

Les Quatre sceaux du Dharma

Questions-réponses

Lama Tsony, Avril 2021

Je vais commencer par une question qui m'est parvenue par mail. C'est une question que beaucoup de gens se posent en ce moment du fait du Covid. On a vu beaucoup de nos anciens qui ont dû lâcher la rampe soit parce qu'ils étaient fatigués, soit qu'ils étaient en fin de vie. On a été confronté à l'impermanence et à la mort.

La question est : qu'est-ce qu'on fait avec la mort des gens qui sont proches de nous ?

Il y a deux formes de mort. La mort-vivante, c.-à-d. voir des gens lâcher la rampe sans pour autant quitter leur incarnation. Les gens se referment, s'épuisent et ne se retrouvent plus dans ce monde et il y a une forme de démission ou de dépression. Et puis il y a ceux pour qui, du fait de la maladie, le changement est tellement grave qu'ils prennent leur vie et décident d'aller voir ailleurs.

Qu'est-ce qu'on fait avec cela ? La première chose, c'est que la rencontre avec la mort de l'autre qu'elle soit véritable (le décès) ou une sorte d'implosion, nous ramène à notre propre mortalité et à notre propre expérience de la fragile réalité de notre existence. Parfois, et je l'ai vécu personnellement, il y a des moments où j'ai évité la confrontation avec la mort. Dans le temps qu'il m'a fallu pour dépasser mon atermolement cette personne était morte. En regardant en moi-même, j'ai vu que je ne me sentais démuni malgré tout l'arsenal de pratiques qui est le mien. Même en tant que bouddhiste, on est très «nu» devant la mort et la transition des autres.

Comment gérer cela ? On doit le regarder, l'embrasser. La deuxième chose, c'est que nous ne sommes pas des sauveurs. On n'est pas là pour arranger les choses. Je pense que dans le processus de la mort, en particulier quand la personne est dans les derniers moments de sa vie, elle a besoin avant tout d'une présence qui sera là si elle le souhaite et qui sera discrète ou absente si elle ne souhaite pas avoir de présence. C'est être vraiment à l'écoute du besoin de la personne dans ce moment particulier ou dans les différents moments parce que cela peut changer. On va être en écoute. C'est notre présence apaisée et silencieuse qui va être utile, qui sera un appui pour cette personne qui est en train de quitter la vie. Si le soutien est demandé, on y répond mais de façon mesurée.

J'ai vécu cela avec ma grand-mère. Quand elle était en fin de vie, je lui ai rendu visite dans sa maison de retraite. Je suis arrivé avec mon image d'Amitabha, de la Terre pure, mes prières et des pilules de bénédiction du XVIème Karmapa. Je lui ai tout donné. Elle a regardé l'image et m'a dit « c'est joli » et puis elle l'a posée sur sa table de nuit. Je lui ai donné les pilules, elle a commencé à les boire et elle les a recrachées en disant «c'est amer ». Oui, c'était de la médecine tibétaine et c'était un peu amer. A partir de ce moment-là, j'ai simplement essayé d'être présent, d'être en écoute. D'être là.

Après le décès de la personne, on dit traditionnellement que l'esprit passe au travers d'un certain nombre de moments qui peuvent s'étendre jusqu'à sept fois sept jours. Il est bien aussi, si par exemple la personne est décédée un samedi, de faire quelques souhaits, le mantra de Tchenrezi, allumer une bougie, offrir de l'encens et ce, pendant les sept semaines suivantes, le samedi, comme on faisait dans le temps la messe de quarantaine, quarante jours après la mort. On peut aussi faire une action généreuse et constructive que l'on va mettre au crédit de cette personne. Aujourd'hui, en fin d'après midi, nous allons pratiquer le rituel d'Amitabha pour les personnes qui sont décédées, notamment un ami qui est décédé ici aux USA.

C'est un double bienfait parce que d'une part cela nous permet de ne pas nous sentir démunis : on peut faire quelque chose. On a le sentiment que l'on a continué d'accompagner après le décès de la personne et c'est un bienfait personnel. D'autre part, et on adhère ou pas à cette vision, il y a un bienfait pour la personne. Les souhaits que l'on fait et, en particulier, lorsqu'ils sont relayés et amplifiés par des paroles de justesse, comme le Mani où on s'associe à la force de la compassion et l'amour de Tchenrezi, permettent de lever une charge qui serait difficile à lever par nous-mêmes.

Je compare souvent ces pratiques de mantra à une poulie : si on peut soulever un sac de vingt kilos, avec l'effet démultiplicateur de la poulie, notre effort pourra soulever une charge beaucoup plus lourde ! Vous associant à l'élan de la compassion active de Tchenrezi par le lien du mantra, il y a un bienfait qui est apporté à la personne décédée parce qu'elle s'est affranchie de la physicalité mais, en même temps, elle s'est perdue puisque c'était la base de sa vie et de sa relation à elle-même. C'est donc un moment de liberté mais aussi de désarroi !

Dans l'espace de l'esprit, par la force de la bénédiction qui naît de la sagesse et de la compassion, on touche le substrat, on touche l'esprit de cette personne non pas dans le détail mais par le fond. On n'est pas dans l'aide en direct avec cette personne puisqu'elle n'est plus là mais en touchant la vague on touche tout l'océan et en touchant l'océan, on touche toutes les vagues. C'est là, la grande force des contemplatifs.

Dans une société matérialiste, on comprend les ordres actifs qui font de l'éducation ou du soin, mais on considère parfois les contemplatifs comme des poids morts dans la société. En fait, ces contemplatifs touchent l'océan et donc toutes les vagues sans qu'elles

en soient conscientes ! Voilà, c'est ce qu'on peut faire par la récitation d'un mantra. On peut faire un mala, c.-à-d. cent huit mantras une fois par semaine (ce n'est pas beaucoup) pendant sept semaines.

J'ai assisté à la transition ou aidé la transition d'amis : le moment du passage est une expérience forte. Je me souviens de tenir la main d'un ami au moment où il mourait entouré de toute sa famille et j'avais l'esprit le plus apaisé possible pour ne pas le troubler et, en même temps, beaucoup d'amour pour l'aider. Tout le monde lui disait au revoir. Je tenais sa main et j'ai senti l'énergie quitter son corps. J'ai senti le départ de la vie en tenant sa main. C'est vraiment une expérience extraordinaire de voir comment on passe d'un corps mû par l'énergie qui est celle de l'esprit à une dépouille et de le ressentir du bout des doigts jusqu'à la paume et l'énergie est partie.

Je crois qu'il y a un double bienfait tant pour l'autre que pour soi, pour autant que l'on soit dans l'amour et la simplicité, que l'on laisse de côtés nos paniques, nos peurs et notre désir d'être utile, tout ce bruit qui n'est pas nécessaire à ce moment-là. Là, cela sera vraiment utile.

En quelques générations, on s'est déconnecté de la mort. On l'a cachée derrière des murs. On l'a institutionnalisée dans le sens où on l'a confiée à des professionnels mais le deuil reste, il n'est pas fait et on continue d'avancer avec ses cicatrices sans pouvoir les résoudre. C'est pour cela qu'il est important d'embrasser l'ensemble de la vie et de l'impermanence.

Souvent en réponse à la question : «est-ce qu'il y a une vie après la mort?», je les invite à se poser la question : « est-ce qu'il y a une vie avant la mort ? ». Est-ce que vous vivez vraiment et de façon qui intègre le fait de la mort qui, pour moi, n'est pas un point final mais plutôt un point virgule: on continue la phrase mais on change de sujet. Si on peut vivre cela tout au long de notre vie, alors on a plusieurs vies dans une vie, sans parler des moments où on rêve et on est quelqu'un d'autre. On a plusieurs vies. Le bardo n'est pas juste l'état intermédiaire entre la mort et une nouvelle naissance. C'est aussi le bardo de la vie, le bardo du rêve, celui de la méditation. Il y a beaucoup d'entre deux et nous passons sans arrêt d'une vie à une autre !

Cette idée de la permanence d'un être qui serait toujours le même au travers de toutes ses aventures, est complètement décalé de la réalité ! Nous sommes complètement différents ! Il y avait un musée de l'insolite qui exposait deux crânes de Voltaire, celui de son enfance et celui de son âge adulte. Cette idée que nous sommes la même personne, est même physiquement totalement déconnectée de la réalité. Toutes les cellules de notre corps, à part une ou deux formes de cellules dans notre cerveau, changent tout le temps !

Physiquement, nous sommes une personne différente, mais également émotionnellement et spirituellement.

Si on peut vivre dans cette conscience, le moment de la mort ne sera pas conçu comme un arrêt brutal où tout s'arrête. Sinon, cela devient très anxiogène, parce qu'il y a un tel investissement dans le désir de pérennité du soi que la cessation de ce qui nous semble le soi (le corps) sera vécu comme une immense tragédie alors qu'en fait, c'est une transition parmi tant d'autres ! C'est cela, tout l'apprentissage de l'existence !

Les maisons de retraite sont des lieux d'enseignement pour cela.

Aussi longtemps que les Ehpad seront à but lucratif, ce ne seront pas des lieux de vie qui auront les moyens d'accueillir la fin de vie et la transition dans la dignité. Il y a un certain nombre de choses dans la société qui devraient être inscrites au registre des droits imprescriptibles de l'humain, qui ne devraient pas être commercialisés, comme l'éducation, la santé et le choix de sa fin de vie.

La société commerciale, dont nous participons, parce que nous avons le désir d'avoir des objets de plaisir, nous conduit vers cela, malheureusement. L'expérience que j'ai de l'Ehpad, pas intimement mais par procuration, c'est comme un garde-meuble où on met les gens parce qu'il n'y a plus de place pour eux dans la vie. Je ne mets pas en question les gens qui y travaillent, ils font de leur mieux en étant en sous effectif et mal payés, puisque c'est à but lucratif. Au lieu d'avoir une fin de vie qui soit une sorte d'apothéose en termes de sagesse et de libération, on a le sentiment d'avoir été mis dans un garde-meuble en attendant que le meuble tombe en poussière.

C'est pour cela que nous constituons un groupe de réflexion pour donner à voir les enseignements que l'on en tire et permettre à ces gens de se nourrir de choses qui, pour l'instant, sont plutôt occultées. Quand je disais que les Ehpad étaient des lieux d'enseignement, c'est parce que je commence à assister à différents départs et c'est chaque fois une histoire de vie qui se résume là, dans le départ et dans la façon dont les gens vont choisir de partir : cela interpelle vraiment. On ne peut pas croire que c'est par hasard. C'est tellement porteur de sens dans leur histoire ! Déjà, si on écoute cela, on peut en tirer beaucoup de leçons. De toute façon, je n'ai rien inventé parce que mon grand-père est mort dans mes bras quand j'avais dix-huit ans. Je n'avais aucune religion et c'est ce qui m'a servi de guide pendant toute ma vie. Quand je ne savais pas choisir, je me disais «qu'est-ce que je ne voudrais pas regretter sur mon lit de mort ?» et cela me permettait de choisir. Mais cela a été le plus merveilleux enseignement de mon existence. Je pense que c'est utile d'aider les gens à aller regarder ce moment-là. Je me rends compte que les proches sont tétanisés au point que les mourants, parfois, choisissent de partir quand le proche n'est pas là car ils doivent savoir que le proche ne peut pas l'assumer.

Bravo, continuez à explorer la vie et la mort !

Ces derniers temps, j'ai été un peu frustrée. Je pense à la situation et aux gens qui ont peur de se faire vacciner et des effets de la vaccination. C'est parfois très irrationnel. Ils ont peur, ils veulent protéger leur vie,

surtout avec l'arrivée des variants. Je me pose la question parce qu'il y a des moments où j'ai besoin de partager et de dire aux gens : «protégez-vous parce que nous devons nous protéger tous». En me protégeant, je protège d'autres personnes aussi. C'est une sorte de réaction, je suis en plein dans l'attachement mais cette conscience de l'interdépendance et peut-être une difficulté à tolérer que d'autres ne comprennent pas l'incidence de leur comportement. (La suite de la question n'est pas audible)

Le son est très haché mais je vais répondre sur le début de la question. Je trouve intéressant le cas de figure: vaccin, pas vaccin, confinement, pas confinement, les gens qui sont contre le masque pour différentes raisons parce que c'est une forme d'affirmation de leurs droits. Comme tous les sujets épineux, il y a toutes sortes de visions et comme il y a un lien à la maladie, à la mort et à la contamination, cela nous renvoie à des mémoires ancestrales comme la grande peste. Il y a une sorte de réactivité épidermique autour de cela. Moi, ce qui me frappe le plus dans tout cela, c'est qu'il y a très peu d'espace pour une discussion rationnelle et posée. On est très en polarisation «pour» ou «contre». J'ai des amis qui me disent : «si tu es contre le vaccin, alors tu es contre tout le monde, on devrait rendre le vaccin obligatoire !». Je ne peux même pas leur dire : «vous vous rendez compte que vous êtes dans une démarche fascisante ?». Il n'y a même pas l'espace pour parler de cela. Il n'y a pas l'espace pour dire qu'il y a une liberté personnelle.

J'essaie de me garder un peu au fait de la réalité scientifique, commerciale, sociale de cette situation. Ce Covid, c'est «l'affaire Dreyfus» du XXI^{ème} siècle. Tu es pour ou tu es contre, et cela divise une famille par des prises de position qui sont complètement irrationnelles ou même, parfois, armées d'une pseudoscience. J'ai lu des sources scientifiques fiables. Je vais sur le [site de l'IHU de Marseille](#) où toute l'équipe du Professeur Raoult travaille sur les infections depuis des décennies. Ils ont des explications très mesurées des choses et ils ne sont ni dans le pour ni dans le contre systématique. Ils disent que le bénéfice-risque doit être mesuré, que les vingt-trente ans, il faut les laisser vivre parce qu'ils n'ont pas de risques majeurs à moins qu'ils n'aient des comorbidités. Isolons et protégeons les gens qui sont sensibles à cela. Soignons ceux qui sont infectés avant qu'ils ne développent des infections graves.

Le mythe du vaccin qui empêche la propagation est mis à mal par beaucoup d'observations. Par exemple, dans un Ehpad, quarante résidents qui étaient vaccinés ont été contaminés. Le vaccin n'a pas marché. Le taux de protection varie avec l'âge et la situation physique.

Pour toutes ces questions, est-ce qu'on peut discuter cinq minutes sérieusement ? On est soit un *complotiste*, soit on est dans une peur panique qui dit : «il faut qu'on se protège tous et le vaccin, si on ne le fait pas, on met tout le monde en danger ! ». Ce que je retire de cela, c'est la disparition d'une plate-forme intelligente de réflexion et surtout une responsabilisation individuelle qui est remplacée par une obligation qui considère les populations comme infantiles et incapables de faire des choix, ce qui par certains moments est vrai. Je cite souvent Céline (sujet de discorde pour beaucoup...) qui disait: « Je n'ai jamais voté de ma vie

... J'ai toujours su et compris que les idiots sont majoritaires, donc c'est sûr qu'ils gagneront.». Je vois que le champ du débat intelligent s'est éminemment rétréci.

Aux U.S, depuis 2015-2016, il y a une immense polarisation et on ne peut qu'être pour ou contre. On doit choisir son camp. Moi, en bon descendant de Nagarjuna, je ne veux pas choisir le camp de l'être contre le camp du non être : je veux comprendre pourquoi ces deux polarités apparaissent et s'opposent alors que la réalité les dépasse.

Je ne prends pas position. Personnellement, je fais des choix qui m'appartiennent et que je ne rendrai pas publics, mais ce que je note, en tant qu'observateur de l'esprit et de l'humanité, c'est qu'il y a un désir de sécurité qui prend le pas sur la liberté. Et tout cela dans une sorte de panique et de polarisation qui interdit la pensée critique et qui interdit les choix parce que sont associées à cet élan de panique des choses qui m'inquiètent beaucoup. Par exemple, étant aux USA et ne pouvant pas venir en France du fait des restrictions, je ne peux pas rentrer dans mon pays. Je n'en ai pas le droit. Maintenant, on annonce que vous aurez un passeport avec un code pour passer dans les restaurants, les bibliothèques etc ... pour que l'organisme centralisateur vous autorise à vivre. Cela me pose beaucoup plus question que virus ou pas virus. La mort est là, dans la vie.

Je voyais Edouard Baer sur YouTube qui disait qu'on était dans une sorte de paradoxe où l'on désire protéger la vie à tout prix et ce faisant, on la vide intégralement de sa substance. Pour moi, il y a une question fondamentale sur la liberté, la relation à la vie et à la mort, la relation à l'autre et là où la liberté individuelle s'arrête et là où commence celle de l'autre. Toutes ces questions philosophiques, je veux me les poser en tant qu'adulte libre. Je ne veux pas que ma liberté soit ma liberté d'obéir, comme le disait Orwell parce que c'est ce qui se préfigure en ce moment.

En France, les mots de liberté, égalité, fraternité restent des mots au fronton des édifices. Ici, aux USA, c'est à peu près la même chose: la vie, la liberté et la poursuite du bonheur. Les gens sont prêts à se mobiliser si on va s'attaquer au Premier amendement qui est la liberté d'expression et le gouvernement dit «on ne peut pas» mettre en place le passeport avec le code QR: cela ne passera pas ici.

Ce sont toutes ces questions philosophiques et sociétales qui sont posées par cette «affaire Dreyfus» du Covid. Cela ne se résume pas simplement au fait d'être pour ou contre le vaccin ! Bien sûr qu'il y a des effets collatéraux, c'est inévitable. C'est une technologie nouvelle avec un messenger ARN qui a été accepté sans le cheminement habituel dans l'état d'urgence par tous les systèmes sanitaires européens et américains. C'est inouï ! Bien sûr qu'il y aura des effets secondaires mais, en même temps, il faut regarder que le ratio bénéfice-risque est en faveur du bienfait pour certains.

C'est quoi la liberté pour toi ?

Pour moi, la liberté, c'est de pouvoir faire ce qui est utile à moi et à l'autre, éclairé par le discernement et porté par la bienveillance. S'il n'y a pas de discernement, il n'y a pas de liberté parce que, soit on répète les mots des autres, soit on reproduit nos propres schémas idiots et névrotiques. S'il n'y a pas de compassion, on est dans une sorte de nombrilisme et on ne sert que son propre bienfait. C'est cette liberté-là que je cultive depuis que je suis conscient. Depuis mon adolescence, cultiver la liberté, c'est la seule chose qui m'intéresse. Pour moi, l'éveil est un synonyme de liberté.

Ne crois-tu pas que les gens peuvent avoir du discernement en étant pour le vaccin comme en étant contre le vaccin ?

Je ne dis pas qu'il faut l'un ou l'autre. Je ne suis pas dans l'opposition des points de vue. Quand on a embrassé un point de vue, on va l'embrasser à la lumière d'une réflexion personnelle et pas parce qu'il nous a été mis dans le crâne par les médias qui servent le néolibéralisme. Ce n'est pas un complot, mais c'est une conjonction des opportunistes. Il y en a un qui veut pousser la société digitale, il va pouvoir le faire en faisant passer le «tous contre le Covid». Mais on ne reviendra pas de cela, même quand on en aura fini avec le Covid ! Le passeport digital restera. Cela fait des années qu'il y a ce désir de rendre les individus 1 ou 0, de façon à contrôler leurs achats, leurs désirs etc.... C'est fait par les grandes firmes de gestion des data personnalisés comme Google et autres qui sont vendus à des sociétés de merchandising qui nous proposent un désir en relation à une malencontreuse recherche sur sur Internet.

Cela fait partie du discernement que de voir cet ensemble. Ce n'est pas juste une question de vaccin. C'est une question de société et de choix de l'humanité. On est passé d'une société de chasseurs-cueilleurs à une société d'agriculteurs pour plein de raisons qui semblaient très valides. Quand on lit « Homo Sapiens » de l'historien Yuval Noah Harari, on comprend que ce passage des chasseurs-cueilleurs à l'agriculture était une fausse bonne idée ! On s'est retrouvé prisonnier du temps, prisonnier de la terre. Cela a créé des villages, des sociétés. Cela a créé des religions pour contrôler tout cela, recevoir les bienfaits du divin pour que la récolte soit bonne. Ensuite on s'est dit que les machines allaient remplacer tout cela et on est passé à la seconde fausse bonne idée avec l'industrialisation. Là, on arrive au terme de cela.

Je ne sais pas ce qui va nous tuer d'abord: la peur du Covid ? Le Covid ? Ou bien le climat qui va nous dire «cela suffit, les humains. Vous avez eu votre temps, maintenant, bye ! Bye ! ». Il y a beaucoup d'autres choses qui sont beaucoup plus importantes à mes yeux.

Voilà. C'est l'ensemble de ma réflexion: elle est sociétale, elle se situe au niveau de la santé, elle est au niveau du chemin et de l'évolution individuelle. C'est cet ensemble-là qui me paraît intéressant et j'aime bien débattre de tout cela.

Comme le disait Shantideva, il est bien et bon de débattre et on ne peut débattre qu'avec quelqu'un qui a envie de mieux comprendre parce que, si on veut débattre avec quelqu'un qui veut imposer sa vision restrictive, il n'y a pas de débat ! Donc, il est préférable de s'abstenir.

Je suis auxiliaire de vie sociale et je travaille auprès de personnes âgées, essentiellement à domicile. Ce que je remarque, c'est que les personnes me disent qu'elles veulent se faire vacciner pour pouvoir vivre comme avant. Elles ont peur pour elles-mêmes et pour les autres. Je me rends compte qu'on leur bourre tellement le crâne, avec tout ce qui est dit à la télévision de ce qui est bien et ce qui n'est pas bien, qu'ils n'arrivent plus à être objectifs. Ils ne sont pas ancrés. Ils n'ont pas de racines. On a cette chance dans le bouddhisme car il me semble que, quand on a des racines et qu'on suit un certain chemin, on est capable de faire sa propre opinion. L'ignorance est très prenante et elle empêche les gens de se rendre compte qu'on nous manipule. Ils sont comme des moutons et je m'en rends compte quotidiennement.

C'est le cœur du sujet. Cela dépasse largement la question du Covid. Est-ce qu'il y a une vie d'intelligence de l'esprit et du cœur qui va se cultiver, qui va avoir le courage de ses opinions parce qu'elles sont acquises et forgées avec les outils de l'étude et de l'introspection ? Si on n'a pas cela, on est extrêmement démuné. On est sans racines et la moindre bourrasque nous envoie balader. Pour moi, c'est un appel à l'enracinement mais il faut bien voir que cela demande un certain courage parce que nous avons tous tendance à aller vers la facilité et aussi longtemps que les choses roulent et vont bien, que l'on est dans une sorte d'anesthésie confortable, on ne voit pas l'intérêt à aller creuser et regarder des choses qui ne sont pas agréables.

Pour ces personnes, il y a une nostalgie d'un passé mythifié qui n'a, en fait, jamais existé. Cela touche ma compassion parce que je vois qu'on ne peut pas aider factuellement. Toi, tu le fais, tu aides leur corps et je suis sûr que tu as une parole qui essaye d'apaiser. Mais le soin profond et essentiel de l'éducation, il ne s'improvise pas en fin de vie. Nous avons encore l'espace et l'autonomie de cette précieuse existence humaine. Il faut prendre conscience que si nous ne faisons pas l'effort de l'introspection et du cheminement personnel, comme le disait La Fontaine «on se trouvera fort dépourvu quand la bise sera venue». Quand le problème arrive, nous n'avons pas l'enracinement, nous n'avons pas l'habitude, tout simplement, de trouver en son témoin intérieur les forces de la résistance et de la transformation de ce qui arrive en opportunité d'éveil. C'est un appel pour chacun d'entre nous à cultiver cela.

J'adhère totalement à votre exposé sur cette affaire Dreyfus du Coronavirus. Si vous le permettez, je trouve qu'il manque une dimension que vous n'avez pas évoquée à savoir que «l'homo economicus» a pris le dessus. Il est évident que les pays occidentaux, les pays riches ont droit de se protéger. Il y a une obligation de se vacciner. Mais pour les pays du sud, c'est tellement cher que cette partie-là du monde n'a pas le droit de se protéger. On est dans une dualité. Qu'est-ce qu'il faut faire ? Que l'occident soit protégé et que les pays pauvres, non ? Chacun a son discernement et chacun doit pouvoir faire son choix. Il y a cette dimension

économique et financière. C'est comme pour les Ehpad, tant que cela sera une histoire de gros sous. Cela coûte des milliards, tout cela, mais les autres ils ne peuvent pas.

Oui, je suis d'accord. Cela fait partie de cette vision globale. On est passé de l'homo sapiens à l'homo economicus. Il y a une sorte de collusion, c'est-à-dire que d'un côté il y a l'envie de nous vendre, et de l'autre il y a le désir d'acheter. Comme le disait Coluche «si vous n'achetez pas, cela se vendrait moins». Nous sommes pris par notre propre désir et ce désir nous tue.

Je pense que la transition que nous vivons en ce moment (je parlais de chasse-cueillette-agriculture et industrialisation) c'est une période de post capitalisme et de post industrialisation parce que, tout simplement, la planète ne pourra pas tenir face à la gabegie de consommation et de pollution et donc l'aspect économique est indissociable de l'ensemble. C'est pour cela que je parlais, non pas d'un grand complot (certains disant qu'il y a une guerre des classes en ce moment, la classe possédante attaquant la classe prolétaire) mais d'une collusion d'opportunistes. Si on peut faire quelques millions là-dessus, pourquoi pas? J'ai entendu un député européen français qui s'offusquait parce qu'il y a eu une discussion entre la Communauté Européenne et les laboratoires Pfizer: la Communauté a besoin de 900 millions de doses de vaccin, Pfizer a dit «on va vous les livrer mais comprenez bien qu'on va être obligé d'augmenter le prix de 15€ à 19 € le vaccin». Quand les gens sont vaccinés, ils se disent «c'est gratuit». Non, ce n'est pas gratuit, ce sont nos impôts qui payent ! Donc ce membre du parlement disait: «nous réclamons à corps et à cris un vaccin national qui soit fait avec l'argent des contribuables et qui soit à but non lucratif». Si on fait cela, on pourra effectivement avoir un vaccin qui, n'étant pas à but lucratif, n'a pas besoin de coûter dix-neuf euros et peut être mis à prix coûtant au service du Tiers Monde ou des populations moins financièrement favorisés.

C'est tout à fait possible, on a toute la technologie pour le faire. Mais dans cette frénésie du pour ou contre le vaccin, on occulte tout ce débat politique. C'est l'affaire de la Cité, la «Res Publica» (la chose publique). On ne peut pas avoir ce débat parce que, sinon, on est contre. On peut être tout à fait pour la nécessité de protéger les gens à risques. Évidemment ! Mais on peut aussi laisser en paix ceux qui ne sont pas visiblement à risques et mettre au patrimoine de l'humanité la santé, tout comme l'eau, l'air et l'éducation. Cela ne peut pas être un objet commercial !

C'est une question qui sort un peu de ces réflexions. Est-ce que ces réflexions sur comment fonctionnent la société et les pouvoirs, est-ce que cela peut nous aider à avancer sur le chemin ? Ou est-ce que cela amène pas mal de perturbations ? Je pose la question parce que je sens un conflit en moi entre l'envie de m'intéresser à tout et celle d'éviter d'y réfléchir pour éviter la confusion. Je trouve que ce qui est dit intéressant, cela donne envie de connaître et de réfléchir à davantage de choses mais, en même temps, je trouve que cela amène beaucoup d'agitations. Est-ce que tout cela n'alimente pas plus notre propre dualité et notre propre confusion?

Les deux réflexions sont valides. Dans la tradition bouddhiste, on met plutôt l'accent sur la solitude et le renoncement. Taisen Deshimaru disait: «Moine, cela veut dire seul, cela veut dire qu'on prend son coussin, qu'on le met dans un coin et qu'on s'asseoir là-bas». Milarépa se retire et dit: «regardez le cirque ! La seule solution vraiment radicale, c'est de nous libérer de tout ce qui nous lie à ce cirque». C'est l'approche pragmatique: «sortons de ce cirque !» et cela va nourrir une décision personnelle de s'affranchir de cela et de le quitter. C'est la conclusion à laquelle je suis arrivée quand j'avais seize, dix-sept ans. Je me disais que je ne voulais pas entrer dans ce cirque. Donc, je suis parti et j'ai rencontré Guendune Rinpoché et j'ai fait mon chemin de cette manière-là.

Mais on peut voir aussi l'autre côté. Cette extraction de la société est possible pour une toute petite minorité qui n'est pas prisonnière. Mon père, un jour, m'a dit: «si tu veux partir, casse toi avant d'avoir du crédit». Parce qu'à partir du moment où on a un crédit, on est pris par plein de liens qui vont être très difficiles à se défaire. On pourra le faire mais par un choix de vie, par une simplification de notre vie et cela va prendre du temps.

On peut se donner cela comme objectif sur 5, 10,15 ans en se disant: «je vais me défaire de tout ce qui m'attache et de tout ce qui me colle» qui n'est pas qu'extérieur mais aussi intérieur. Il y a un double travail de déconnexion de l'extérieur et de reconnexion intérieure. On peut argumenter et dire: « tu peux le faire parce que tu es privilégié. Tu as la liberté de le faire mais moi, je n'ai pas la liberté de le faire».

Effectivement, on peut se dire: «est-ce qu'il n'est pas préférable de rester dans ce monde tel qu'il est et œuvrer à une élévation de la conscience des êtres par notre présence et notre dialogue, soulager leur souffrance, prendre en charge temporairement leurs difficultés pour leur permettre de faire un pas vers la liberté ?».

C'est un grand débat et je crois que les deux ne s'excluent pas.

A partir du moment où on a trouvé un enracinement, on a acquis du discernement, on a une certaine maîtrise, une certaine réalisation en particulier par la compréhension de la nature illusoire de tous les phénomènes, on peut alors se jouer du système ou jouer avec le système parce que nous en sommes libres. Nous sommes dans ce monde mais pas de ce monde. Donc, on peut entrer et sortir en toute liberté: c'est ce que faisait Milarépa. Il passait l'hiver dans les montagnes et, au printemps, il descendait dans les vallées rencontrer les gens. Il parlait avec eux. Eux lui donnaient un peu de tsampa et de beurre, dont il n'avait pas foncièrement besoin parce qu'il a passé douze ans dans les montagnes, tout seul, à manger des orties. Il offrait aux autres la possibilité, par leur générosité, d'entrer en lien avec lui et ouvrir leur conscience vers quelque chose de supérieur. Sa présence était un moyen de libération pour celles et ceux qui voulaient l'entendre et pouvaient le recevoir.

C'est là où j'en suis dans ma vie. J'oscille entre deux choses: l'implication et l'ermitage. J'ai fait l'ermitage, beaucoup, après j'ai fait l'implication, beaucoup et maintenant, je suis dans une sorte de fluidité érémitique et engagée.

Vous avez parlé, pour accompagner les personnes décédées, de faire des Manis pendant 49 jours. Moi, j'ai un autre mantra. Est-ce que c'est aussi bon ?

Bien sûr ! J'ai pris le Mani parce que, pour moi, c'est le «couteau suisse» des mantras, c'est-à-dire qu'on peut faire plein de choses avec. Il a de multiples fonctions et il est très simple dans son expression. Il est lié au cœur qui est l'union de la compassion et de la vacuité. Maintenant, si tu as une plus grande présence par une autre pratique, un autre type de visualisation et de mantra, dans la réalisation de ce mantra, tu arrives à ce moment où l'union du son et du mantra approche l'union de la vacuité et de la luminosité. Guendune Rinpoché m'a dit, un jour : «tu peux bénir les lieux, les objets et les gens si tu as réalisé l'union de la vacuité et de la compassion ou de la luminosité». Pourquoi ? Parce qu'on passe au-delà de la matérialité de «je donne telle chose à quelqu'un» et, s'absorbant dans la contemplation de l'essence vide indissociable du rayonnement de sagesse et de compassion, ce rayonnement de compassion ne connaît plus de limite parce qu'il est vu dans sa nature de vacuité. Là, il n'y a plus les limites spatio-temporelles que notre esprit et nos habitudes créent : «cette personne est morte, je ne la vois pas, donc je ne peux pas l'aider». Ce sont nos propres limitations. Si c'était vrai, pourquoi est-ce qu'on prierait Milarépa ou Bouddha puisque cela fait longtemps qu'ils sont morts ?

Entrer dans cette dimension d'ouverture et, en particulier quand on récite le mantra, c'est s'installer dans la conscience que notre esprit et l'esprit de ce yidam sont indissociables. Le mot «yidam», on le traduit souvent par «divinité tutélaire» ou «divinité de méditation». «Yi», cela veut dire l'esprit dualiste, notre esprit, ce qui réfléchit. Cet esprit, il se lie «dam». Moi, j'aime à dire que ce sont des «connecteurs avec l'esprit». Ils nous aident à nous connecter avec l'esprit. Donc ce sont des passerelles.

Attachant (dam) notre esprit (yi) à cette réalité de Tchenrezi (ou d'autres) et ses qualités fondamentales, on arrive par cette passerelle à reconnaître en nous ces mêmes qualités. Notre esprit et leur esprit sont indissociables. Et lorsqu'on récite le mantra, on est dans cette ouverture absolue et il ne faut absolument pas limiter le mantra par notre idée spatio-temporelle de «jusqu'à où il peut aller» ou ce qui pour nous est le temps et l'espace. Tout cela, ce ne sont que nos représentations mentales. Il faut rester dans l'ouverture absolue qui ne connaît aucune limite et qui est, en même temps, indissociablement unie à la chaleur, la luminosité, la compassion et la bienveillance. Où il y aura espace, il y aura cette chaleur et cette compassion. On peut, simplement et très légèrement, dire: «puisse telle personne dans ce moment s'ouvrir à cette réalité». Mais il n'y a pas de volontarisme dans cela. On n'est pas en train de s'efforcer à faire un virement, sans réussir à entrer le numéro de l'IBAN dans

l'ordinateur alors que cela ne marche pas ! Tout cela, ne sont que des représentations mentales.

Si on est dans l'état naturel, on est dans l'état de la grande détente. On n'est pas trop obsédé par la qualité de notre visualisation, on ne se demande pas si Tchenrezi va s'offusquer parce qu'on ne le visualise pas bien. Libérons-nous de cela.

Il y a une très belle histoire: c'est un homme qui a médité toute sa vie sur Amitabha. Il récite son mantra, il visualise Amitabha. Il n'a pas vraiment reçu d'instructions. On lui a dit qu'Amitabha est un moine, qu'il a une très belle maison et qu'il est bleu. Il est donc très proche d'Amitabha par sa pratique et, au moment de mourir, sa famille fait venir un lama et le lama lui dit : «j'ai appris que tu méditais sur Amitabha depuis très longtemps. Cela va être donc facile pour toi. Visualise Amitabha comme tu l'as toujours fait: il est au-dessus de ta tête, il est assis en lotus, il a la robe des moines et il est d'un rouge lumineux». L'homme ouvre alors les yeux et il dit: «Il est rouge ?». Il se met alors à éclater de rire et il meurt.

Une autre histoire: c'est un homme qui est charpentier au Tibet. Il a construit beaucoup de temples. Il a une grande habitude de visualiser la construction d'un temple. Au moment de sa mort, il est un peu perdu parce qu'il n'a pas fait grand-chose de sa vie en dehors de construire des temples et sa fille lui dit : «rappelle-toi quand tu as construit le temple du village. Visualise le toit, visualise aussi l'intérieur avec la statue du Bouddha. Voilà, c'est là ! Vas-y !». Et, en mourant, il est entré dans le temple qu'il avait construit toute sa vie.

Il y a mille façons d'aborder les choses et il faut s'ouvrir à toutes les possibilités. Ce n'est pas, bien sûr, qu'avec le Mani. Cela peut être avec dix mille autres façons. Guendune Rinpoché m'a dit: «quand tu es auprès de gens qui sont en train de mourir, ce n'est pas le moment de leur faire changer leur façon de voir les choses parce que c'est trop inscrit et ils ne sont pas dans un moment où ils peuvent changer. Ils vont paniquer et cela va être pire pour eux. En fait, il faut apporter d'une part la paix, le réconfort et la liberté et, d'autre part, les pousser vers ce qui sera la plus pure et la plus haute pensée qu'ils pourront émettre». Je me souviens que Rinpoché avait été appelé au chevet d'une vieille dame catholique et qui avait un doute. Elle lui demanda: « est-ce que le paradis existe ?». Rinpoché a répondu: «Bien sûr et vous y allez !». Toute sa vie de foi et de dévotion (c'est pour cela que je parlais d'apothéose) arrivait à un parachèvement au moment de la mort où elle a dépassé les quelques doutes qui restaient par le petit coup de pouce que Guendune Rinpoché lui a donné à ce moment-là, en plus de la bénédiction par delà les mots, mais c'est une autre chose.