pour moi et il y eu toujours quelque chose qui s'est remis en route. Par rapport aux jeunes qui démarrent leur vie de travail, c'est important de faire confiance et que si c'est cela qu'on veut faire, même si ce n'est pas raisonnable, il y a quelque chose à tenter ! C'était mon premier point. Ensuite, je suis à la retraite et je reçois de l'argent tous les mois. J'ai conscience qu'en tant que français, notre richesse provient beaucoup de la vente d'armes. Je fais attention à ce que je consomme et comment je consomme. J'essaie de faire des dons mais j'ai le sentiment que ce n'est qu'une goutte d'eau. Je sais que les gouttes d'eau font des fleuves mais il y a des moments où je me demande sur quoi me raccrocher. Je ne veux pas partir dans une sorte de désarroi qui m'empêcherait d'avancer.

Nous sommes beaucoup à partager ce sentiment d'être témoins de choses qui nous dépassent et notre action nous paraît infime et inutile. L'exemple de la goutte d'eau est vraiment à méditer.

Pierre Rabhi l'agriculteur philosophe raconte la légende Amérindienne qui a inspirée son mouvement Colibri. Un jour, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit : "*Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu !*" Et le colibri lui répondit : "*Je le sais, mais je fais ma part.*"

Ces petites gouttes ne sont pas inutiles dans le sens qu'elles modifient la dynamique parce qu'il y a une prise de conscience qui va se faire plus ou moins rapidement. Cela peut paraître peine perdue mais non, ce n'est pas peine perdue ! Et, en plus, cela nous empêche de sombrer dans une sorte d'abandon et de déprime qui nous enferme alors qu'il faut créer du lien et bâtir ces communautés d'intention dans une dimension de confiance.

Pour moi, savoir qu'il y a des gens qui font des petits gestes que je ne peux pas faire, que je ne sais pas faire ou que je n'ai pas le temps de faire parce que je fais d'autres gestes, cela me rassure beaucoup. Plutôt que de relier les mauvaises nouvelles en une sorte de film d'horreur, je préfère relier les bonnes nouvelles de ces petites gouttes qui se font au travers de ces différentes communautés d'intention et cela me rappelle que nous participons tous de la nature d'éveil, que nous faisons tous des petits efforts à notre mesure dans cette direction et que la mise en commun de tous ces petits efforts crée un effet. C'est le changement de paradigme. Il faut qu'il y ait une

masse critique pour que les choses deviennent visibles et qu'un plus grand nombre participe.

Mais s'il n'y a pas cette mise en mouvement par des petits actes et la communion de ces petites actions, non seulement cela ne va pas vers le mieux mais cela s'aggrave parce qu'il y a une démission et un abandon qui sont tout à fait compréhensibles. Moi aussi, il y a des jours où je vis dans ma maison, dans ma forêt et «foutez-moi tranquille !», comme disait Coluche. Je n'en peux plus de tout cela, cela n'a aucun sens, alors que tout est présent et, parce qu'il y a beaucoup d'ignorance et beaucoup d'avidité, on gaspille toutes ces occasions. Je peux, en effet, avoir des moments de sérieux désarroi mais je me dis : «Mardi soir, on va étudier ensemble. Dimanche on va méditer. Une fois par mois, je vous retrouve. Je travaille, j'écris, je traduis, je mets en ligne des choses: ce sont mes gouttes d'eau de colibri». Et peut-être que nos rencontres, cela vous inspire pour faire autre chose et on a une mise en réseau de nos petites gouttes.

Il est important de savoir aussi jouir des petits instants qui viennent à nous: un petit rayon de soleil, une belle journée, des jonquilles qui commencent à sortir, l'herbe qui recommence à pousser. Le vert apparaît, il y a aussi quelques tentatives de rouge sur les arbres qui annoncent les fleurs : cela peut paraître ridicule mais ce sont de vraies sources de joie. Savoir apprécier cela. Un petit moment de complicité avec un ami, avec son conjoint ou son enfant, un moment de partage, même au boulot autour d'un café. Ne pas se sentir isolé. Le pire, c'est l'isolement. L'isolement est source de grandes souffrances, notamment chez les personnes âgées. Certains vivent l'isolement comme une source de tranquillité et sont heureux de cela. Mais pour la plupart des gens, comme pour le travail, si c'est imposé, c'est pénible.

Le bonheur est dans ces petites touches. Il n'est pas dans les grands projets pharaoniques qui sont, pour l'instant, irréalisés et irréalisables.

Je ne veux pas abandonner la beauté de ma nature de Bouddha parce que je vois que le monde ignore la sienne. Si le fait que le monde ignore sa nature d'éveil me conduit à ignorer la mienne, c'est mon problème ! Du coup, je participe à l'ignorance en abandonnant mon jardin d'éveil. Je n'abandonne donc pas mon jardin d'éveil même si cela ne va pas loin. Ce que je fais est très mesuré et mon impact est très mesuré aussi. Mais s'il fait ricochet chez vous avec ce que vous faites et que cela fait ricochet chez quelqu'un d'autre etc., on crée cette trame de bienveillance, sans même le savoir. Quand mes dialogues et mes discours sont mis en ligne sur internet, tout le monde y a accès et je ne sais absolument pas ce que les gens font avec cela. Une partie de ce que j'ai dit va leur parler et ce n'est pas mon souci: cela vit sa vie.

Vous aussi, avec cela, vous communiquez dans vos réseaux, vos communautés d'intention et cela fait son chemin. J'ai confiance en cela.

Par chez nous, il y a des chemins qui ne sont pas entretenus et l'asphalte commence à craquer et les fleurs et les herbes regagnent du terrain sur l'asphalte qui les avait écrasées. Cela me réjouit !