

## Mener à la voie souffrance et bonheur

Dialogue sur le chemin # 7  
2 de 2 Dialogue

Lama Tsony Juin 2021

*Quand on est confronté à une situation avec des gens pas agréables, ma réaction est toujours de me retirer. Je suis muette et je fais la gueule. Savoir intellectuellement ce qu'il faut faire, c'est une chose mais réagir de cette façon, comme on a appris, c'est une autre chose. Tu peux me conseiller ?*

Tout est matière d'exercice, d'entraînement et de temps. Atisha disait : *«aucune vertu n'est possible sans la patience»*. Il faut conjoindre la patience avec la conscience et l'envie d'avancer. On commence par des étapes qui sont mesurées et qui sont à la portée de ce que l'on peut faire. On travaille avec les petits désagréments parce qu'ils créent des habitudes de réponses qui vont s'appliquer aux gros problèmes et aux grosses difficultés. Dans la relation à l'autre, ce qui souvent nous bloque, c'est le fait que l'on n'a pas assez, en nous, de distance et de ressources. C'est comme si quelqu'un nous parlait avec son nez touchant notre nez. Et on n'a pas l'espace critique qui est important, notamment, pour les animaux. Par exemple, le cheval a besoin d'un espace critique : s'il est dans un enclos trop petit, il sera constamment nerveux. Si c'est valable pour les chevaux, les chiens etc., c'est valable aussi pour nous en tant qu'animaux-humains. Donc, il faut apprendre à connaître l'espace critique et, en même temps, travailler à créer une extension de l'espace critique en nous-mêmes. C'est ce que l'on va découvrir au travers du calme mental. On commence à voir s'élever, dans notre méditation, des nuages noirs d'émotions, de problèmes et on peut les regarder avec une certaine distance. Ça va être un entraînement très bénéfique quand on sera, dans les situations de la vie de tous les jours, confronté vraiment face à face. On aura cet espace critique. S'il n'est pas extérieur, il sera intérieur. Cette distance nous permettra de trouver les stratégies les plus adaptées. Mais parfois, si on a à choisir entre quitter la scène et entrer dans une sorte de guerre intérieure et un conflit, il est préférable de quitter la scène ! Provisoirement, cela peut être une bonne stratégie. Mais si c'est la seule stratégie, en effet, alors il y a un problème parce qu'on ne peut pas s'en échapper ! Ce n'est pas une stratégie définitive mais cela peut être une stratégie provisoire.

En ce moment, je le vois dans les discussions avec certaines personnes qui sont polarisées sur les thèmes du vaccin ou pas vaccin, les complots etc.. Pendant une heure, ils essaient de convaincre qu'ils ont raison et si on discute pied à pied sur tous leurs arguments qui sont infondés, c'est sans fin. J'ai un ami qui dit : *«je vais écouter ta légende et ensuite tu écouteras la mienne»*.

Quand certaines personnes sont dans la peur et l'ignorance, on ne peut pas les convaincre même avec une discussion rationnelle. C'est impossible parce que tout ce que l'on va dire est perçu au travers de leur paranoïa comme une agression ; on n'est pas d'accord avec eux, donc on est contre eux. Tout ce que l'on va dire va ajouter de l'huile sur le feu. Il y a certaines questions auxquelles le Bouddha n'a pas répondu. Il est demeuré silencieux. Ces

questions ne demandaient pas un éclaircissement mais n'étaient qu'un jeu rhétorique. C'est intéressant parce que sa non réponse est, finalement, une réponse. Parfois faire un pas de côté ou en arrière peut être une bonne stratégie mais il faut, parallèlement à ça, travailler à trouver l'espace en soi.

Je pense que le calme mental nous donne une bonne plate-forme d'apprentissage parce que, dans le calme mental, on n'essaie pas de supprimer ce que l'esprit produit : on essaie de faire un pas en arrière, de le regarder et de ne plus être déstabilisé par tout ce qu'il produit. On évite d'être réactif et vouloir promouvoir ce qui nous semble être juste et réprimer ce qui ne nous paraît pas juste. Tout ça, c'est du vent, des mouvements de l'esprit, des pensées sans substance et on apprend, en se posant sur le souffle, à ne plus se laisser entraîner et à regarder. C'est un bon exercice et une fois que l'on a créé cet espace-tampon, cet espace critique, on peut utiliser cette liberté à trouver les bonnes stratégies. Si on n'a pas cet espace intérieur, on est constamment confronté. On est anxieux parce qu'on n'a pas d'espace. On se sent comme un animal pris dans un coin et la seule réaction, ça va être l'agression.

Récemment, une personne a voulu me rencontrer. J'ai cru qu'on allait parler de méditation mais pendant une heure elle m'a pas parlé de conspirations, de méta-gouvernements, etc.... et ce fut une heure de méditation sur le vent dans les branches et de déversement de ses angoisses. Par bonheur, l'autre personne a voulu poser une question sur la méditation qui était très intéressante.

*J'ai arrêté les antalgiques. J'allais très bien, je n'avais plus de douleurs. D'un seul coup, j'ai senti que je m'identifiais avec la souffrance et la douleur. C'était très intéressant. Là, tu as donné la réponse que l'on doit créer un peu de distance. Quand on médite beaucoup, je vois avec l'expérience que cette distance, elle apparaît : on ne doit pas la créer. Elle va venir sans rien faire. Mais quand on ne pratique jamais, c'est difficile !*

On est exactement sur ce que disait Dodrouphchen Rimpoché, que la confrontation avec la souffrance nous rappelle ce qui est important de faire. Si on est dans l'absence de souffrance, pourquoi s'asseoir ? Éventuellement, ça sera un petit plus : ça sera la cerise sur le gâteau d'une vie heureuse et tranquille mais pas nécessaire. Tandis qu'avec la souffrance, on s'aperçoit qu'il y a là quelque chose avec lequel il faut travailler. On succombe tous à l'analgésique de ne plus rencontrer la souffrance et prendre une pilule magique. Il y a trois ans, j'ai eu une péritonite. J'ai été aux urgences et ils m'ont opéré tout de suite. Avant ça, j'étais dans énormément de souffrance et Wendelin m'a dit : «tu as pris de l'aspirine?» et je lui ai répondu : «je n'y ai même pas pensé». Je regardais la souffrance et je me disais que c'était un problème d'intestins et que ça allait passer. Et puis, c'est devenu intense et à 22h00, j'ai dit qu'il fallait peut-être aller à l'hôpital. Mais il s'était passé trois jours et la chirurgienne a dit : «vous avez bien fait de venir ! ». Ils m'ont donné des antibiotiques tellement forts que je n'arrivais pas à les supporter. Du coup, j'ai dû prendre des analgésiques, non pas contre la souffrance des suites de la péritonite, mais contre la souffrance des antibiotiques ! Il y avait une sorte d'habitude à regarder la souffrance et la gérer. Il y avait l'habitude d'avoir de la distance. Je n'ai pas le réflexe du médicament. Si j'ai un mal de tête, je regarde la souffrance du mal de tête, il y a une détente qui se fait et il n'y a plus de mal de tête. Je me dis que deux aspirines ou regarder la souffrance, autant regarder la souffrance ! Mais tout ça parce que j'ai une vie privilégiée et quarante cinq ans d'habitude à faire ça. Tout le monde n'est pas dans

cette liberté. Quand on prend conscience que ce qui nous fait souffrir, c'est la limite de notre liberté. On a alors le désir d'agrandir et d'approfondir cette liberté. C'est le refuge dans l'éveil, le refuge comme protection. Le vrai soin va être la réalisation de la nature de l'esprit. C'est ça que je veux, je veux le mettre en œuvre et je vais y travailler autant que possible.

Toi, tu as dû réaliser que le refuge dans l'antalgique ne conduit nulle part si ce n'est à l'addiction. Aux USA où je vis, il y a actuellement une crise massive d'opioïdes. Ce n'est pas de l'opium à fumer, ce sont des médicaments donnés aux gens par les médecins pour des problèmes qui viennent du fait qu'ils mangent mal, qu'ils ne font pas d'exercice etc. Tout le corps se détériore et, en même temps, on est dans une habitude de confort maximum. Pour le moindre désagrément, il faut quelque chose pour le masquer. C'est ce qu'on va regarder. On va regarder que, oui, on peut utiliser de temps en temps un antibiotique ou un antalgique mais pas comme stratégie principale et première ! C'est important de temps en temps de faire cette expérience. Tu l'as faite. Je l'ai faite. Mais je m'aperçois qu'il y a effectivement une séduction de la facilité mais il y a un prix très lourd à payer. C'est une prise de conscience qui est importante et intéressante et tout ça nous est apporté par cette expérience douloureuse. On peut dire merci !

*Cela veut dire qu'on se développe bien mieux avec la souffrance.*

Tu vis en Suisse où tout est très bien organisé mais il y a des gens qui étouffent de ce bien-être en Suisse. J'ai rencontré en Inde des suisses qui disaient ne plus pouvoir vivre dans leur pays. Il y a un bien-être, certes, mais en même temps, il y a un cadre. Le prix pour ce pseudo bien-être est trop cher. Une fois, j'ai dit en conférence : « la Suisse est un pays fantastique: vous avez la sécurité, les Assurances et le bien-être créé par cette sécurité mais, en même temps, il y a tellement de pression que vous avez inventé le chocolat, parce qu'il faut des échappatoires ! C'est le problème d'un bien-être artificiel. On peut envier le mode de vie suisse mais il est extrêmement contraignant. La liberté a un prix. La liberté intérieure, elle, est gratuite ! Le seul frais est de s'y engager et d'y travailler mais, en dehors de ça, il n'y a pas d'autres contraintes et on va vers de plus en plus de liberté et vers une forme de pérennité dans ce bien-être au-delà du «être bien». Et on prend conscience de tout ça parce qu'on est confronté à la souffrance. Guendune Rimpoché disait: « à tout prendre, il est préférable de se retrouver dans les enfers que d'être dans le royaume des dieux parce que, quand on est dans les enfers, on a envie d'en sortir ! Le royaume des dieux, on a envie d'y rester. » Comme les deux sont dans la contrainte samsarique, ils fonctionnent sur les mêmes bases et perpétuent les mêmes problèmes. La souffrance est utile pour autant qu'on ait un minimum de liberté, de capacité d'introspection. L'enfer est une illusion qui m'enferme (l'enfer-me-ment) et donc je ne peux pas penser autrement. Je ne peux pas sortir de ce cadre que j'ai créé qui est à la fois douloureux et rassurant car habituel. Il faut avoir le courage de sortir de ce cadre habituel et se dire que cela ne peut pas être pire que ce que je vis maintenant. Mais si on a quelque chose à perdre, alors on ne sort pas de ce cadre. C'est le problème de l'attachement aux petits plaisirs du samsara. Mao Tsé Toung dans sa sagesse limitée disait : « si vous faites en sorte que chaque personne (qui est un paysan en Chine) a un petit bout de terre, un peu de riz à planter, il n'y aura pas de révolution. Ils ne chercheront pas à prendre le pouvoir parce qu'ils auront une vie un peu meilleure que celle qu'ils ont aujourd'hui ». Ils ne vont pas vouloir sortir du cadre. C'est la même chose avec nous. Je vois qu'aux USA, il y a eu un travail incroyable à partir de la fin de la guerre mondiale jusqu'aux années 1980 : chaque génération voulait que ses enfants aient mieux.

Tout le monde voulait le rêve américain : grande maison, grosse voiture, cuisine équipée etc. Mais à quel prix ! C'est seulement à la fin des années 1960 où les adolescents ont dit : «*le prix, c'est la guerre au Vietnam, une violence et un alcoolisme domestiques, nous, on n'en veut pas !*». Là, à nouveau, on se retourne vers ces objets de confort qui sont des antalgiques qui nous permettent de ne pas voir la réalité. Et donc on continue à s'enfermer encore plus profondément. D'où l'idée du renoncement. Dans la courte prière de Dorjé Tchang, on dit : «*le renoncement, ce sont les jambes de la méditation*». C'est ce qui nous permet d'avancer. Le renoncement, c'est voir combien nous sommes floués par ce que nous projetons comme apparente protection, sécurité et bonheur. En fait, c'est un marché de dupes. Ce n'est pas quelqu'un de l'extérieur qui fait tout ça, on le fait très bien tout seul à l'intérieur ! La renonciation, c'est se dire qu'on ne veut plus participer à ça. « Je ne veux plus me tromper moi-même » C'est ça, le vrai renoncement. Ce n'est pas quitter une vie de plaisirs pour vivre une vie misérable et pauvre. C'est une simplification, un allègement.

Dans l'imaginaire américain, le progrès, c'est quand on a sa maison qu'on agrandit ensuite pour avoir un bon capital pour prendre sa retraite. Moi, quand je pense à acheter une maison, je suis horrifié : il y a toujours quelque chose à faire, des impôts à payer, on ne peut pas partir parce qu'il faut d'abord rembourser les emprunts etc. Je ne vois pas le plaisir dans le fait de posséder une maison, je ne comprends pas. Si je suis propriétaire, cette maison me possède ! C'est cette conscience-là que la renonciation génère. Ce n'est pas facile ! On veut aller vers ce qui est simple, confortable et qui ne coûte rien ! C'est comme les applications sur vos téléphones ! Si c'est gratuit, c'est vous le produit. C'est cette sorte de conscience-là qu'on développe et qui va nous libérer progressivement et on n'aura pas peur de prendre des risques. Le risque, en fait, c'est de rester. L'écrivain Mark Twain disait : «la seule chose que l'on regrette à la mort, ce sont les choses que l'on n'a pas faites». Moi, j'ai décidé très jeune de ne pas mourir avec des regrets et la honte de ne pas avoir fait des choses correctement et celle de ne pas avoir fait les choses que j'aurais dû faire. Je me suis donné beaucoup de liberté mais cela a un prix.

*J'ai noté que dans le texte de Dodrounchen revenait souvent le terme anxiété. Il dit que quelles que soient nos souffrances, on ne doit pas se laisser aller à l'anxiété. Et c'est facile de se rendre compte que la souffrance fait peur. Il y a celle qui va arriver et celle qui est là et on ne sait pas où elle va : on peut donc toujours vivre dans la peur même si la souffrance ne se manifeste pas. Et je demande si de prendre cette décision ferme et de la reprendre et de la reprendre de travailler avec la peur n'est pas un moyen d'alléger cette anxiété puisque la peur ne peut plus être perçue de la même manière.*

On parle de la souffrance de la souffrance. C'est une surimposition: j'appelle ça la TVA de la souffrance. Je dis aux gens : «*restez hors taxe ! La souffrance est déjà assez dure à gérer, n'en rajoutez pas ! Ne rajoutez pas l'anxiété*». On ne sait pas de quoi sera fait le futur. Mais personne ne le sait ! Ce qui est important, c'est de se préparer à être opérationnel dans chaque instant et chaque circonstance. C'est un travail qu'on peut faire. C'est l'engagement à être préparé en sachant que, parfois, la préparation ne sera pas suffisante et qu'on sera submergé mais, de ça, on va prendre une décision supplémentaire qui est d'approfondir l'entraînement. De proche en proche, on sera de mieux en mieux préparé. On peut le voir comme une forme de protection contre l'anxiété parce que, dans ce chemin de libération, il y a des étapes. Et la première étape est de s'affranchir de la TVA de la souffrance en étant préparé et en étant dans cette conscience que quoi qu'il arrive, je vais travailler avec.

Dans la cérémonie du refuge, il y a trois étapes : la requête, la transmission du vœu de refuge et l'engagement. Il y a trois engagements qui sont liés aux trois objets du refuge, le Bouddha, le Dharma et la Sangha. L'engagement en relation avec le Bouddha est souvent traduit par «ne pas prendre refuge dans les divinités mondaines, les esprits de la forêt etc.». C'était dans un contexte traditionnel, tibétain, chamanique où on fait des offrandes aux nagas ou autres pour éviter les problèmes. Dans notre culture, que sont ces dieux provisoires ? Ce sont les antalgiques, la carte de crédit, Sofinco et Cie, etc... Ce sont des refuges parallèles. Quand on prend refuge dans le Bouddha, on s'engage à travailler uniquement et directement avec le Bouddha : ça veut dire qu'on va travailler à la lumière de la santé fondamentale. Avec courage, on va regarder ce qui est pour découvrir ce qui se trouve derrière cette situation que l'on voudrait éviter. On ne va pas prendre refuge dans quelque chose qui ne nous permettrait pas de voir la réalité. On a pris conscience, par des expériences répétées de la souffrance, que ces refuges annexes sont, au mieux, provisoires, au pire ils sont une fraude et ne nous permettent pas de nous connecter avec la réalité qui est la seule façon de s'affranchir complètement et définitivement.

*On a peut-être l'habitude de fuir et plus on le fait, plus on perd l'habitude de faire face aux choses.*

Oui, et ça devient une habitude de botter en touche. Tu as bien exprimé le cœur du sujet : c'est avoir le courage de la pleine conscience.

*Peut-être qu'on peut se rendre compte que ce qui nous faisait peur était moins terrible que ce que l'on avait supposé et que c'était «rencontrable» à partir du moment où on a quelque forme de connections ou d'outils.*

On ne peut pas vaincre un fantôme parce qu'il n'y a pas de poignées. Par contre, si on regarde la réalité même si c'est difficile, on a des points d'ancrage et on peut commencer à travailler. On peut affûter nos outils, gagner de la maîtrise et avancer. Mais si on reste simplement dans la gestion des angoisses en ne faisant rien et en restant dans le déni de la réalité de ce qui se passe, en fait, l'angoisse grandit. Et elle va déborder sur de toutes petites choses.

*Il y a un passage dans le texte qui dit : «accueillons très joyeusement la souffrance, traitons-la comme une amie sur la voie de la libération. Prenons l'habitude de n'éprouver que de la souffrance par rapport aux difficultés».*

L'exigence est autre mais c'est la seule voie de libération. Tout le reste est un emplâtre sur une jambe de bois, ça n'apporte rien. Mais ce n'est pas évident d'emblée. C'est pour cela qu'il est important d'étudier, d'y réfléchir et par la déduction logique, on va voir que c'est là que la vérité se trouve. On va commencer à la mettre en place, petit à petit, de façon raisonnable, sur des projets qui sont à notre portée. Si on ne fait pas ça, on ne sera préparé quand les gros pavés arrivent et on sera écrasé. Une personne m'a écrit, en panique : «dans quelques jours, j'ai une opération à cœur ouvert, est-ce qu'il y a une pratique que je peux faire pour ça ?». Sachant que c'est quelqu'un qui a suivi des enseignements et qui pratique un peu, je ne peux que le relier à ce qu'il a déjà découvert et déjà mis en place. Il n'y a pas de baguette magique ! On pourra travailler à la hauteur de ce que l'on aura préparé. Pour revenir à la gestion du bonheur, quand on est dans le bonheur et l'aise, c'est maintenant qu'il faut se préparer. Quand le

problème arrivera, on ne pourra utiliser que ce que l'on aura mis en place. C'est pour ça que cette prise de conscience est importante.

*Oui, particulièrement au moment de la mort où on aura simplement ce qu'on aura intégré ou travaillé. Ce n'est pas le moment où on fera des choses compliquées !*

Ce n'est pas au moment de la mort qu'il faut se dire : «tiens, je vais faire de la méditation». On aura tellement d'angoisse et d'autres problèmes que l'idée de méditer sera submergée par tout ça. Autant se préparer à l'avance !

*J'ai une double remarque. C'est bien de démystifier la petite Helvétie mais ce n'est pas en étant très social ni très riche qu'on est heureux. Je me rends surtout compte, qu'il s'agisse d'angoisse ou d'aversion, qu'il s'agisse de toutes ces émotions qui nous submergent et avec lesquelles on doit dealer, c'est cette capacité que je développe au cours du chemin qui fait que j'arrive à identifier la source de mon mal-être et mon incapacité à faire face ou à simplement identifier que je suis dans la fuite, que je suis dans la compulsion plutôt que dans la rencontre avec la source de ma souffrance. Tout ça, c'est une gymnastique interne. Ça n'a rien à voir avec le paradis extérieur. Ma souffrance est liée à cette incapacité fondamentale à accueillir ce qui est. C'est là où il y a de la résistance, des tiraillements intérieurs et de l'angoisse. C'est difficile d'arriver à retourner à l'élément déclenchant qui a fait que toutes les chimères se sont mises ensemble pour fabriquer un nuage très noir. Je suis très contente de me rendre compte que j'ai pédalé dans la semoule pendant pas mal de temps et que j'ai tout fabriqué. Je n'ai juste pas pu faire face à une situation qui m'a vraiment déplu et j'ai tout rejeté en bloc. Du coup, tout mon cinéma récurrent s'est remis en marche. C'est impressionnant ! En fait, mon malheur dépend de moi essentiellement. Évidemment qu'il y a des événements extérieurs qui sont plus ou moins porteurs mais dans le fond c'est ma responsabilité !*

C'est probablement libérant de voir ça !

*Oui, ça donne une certaine joie. Ne pas être dépendant des facilités mais pouvoir les apprécier pour ce qu'elles sont et puis, en même temps, ne pas être complètement déstabilisé quand il n'y a plus rien et que ça cafouille de tous les côtés. C'est rassurant mais cela ne veut pas dire que c'est stable chez moi.*

On a les réunions annuelles des Bodhi Path aux USA. Chaque année, on fait un T-shirt. Depuis plusieurs années, c'était le logo des Bodhi Path, une fois en anglais, une fois en tibétain. Une fois, j'ai proposé de faire autre chose et on a mis «*travail en cours, soyez gentils*» avec le dessin d'un bonhomme qui essayait de méditer. Le travail est en cours, soyons aussi gentils vis à vis de nous-mêmes et les uns envers les autres. On ne connaît pas les batailles des uns et des autres. On ne sait pas les efforts qu'ils font. On ne juge que sur l'extérieur et l'apparence et à l'aune de ce que nous vivons et pensons. C'est très limité et très limitant. Laissons respirer tout le monde et apprécions leurs efforts. Ça fait partie de cette liberté qu'on s'accorde de ne pas succomber à une autre forme d'obligation qui est celle de l'exigence de la perfection. Ça, c'est un blocage majeur.

*Je fais allusion à une méditation (dont j'avais parlé par mail) de Khenpo Chöchok sur le thème de changer la souffrance en sagesse. Il avait proposé une méditation en cinq points qui permettent de voir où on en est selon le degré où on arrive. Les premiers points sont accessibles à tout le monde et*

*quand on arrive à réaliser le dernier point, c'est qu'on a avancé. Première étape, vous vous demandez si, cette souffrance, on peut la changer ou non. Deuxième étape, si on ne peut pas la changer, on l'accepte. Ensuite, mieux que l'accepter, c'est s'en réjouir. Cette troisième étape permettra d'avoir un regard différent sur ce qui se passe. Quatrième étape, s'identifier aux autres, c'est-à-dire moi, je souffre mais il y a plein de gens qui souffrent de la même chose, donc je peux comprendre pourquoi les gens ne sont pas toujours épanouis, de bonne humeur etc.. et la dernière étape, c'est réaliser l'illusion de la souffrance.*

Ce sont des choses qui sont pour nous, à chaque fois, accessibles. Cela évite l'écueil de se projeter sur l'inatteignable et l'exigence de la perfection en évitant de faire ce qui serait à notre portée. On peut se dire qu'on travaille avec le premier point et se réjouir de ce travail et accueillir les résultats qui nous donnent la possibilité d'accueillir le deuxième point et ainsi de suite.

*La progression n'est pas tout le temps acquise. Certains jours, on pourra s'identifier à la souffrance des autres et d'autres jours, on peut redescendre d'une marche et remonter la marche le lendemain.*

Toutes ces étapes sont là à titre indicatif. Il y a un texte sur le Mahamoudra du IXème Karmapa où il dit : *«pour le besoin des enfants, je vais expliquer les différentes Terres d'éveil en sachant que tout cela peut être traversé en un instant»*. C'est à la fois utile et relatif mais on a besoin de ces bornes. Dans l'Entraînement de l'esprit en sept points, il y a les signes relatifs de progrès qui peuvent aller et venir en fonction des jours mais qui sont quand même utiles. On s'aperçoit qu'il y a un mouvement et on peut comparer entre un état précédent et un état présent. Cela permet de voir qu'il y a eu une évolution. On n'est pas soumis à la fatigue ni au doute. Un jour, ce sera gagné mais pour l'instant, c'est dans l'effort qu'il y a le plaisir. Avec le temps, les choses se stabilisent de plus en plus. Ce qui est intéressant de noter dans les cinq points, c'est combien de temps chaque jour j'accède à tel ou tel niveau et voir que cela devient plus constant, plus présent et pour une durée un peu plus longue. C'est une autre façon de voir un progrès.

*On peut aussi le comprendre intellectuellement et pas vraiment le vivre.*

C'est pour cela qu'il y a trois étapes dans l'apprentissage de l'épanouissement de la sagesse. Il y a ce qu'on appelle la sagesse de l'étude, il y a la sagesse de la contemplation qui est de penser profondément aux choses jusqu'à en avoir une certitude intellectuelle qui ne peut pas être remise en question parce qu'on a pensé à toutes les possibilités et puis il y a l'expérience méditative. Tant qu'on n'est pas arrivé au niveau de l'expérience méditative irréversible, tout est en flux, avec des hauts et des bas, en fonction de la conscience, de l'engagement et de l'effort que l'on met en place.

*Ce que je trouve intéressant dans les cinq points, c'est qu'à l'intérieur de chaque étape il y a différents niveaux. Compréhension intellectuelle puis habiter le truc.*

Il y a un chemin entre ici et ici qui peut prendre une dizaine d'années. Le chemin entre la tête et le cœur, ce n'est pas donné. On est vivant et tant qu'on est vivant, on a quelque chose à faire d'intéressant ! C'est bien parce qu'avec tous ces éclairages différents, on peut avoir une idée un peu plus précise de ce que l'on a à mettre en place.