

# Les Trois Entraînements vers la Voie de l'Eveil.

*Partie 01*

*Lama TSONY*

On va avoir une semaine, donc du temps pour explorer ensemble ce thème des Trois entraînements et voir comment cet enseignement classique s'applique dans les détails de notre vie quotidienne : c'est ce qui est important.

Le texte sur lequel je vais m'appuyer existe en français: «des Quatre vérités des nobles Aryas».

Maintenant, si vous le voulez bien, on va lire ensemble les prières d'introduction.

L'introduction est importante parce qu'elle va définir la nature des actions que l'on va entreprendre sous cette aspiration. Les actions du corps et de la parole seront imprégnées de la force et de la direction qui sont données par la motivation, par l'aspiration. Il est important d'avoir cela très clairement présent à l'esprit.

D'une façon simple, je donne le conseil de s'assurer que le cœur est à la bonne place et que la lumière est allumée. Le «cœur est à la bonne place» signifie la bienveillance, l'attention, la compassion que l'on porte à l'ensemble des êtres dont nous faisons partie. La «lumière allumée», c'est le bon sens, le discernement que l'on va utiliser dans l'application verbale ou physique de l'intention bienveillante et altruiste de la compassion et avoir ces deux éléments qui fonctionnent en synergie et qu'ils soient également développés. S'il y a un excès d'un côté, il y a une carence de l'autre. En excès, la bienveillance devient collante et souvent, pas claire parce que teintée de préférence et d'attente. Donc il faut mettre un peu de discernement, de distance et de détachement en quelque sorte. Si, à l'inverse, on a trop de distance et une mauvaise compréhension du discernement qui devient cynique et froide, qui n'a plus la chaleur de la bienveillance, alors on est aussi dans l'excès. Il faut arriver à trouver une sorte d'équilibre sinon, soit on est un peu trop cynique, soit trop pris par l'émotion et donc la bienveillance est polluée : elle prend une couleur d'attachement et de saisie qui ne sert pas le but qu'on s'est donné. Bien équilibrer les deux est une base nécessaire et s'il y a une chose à se rappeler tout au long de la journée, c'est bien ça : est-ce que le cœur est à la bonne place et est-ce que la lumière est allumée ?

Comment va-t-on procéder tout au long de cette semaine ?

On a deux temps de rencontre de deux heures chacune, le matin et l'après-midi et, en général, au bout de 45 minutes, le corps est encore là mais l'esprit est parti se promener ailleurs. Donc on va fractionner le temps et je vais avoir besoin de votre participation. Il y aura des moments où je vais partager un certain nombre de choses, on prendra aussi des pauses silencieuses où on laisse ce qu'on a pu recevoir descendre et s'installer gentiment et

puis des moments de dialogue, de questions et réponses parce que nous avons besoin de ces trois modes d'approche de la sagesse et de la bienveillance.

Il y a une première phase qui est nécessairement l'acquisition de nouveaux concepts, de nouvelles informations et donc une partie nécessaire d'écoute. On reçoit les informations sans trop trier et puis il y a une deuxième phase qui est une phase d'assimilation, c.-à-d. on va commencer à faire siennes ces informations et, en faisant cela, on peut voir les différences de vues entre ce que l'on a pu avoir développé et ces nouvelles informations qu'on reçoit. Il y a des ajustements nécessaires et même, parfois, des conflits. Cette partie que l'on peut appeler «contemplation» ou «analyse» ou «réflexion» est vraiment importante parce que, sans cela, on va colporter les idées d'un autre et elles ne seront jamais devenues les nôtres. Si on est juste dans la phase d'acquisition de nouvelles informations, on peut passer sa vie à faire ça, on peut même professer les paroles des autres sans que jamais on ne se soit tourné vers l'intérieur, sans que ces informations ne soient devenues nôtres. Cela n'a vraiment aucun intérêt sinon la prolifération de pensées qui n'auront pas été vues, analysées et éventuellement critiquées.

Les enseignements du Bouddha ne doivent pas être traités comme une grand-mère ou comme une porcelaine fragile : ils ont vécu pendant 25 siècles à travers le monde. Vous pouvez les pousser, ils tiennent la route ! Il ne faut pas dire non plus: « je ne suis pas d'accord avec cette vision, donc vous avez tort : ce que vous apportez là n'est pas valide ! ». Il faut voir la validité de la nouvelle information, éventuellement voir la validité de notre propre point de vue. Mais pour pouvoir vraiment voir la validité de notre propre point de vue, il faut le mettre à l'épreuve. Lorsqu'on essaie de défendre son point de vue, on essaie de masquer les failles du système qui est le nôtre. C'est ce que font tous les philosophes bouddhistes ou non bouddhistes : ils ont créé une petite sphère parfaite mais il y a toujours une petite queue qui dépasse qui est le problème dans la logique qui fait que l'ensemble de l'édifice va s'effondrer si on regarde d'un peu plus près. Aussi, les philosophes passent leur temps à essayer de masquer cette petite fissure dans la logique. Dans l'étude, la réflexion et la contemplation, ce que l'on va faire, c'est chercher la fissure. Pas pour s'imposer comme victorieux, pas pour imposer notre point de vue parce que quelque soit le point de vue que l'on impose, il a une fissure.

Au terme de la voie de l'étude et de la contemplation, on arrive à un point où on s'aperçoit qu'il n'y a rien qui puisse être affirmé comme étant la vérité absolue et que tout ce que l'on va affirmer n'existe que dans un mode relatif et conventionnel. Cela a une fonction mais n'est pas une finalité.

C'est important parce que cela nous donne une flexibilité dans notre approche des choses. On voit qu'il y a plusieurs façons possibles d'aborder la chose, on voit qu'il n'y a pas une vérité qui soit absolue. En termes bouddhistes, la vérité absolue est inconcevable, ineffable et insaisissable. Elle n'est donc pas un objet d'intellection et, par conséquent, on ne peut pas en parler.

C'est une question qui s'était élevée lors d'une discussion sur le chapitre sur la sagesse du livre de Shantideva, le Bodhicaryavatara (La Voie vers l'éveil) et qui a été posée à Trinley Rimpoché : «puisque l'absolu ne peut pas être décrit ni conçu, pourquoi tous ces mots pour

en parler ?». La réponse de Trinley Rimpoché était très simple: «tous ces mots ne sont pas là pour décrire l'absolu mais pour décrire ce que n'est pas l'absolu».

En fait, l'approche de la contemplation et de l'étude nous permet de nous défaire de vues, d'idées, de concepts que l'on a solidifiés sans vraiment les regarder objectivement, sans voir leur fissure (voire en masquant leur fissure) pour créer une base solide pour le soi de l'individu qui dit: «je pense que» et comme JE pense, JE existe. C'est une sorte de consolidation du soi par l'affirmation de vues, de concepts et de philosophies.

L'étude, dans le contexte bouddhiste, c'est bien sûr l'acquisition de nouvelles informations mais, avant tout, c'est un élagage. On va couper les bois morts, c.-à-d. ce qui est superflu. Les pensées qui font partie d'une tradition par exemple. Les traditions ont de bons aspects puisqu'elles permettent une sorte de pérennité d'une philosophie dans le temps mais elles ont aussi une part d'ombre qui est la solidification, une sorte de nécrose de la vie spirituelle. Il faut s'attaquer à ça et regarder directement. C'est un peu difficile parce que, si on reprend l'idée de l'arbre et de l'élagage, on risque de scier la branche sur laquelle on est assis ! Bien évidemment, si on est assis sur une branche, on va tenter de couper une autre branche ! C'est pour cela qu'on a besoin du dialogue et de l'échange parce qu'on va «couper nos branches mutuelles» sur lesquelles chacun d'entre nous a fait son nid.

Donc, cette phase de la contemplation et de l'acquisition de l'information, très intimement, très personnellement, est cruciale sinon on répète les idées des autres.

Lorsque l'on fait cette réflexion profonde, on se débarrasse de beaucoup de pensées superflues qui ne tiennent pas la route et on s'aperçoit que le pire ennemi de cette phase d'acquisition du discernement et de la sagesse, c'est le dogmatisme, c'est-à-dire s'attacher à des idées, à des pensées.

Lorsqu'on étudie les enseignements du Bouddha, on voit que c'était une affaire de circonstances plus qu'un plan pré-pensé : c'était à l'occasion d'une rencontre ou à l'occasion d'une situation. Tous les Soutras commencent par décrire l'environnement, le temps, les acteurs du dialogue, le sujet, éventuellement le problème ou la question qui a donné naissance à ce dialogue.

A la suite de ces enseignements, depuis 25 siècles, il y a eu beaucoup de lectures, d'interprétations, d'organisations. Il y a des «encyclopédistes» de l'enseignement du Bouddha qui ont classé par genre et par thème, en faisant des listes de choses qui étaient ainsi plus faciles à mémoriser. C'est ce qu'on appelle l'Abhidharma, l'encyclopédie de tous les enseignements du Bouddha qui essaie de nous les faire comprendre en profondeur. Et puis il y a eu des courants de philosophie de différentes vues (ou interprétations) qui ont toutes été intéressantes parce qu'elles affirmaient des choses que la vue suivante réfutait. Il y avait par conséquent une sorte d'aide mutuelle entre les différents courants quand bien même les gens ne se rencontraient pas parce que cela s'est passé sur plusieurs siècles et dans des lieux différents en Inde puisque les grands philosophes étaient en Inde.

Même si les gens ne se rencontraient pas, ils rencontraient ceux qui avaient embrassé cette vue et qui avaient formé comme un courant, une école, une façon de penser. Et il y

avait des débats entre bouddhistes et aussi entre les bouddhistes et les autres traditions philosophiques ou religieuses de l'Inde à l'époque. On met ça dans un grand fichier «Indouisme» mais il y a énormément de variations parmi tous ces courants.

Ces débats étaient importants parce que, s'ils sont abordés correctement, ils ne sont pas faits pour que quelqu'un gagne mais pour que le discernement gagne l'esprit des gens progressivement, affine leur compréhension et les amène à ce moment où les mots, les concepts ont été vus comme étant limités. Ils ont une valeur pédagogique jusqu'à un certain point mais il est nécessaire de passer à l'étape supérieure qui est la troisième phase : l'expérience personnelle née au travers de la méditation.

Quand on s'assoit en méditation, on a déjà débarrassé son esprit, par l'étude et la contemplation, de nombreuses choses inutiles. On n'est pas assis sans savoir ce que l'on fait ou ce que l'on ne fait pas. On n'est pas assis sans avoir débarrassé son esprit de dogmes et de points de vue qui ne sont pas valides. On a comme créé une «clairière» au milieu de la «jungle» des concepts. Dans cette clairière, on peut s'asseoir et regarder le ciel et là, la vraie libération va se passer.

Au travers de l'acquisition de savoirs et de la contemplation, il y a une forme de libération qui s'opère : celle de l'emprisonnement par les concepts et celle du dogmatisme. Mais la vraie libération, la transcendance où la saisie de la réalité du soi de l'individu comme la saisie de la réalité des phénomènes que l'on perçoit, va commencer à se déliter. Des expériences vont s'élever qui ne pourront pas être décrites avec des mots ou conceptualisées. Mais cela ne veut pas dire qu'elles n'apparaissent pas. On passe dans un autre langage.

L'acquisition du savoir et la contemplation sont dans un langage mental avec des mots et des concepts qu'on a, malheureusement, à penser absolus alors qu'ils ne sont que provisoires, conventionnels et relatifs. Le langage de l'expérience méditative a compris que ce n'est pas dans ce langage binaire, dualiste (le sujet qui observe un objet) que la réalisation va se faire mais dans quelque chose qui est au-delà et qu'on ne peut pas décrire. Il y a presque comme un «saut quantique» entre ce qui est attendu, conventionnel, logique et rassurant par certains aspects et passer dans une dimension qui est totalement différente. Ce passage-là nécessite une confiance et cette confiance, elle s'est construite au travers de l'acquisition du savoir et au travers de la contemplation. Elle s'est acquise en lâcher.

Il faut bien comprendre que l'étude n'est pas premièrement et de façon définitive l'acquisition d'informations. C'est acquérir de nouvelles façons de penser pour se défaire des dogmatismes et des pensées fondamentalistes. Et on arrive à un moment où on a plus d'incertitudes que de certitudes. Ça peut sembler paradoxal ! Après vingt ans l'étude, je suis moins sûr de tout ce que je pourrais affirmer que je ne l'étais au début.

Il y a un texte d'un grand Maître du XIXème siècle, Patrul Rimpoché, qui dit: «au début, j'étais tellement à l'aise avec tous ces concepts que j'avais tous les mots pour répondre à tout. Au milieu, je me suis rendu compte que j'étais comme un perroquet qui répétait sans cesse les trois mêmes mots. Il y a une sorte de détachement voire de mépris pour ce «jonglage» de concepts qui étaient ma base, ma sécurité et ma joie dans la première étape. A la fin, je ne suis plus sûr de rien. Je n'affirme rien en absolu. Tout est affaire de point de vue,

d'interprétation, de contexte, de relation. Tout est relatif et conventionnel ». Cela peut paraître étonnant que quelqu'un, au terme de sa carrière d'étude, arrive à dire: «je n'ai plus aucune certitude».

Cela m'a fait penser à cette chanson-poème de Jean Gabin: je sais, je sais. A la fin, il dit: «je sais que je ne sais rien». C'est cette idée-là. Avec l'expérience de la vie, on s'aperçoit que toutes les belles affirmations, les belles assurances avaient toujours une petite faille qu'on s'efforçait de cacher. Mais si on y regarde de près, avec honnêteté, elle apparaît et tout le système s'effondre.

Donc ça, c'est le système de l'étude, le savoir et la contemplation qui permettent de s'installer en confiance dans l'expérience méditative, c.-à-d. la sagesse réflexive de l'esprit. L'esprit peut se regarder et se réaliser, non pas comme un objet qu'il contemple mais dans une autre façon de regarder qui n'est pas une conscience qui divise. C'est une conscience qui se regarde elle-même. Là, on arrive aux limites de l'utilisation des mots parce qu'on essaie de décrire quelque chose qui n'est pas descriptible avec des mots. C'est un peu compliqué mais c'est une indication. Ce qui se passe vraiment sera très probablement très différent de ce que je peux en dire. Mais ce n'est pas grave. C'est un doigt qui montre la lune et on va vers ça.

Avez-vous des questions sur ces trois phases, l'acquisition du savoir, la contemplation et l'assimilation par l'expérience ?

On est dans une subjectivité absolue. La preuve en est qu'il y a toutes ces écoles et leurs interprétations qui parlent du même texte. Ce n'est pas que le Bouddha a enseigné quatre écoles philosophiques ou qu'une école s'est divisée en huit ou seize écoles. Ce sont des interprétations. Si ces interprétations donnent lieu à des conflits de chapelle, la pédagogie n'a pas fonctionné. Si ces interprétations conduisent à un débat, on a une chance, là, de voir, de part et d'autre, les fissures dans la logique et peut-être d'ouvrir vers une autre vue qui, elle aussi, aura une fissure, ce qui permettra dans le débat d'être ouvert etc. D'où l'importance du débat et de l'échange d'idées mais pas dans la volonté d'affirmer une vue comme étant absolue.

J'espère qu'on aura du temps pour revenir sur ça, la subjectivité et l'intersubjectivité. Comment est-ce-que, dans ma lecture du monde, je peux avoir un échange avec vous sur la base de votre lecture du monde, ces lectures du monde n'étant pas communicables et différentes. Où est-ce que nos rêves mutuels se superposent et décrivent un petit endroit de communication ? C'est un thème qui est fascinant.

Il y a une de ces quatre écoles qui s'appelle «l'Esprit seul» (ou «ceux dont l'expérience vient de l'engagement méditatif»: *Yogacara*) qui parle de la subjectivité en disant que tout ce que l'on perçoit du monde et des êtres n'est qu'une représentation mentale. Il n'y a pas de vrais contacts avec nos sens ni même avec la conscience mentale et ce qui serait un objet extérieur qui aurait une réalité objective. Tout ça n'est pour nous que représentation mentale. Ce n'est pas un solipsisme, ce n'est pas «vous êtes tous mon hallucination», nous avons tous cette même expérience d'être dans notre subjectivité et ce qui est intéressant, c'est là où ça se recoupe. Et ça ne se recoupe pas de façon objective, c'est-à-dire que, quand on parle de cette

paire de lunettes, on peut s'accorder à la décrire mais l'expérience que l'on en a est vraiment très individuelle.

Dzongsar Khyentsé Rimpoché qui est un Maître contemporain parle d'une «mécommunication». On parle d'avoir un succès dans la communication. Objectivement, on passe un élément d'information qui a la même valeur et la même réalité d'une personne à l'autre. On essaie de faire passer une information objective mais cette information objective, elle n'existe pas puisqu'elle est, pour chacun, une réalité subjective. Sur ce principe-là, il n'y a pas de communication objective possible. Mais il est possible, selon les termes de Dzongsar Khyentsé Rimpoché, d'arriver à un succès dans la «mécommunication», c.-à-d. arriver à une sorte de consensus, une sorte d'accord qui n'est en rien absolu mais qui permet l'échange. C'est du bien vivre ensemble. Et on va travailler beaucoup sur l'éthique : la pensée juste, la parole juste, l'action juste etc. Tout ça, j'aimerais le placer dans le cadre de cette école. Ce n'est pas une vue absolue, c'est une façon d'approcher les choses mais je la trouve très pratique dans le cadre de cette inter subjectivité.

Comprenant que tout point de vue est relatif, subjectif, on se défait du sentiment du bon droit et d'être le détenteur de la vérité absolue, tout ce qui, en général, mène au conflit dans toute forme de relation professionnelle, familiale, amicale, mais aussi au niveau des sociétés, des cultures. Plutôt que d'être dans l'expression d'une subjectivité qui rencontre une autre subjectivité, il y a une surimposition des deux et on essaie, dans cet espace-là, de créer une «mécommunication» réussie qui ne mène pas au conflit mais à l'entraide et au soutien mutuel. Là, on voit que l'acquisition des savoirs, par exemple cette école, cette vue développée par certains bouddhistes en Inde (comme Vasubandhu ou Asanga qui sont les représentants de cette école) va devenir le socle de notre travail relationnel. Donc, une bonne compréhension de ces pensées peut être vraiment une source d'inspiration pour toutes les situations de relation que l'on a avec l'environnement et les êtres vivants. C'est important de comprendre ça sinon on reste dans notre ignorance, notre dogme de la communication objective qui s'appuie sur «j'existe de façon indépendante, l'autre existe de façon indépendante et la communication qui passe entre les deux a une existence objective» et on se demande pourquoi l'autre ne comprend pas la réalité ! Et vice-versa. Et ça amène énormément de conflits.

L'étude et la bonne interprétation des enseignements du Bouddha sont importants, parce que ce que, par exemple, cette vue du Yogacara s'appuie en gros sur une phrase dite par le Bouddha: «Ô moines, dans cette manifestation tout n'est que le jeu de l'esprit». D'aucuns l'ont interprétée comme Vasubandhu et Asanga, d'autres vont défendre une autre façon de voir les choses. Ce n'est pas grave. Toutes ces choses, pour autant qu'elles ne sont pas tenues pour des vérités absolues, sont des richesses. Elles deviennent sources de problèmes quand elles sont saisies comme vérités absolues et donc créer une base de conflit. Il est donc important de créer une base de discussion et d'évolution de bases communes.

*Question sur l'acquisition du savoir et la contemplation de la méditation qui posent un problème de temps. Quand le faire, comment le faire, alors qu'on est pris dans un tourbillon d'activités familiales, professionnelles et autres.*

Je crois qu'il faut envisager d'autres modalités que celles qui sont généralement développées à savoir «je vais dégager une heure, deux heures par jour, un week-end de temps à autres etc.». Si on s'engage dans ce système d'organisation de notre développement philosophique, on va très rapidement créer une forme de conflit sur la liste des priorités. On va être dans une forme de malaise, cela va être un choix cornélien entre ma famille ou la méditation, le travail ou l'acquisition du savoir...

En fait, ce conflit et cette tension, ces oppositions dans la gestion du temps vont prendre le devant de la scène et on ne verra plus que ça. Depuis des années, je vois des gens pleins de bonne volonté qui sont dans cette contradiction. Je crois qu'il faut partir d'un nouveau pied et ne pas placer les choses en termes de choix de temps mais plutôt les placer dans un principe de pleine conscience. Être vraiment présent dans ce qui se passe au moment où ça se passe. Dans chaque situation, il y a une opportunité d'acquisition du savoir, dans chaque moment, il y a une possibilité d'approfondir sa compréhension parce qu'on est confronté à une autre vue. Est-ce que ma vue tient la route par rapport à ce que l'autre affirme? Est-ce que j'ai davantage raison que l'autre? Est-ce que l'un d'entre nous doit être victorieux et son point de vue s'imposer d'une façon ou d'une autre? Et ça, ça se passe dans chaque instant.

Le développement du discernement et de l'expérience se fait dans le principe du renoncement. Le mot «renoncement» dans le cadre bouddhiste classique, c'est quitter le monde, devenir moine ou moniale, simplifier sa vie : la ligne claire de l'existence qui ne perd pas de temps dans des choses superflues. Mais le renoncement, cela peut être aussi une attitude d'instant en instant qui n'est pas «renoncer» dans le sens «rejeter» mais «renoncer» dans le sens de «faire un pas en arrière», de créer une petite distance et de regarder ce qui se passe. Là, on n'est pas dans la gestion du temps à se dire: «si je ne fais pas ça une heure par jour, ça ne marchera pas!». Si on fait ça le plus régulièrement possible, idéalement dans chaque moment où on est dans l'acquisition d'une nouvelle chose dans la réflexion sur la validité de ce que j'affirme (donc une nécessité d'honnêteté intellectuelle et d'écoute de l'autre), en fait on va le faire tout le temps. Et puis, si de temps à autre, par exemple dans un moment de conflit un peu difficile, on fait un pas en arrière pour reprendre son souffle et créer un espace, on va pouvoir voir là, dans ce moment qui se crée, les endroits sur lesquels on s'attache pour défendre son territoire ou son point de vue, gagner, ne pas perdre, imposer son bon droit et sa vision etc. Et on peut apprendre à le relâcher.

Ce qui serait utile en soutien de cette pleine conscience qui est dans tous les instants, dans tous les détails de notre vie, c'est d'avoir des moments où on se pose dans le silence et où on regarde comment l'esprit fonctionne. Acquérir une capacité à se poser avec un regard clair et libre des projets du passé et du futur. Mais imposer la nécessité d'avoir une heure le matin ou le soir, pour la plupart des gens, cela va créer une tension telle que, finalement, ce que l'on pourrait gagner en bienfait va être perdu en tension. Cela ne veut pas dire qu'il ne faille pas trouver des moments. Si on peut dégager des moments quand c'est raisonnablement possible, c'est bien mais ce que j'invite plus régulièrement à faire, ce sont des micro-méditations. A différents moments de la journée, s'entraîner à utiliser toutes les opportunités.

On passe du temps dans les transports en commun et on peut tout à fait, le temps du trajet, être simplement assis, l'attention portée sur le souffle jusqu'à ce que l'esprit se pose. Entendre les bruits, toutes les perceptions sensorielles qui viennent et qui d'ordinaire vont donner naissance à une réponse qui, elle, va créer du stress. Travailler à ne pas soutenir, nourrir cette réponse sans vouloir pour autant supprimer tous les bruits, tous les stimuli sensoriels ainsi que les pensées. Et rester dans cette pleine conscience, dans cette présence (qui n'est pas un état hébété ou endormi) qui est très pointue et très claire. On regarde les choses, circuler, s'élever et disparaître.

Cinq minutes, dix minutes, répétées tout au long de la journée sont plus importantes qu'une heure hebdomadaire parce que dans l'heure hebdomadaire on sera dans la logique de la «rentabilisation»: objectif-action-résultat. (Objectif: éveil. Action: méditation. Résultat: ..... agitation !). Donc ça ne sert à rien ! Il est préférable de cultiver ces micro-méditations. Elles vont mener à une juste appréhension de la qualité de l'expérience. Il faut favoriser la qualité par rapport à la quantité.

En fonction des situations, il faut que l'esprit soit souple pour s'adapter. On travaille avec des enfants ? C'est le moment de développer la générosité, l'éthique, la patience, la persévérance, une certaine stabilité dans l'esprit, savoir faire la part des choses, donc le discernement. C'est un chantier pour les six qualités transcendantes (les six paramitas). Ce n'est pas le moment de se dire qu'on voudrait être en retraite dans l'Himalaya. Quand on est au travail, on va travailler avec le flot des situations. Par exemple, si on est sur ordinateur, on finit un fichier, une série de courriels. On recule un peu sa chaise, on se remet droit et on se pose. On ouvre l'espace pendant une minute, le temps qui ne paraîtra pas suspect à vos collègues de travail. Ça peut ressembler à une forme de réflexion.

La méditation après le repas au moment du café, c'est une méditation que j'aime beaucoup. On prend un petit café et on place son attention sur la sensation physique: la chaleur, la saveur, l'amertume. On est en pleine conscience pendant qu'on savoure son café alors que, d'habitude, on l'avale en deux secondes et on parle de choses et d'autres. Voilà. On peut se réapproprier ces espaces-temps avec beaucoup de flexibilité. Si on prend un café avec des amis, bien sûr qu'on va parler avec eux: on ne va pas faire son «ascèse artificielle du café» ! Les gens vont faire une pause-cigarette, on peut faire la pause-cigarette sans avoir à fumer. Il y a mille façons d'être créatif et de trouver ces micro-moments qui seront, surtout pour un débutant, beaucoup plus bénéfiques que de longues sessions. On s'assoit pour une demi-heure, on est présent entre cinq et dix minutes et ensuite on se bat avec l'idée qu'il faut tenir vingt minutes de plus.

Avant qu'on soit confortable sur la demi-heure, il y aura beaucoup d'ennuis et beaucoup de souffrances. Donc pourquoi ne pas commencer par de micro-méditations où on va développer le goût de l'expérience ? Pendant cinq ou dix minutes, on se pose. Il n'y a pas de contraintes. On est vraiment à l'aise et avant qu'une tension se crée, on reprend son activité.

Et on reste naturel. C'est aussi un entraînement important. Aussi bien dans notre entraînement de la méditation que dans le moment qui suit ou qui précède la méditation, on



est naturel. On ne crée pas une sorte d'attitude méditative qui est une surimposition mentale sur un exercice qui est simple.

J'essaie d'explorer ça depuis des années. Par moments, j'ai des grands espaces de temps et, par moments, notamment quand je voyage, mon emploi du temps est très serré. Ce n'est pas parce que l'emploi du temps est serré que l'esprit doit devenir serré. On peut garder une forme de distance qui n'est pas du désengagement : on est présent mais pas absorbé. Pour nous, dans notre situation actuelle, au XXIème siècle, ça sera plus bénéfique que de vouloir rêver l'instant idéal.

### *Question sur le discernement.*

Le discernement se dit en sanskrit *prañā* que l'on traduit parfois par sagesse ou par connaissance supérieure. J'aime bien garder le mot *ñāna* pour parler de la sagesse des bouddhas. Le discernement, c'est ce qui nous permet de faire la part des choses dans le mode relatif entre ce qui est approprié et ce qui n'est pas approprié, ce qui est juste et ce qui n'est pas juste. Il faut trouver le mètre-étalon, ce qui fait la référence. Dans le cadre bouddhiste, le mètre-étalon, c'est le souhait fondamental d'aider l'ensemble des êtres à progresser vers l'affranchissement de la souffrance, vers la libération de l'ignorance et l'établissement dans une félicité durable et inconditionnelle, c.-à-d. ne dépendant pas d'objets transitoires.

Si on prend ça comme référence, est-ce que cette action va créer davantage de clarté, davantage de bien-être, davantage de libération chez l'autre et chez nous-même ? Ou pas ? L'éthique est une vérité relative. Le bien et le mal ne sont pas des valeurs absolues puisque la valeur absolue est au-delà du bien et du mal. Donc le bien et le mal, l'approprié et l'inapproprié sont des valeurs relatives qui, par conséquent, demandent un mètre-étalon. Chaque culture, chaque tradition a créé son mètre-étalon et tous sont différents. Il y a des cultures que les bouddhistes appellent «barbares» qui vont promouvoir, par exemple, le fait de tuer ses ennemis comme étant une valeur fondamentale pour la société et si on préserve la vie dans ce contexte-là, on agit de façon erronée.

Si d'un côté, on s'attache à des dogmes et des valeurs traditionnelles sans voir le mètre-étalon qu'ils utilisent pour définir le bien et le mal, si on est pris dans ça, il n'y a pas de distance possible. Si, d'un autre côté, on se dit que, tout étant subjectif, on peut faire l'un comme l'autre et que ce n'est pas vraiment important, ce n'est pas juste non plus. Il faut donc prendre une règle (un mètre-étalon) et quand on est engagé sur la voie bouddhiste, cela va être « est-ce que cela permet à l'ensemble des êtres d'aller vers plus de libération, plus de clarté, plus d'indépendance, moins de souffrance et, éventuellement, d'aller vers l'éveil, in fine? Ou pas ? ». Ce sera notre balance dans le jugement en sachant que c'est une vérité relative qui conduit progressivement à la transcendance qui, elle-même, conduit à la réalisation absolue, alors que d'autres valeurs qui prennent d'autres mètres-étalons ne conduisent pas à ça. Toutes les voies relatives ne mènent pas à l'absolu.

### *Question: comment savoir si on est dans la bonne voie ?*

Je pense que la certitude d'être sur une bonne voie n'est pas forcément «c'est une voie bouddhiste, donc c'est une bonne voie». Mais on va juger l'arbre sur ses fruits.

Si cette voie, que le monde s'accorde à appeler bouddhiste c.-à-d. qui vient du Bouddha, promet un mieux-être, un mieux vivre ensemble, plus de clarté, plus d'indépendance, plus de discernement et, in fine, une vraie et complète libération je peux dire que, relativement, bien sûr, c'est une bonne voie. C'est une tradition qui mène à la libération.

Il y a probablement beaucoup de traditions, de religions, de systèmes qui mènent à une libération similaire. Mais il y a aussi, dans ce monde, des façons de penser, des philosophies, des traditions qui ne promeuvent pas le mieux-être, le commerce équitable entre les êtres. «Vivons simplement pour que tous les autres puissent simplement vivre». Toutes les traditions ne mènent pas à ça. Et ce n'est pas un jugement de valeur, on ne va pas dire que la nôtre est meilleure que la vôtre mais si l'on prend comme mètre-étalon le mieux-être des êtres et, éventuellement, leur libération, on peut dire que cette voie y conduit, celle-ci aussi, cette autre probablement ou partiellement et cette voie, à l'évidence, ne conduit pas à cette libération.

Mais on ne peut pas juger du bout du chemin lorsqu'on est au début du chemin. C'est pour cela que l'important est de mettre un pas devant l'autre parce que la voie n'est pas une route pavée qui existe mais c'est une dynamique, un mouvement qui n'existe que parce que je me mets en mouvement. La voie dépend de mon engagement et de mes actions. Mes pas font la voie.

L'éveil (le but) est un concept. Nous ne savons pas ce qu'est l'éveil ou plutôt nous pensons savoir ce qu'est l'éveil. Nous en avons juste une idée mais ça crée une dynamique. Je compare la notion d'éveil au point de fuite lorsque l'on veut représenter trois dimensions sur une feuille de papier en deux dimensions. On crée un point de fuite qui est une ligne imaginaire qui nous permet de construire une certaine direction et de faire s'élever quelque chose d'improbable, à savoir trois dimensions dans deux dimensions.

Décrire l'éveil, comme le font les Soutras avec les dix pouvoirs, les quatre intrépidités etc., nous donne l'envie d'aller vers ça et l'envie nous donne la dynamique. La dynamique c'est l'engagement et l'engagement c'est le chemin. Ce qui sera le résultat du chemin, franchement, personne n'en sait rien, alors qu'on a commencé le chemin !

On a des descriptions souvent en termes de qualités qui nous parlent, notamment le «Sutra des qualités des Trois Joyaux» qui décrit les qualités du Bouddha, du Dharma et de la Sangha. C'est quelque chose qui nous inspire et nous permet de nous mettre en chemin. Mais au fur et à mesure de notre progression, on fait des expériences et on fait des ajustements. Au début, on sait tout et, à la fin, on a moins de certitudes dans le sens qu'on ne va pas affirmer les choses du fait qu'on a un discernement qui montre que tout est affaire d'appréciation et de valeurs relatives.

*Question sur le conflit potentiel entre l'intention et la satisfaction après l'accomplissement de ce que l'on souhaitait faire.*

Parfois, et ça tient à notre culture, nous exagérons. Il y a une sorte de tension autour de la perfection, du bien faire. On doit éliminer la possibilité de la faillite et de l'égarement. Ça tient vraiment à notre temps et notre société. Mais il faut vraiment embrasser la possibilité de l'errance, de l'erreur ou de la faillite non pas comme des choses terribles mais comme des possibilités d'ajustement. Si vous faites un débat sur un sujet simple du quotidien (par exemple sur quand faut il vider les poubelles, tous les jours ou tous les deux jours ?), on voit, à un moment donné, que l'on n'a pas tout à fait raison. Là, on a une difficulté à embrasser ce que l'on vient de découvrir en nous. Il y avait une rationalisation de notre point de vue sur la base de plein de choses, par exemple, ma paresse. J'ai créé une sorte de perle autour de la blessure «paresse» : j'en ai fait un ornement qui est d'une logique impeccable. Mais elle n'est pas impeccable et dans la discussion, ça se révèle à nous et là, il y a une sorte de panique. On ne veut pas être pris en défaut. On ne veut pas faire marche arrière et reconnaître que notre logique n'était pas très bien ficelée. Et on a, là, un problème parce que notre idéal de la perfection, de la justesse et du bon droit, est exposé. Ça, il faut apprendre à l'embrasser et l'accepter parce que c'est une progression. La petite fissure dans notre logique est exposée et on peut se dire: «Ah ! Tiens ! Je n'avais pas vu ça comme ça !».

Si j'ai été très affirmatif sur la base de ce que je pensais être, je continue le débat tranquillement. C'est plus facile si la personne en face de nous fait le même jeu, c.-à-d. prise de conscience dans le débat et réajustement, plutôt qu'avec quelqu'un qui va renforcer sa position de force en disant qu'à chaque fois qu'on avait affirmé quelque chose dans le passé, on avait tort mais on ne voulait pas le reconnaître. C'est un peu exagéré.

Tout ça nous apprend à avoir une forme de communication non violente. On sera d'autant plus amené à le faire que la personne avec qui on a ce dialogue sera perspicace, peut-être même un peu agressive et ce qui sera révélé, c'est notre besoin essentiel voire existentiel de se protéger. Mais protéger quoi ? Protéger qui ? La capacité que l'on développe à embrasser la faillite et le fait que notre logique et ses défauts soient exposés, c'est une opportunité de progrès. Ce n'est pas confortable parce qu'on n'est pas encore dans la dynamique du Dharma, c.-à-d. que notre esprit n'est pas un esprit complètement de Dharma : il veut aller vers la sagesse et la dispersion de l'ignorance mais il est encore un esprit conventionnel et habituel qui tend à se satisfaire et à se protéger. C'est bien parce que l'on voit que notre esprit n'est pas encore dans le Dharma !

Voici un des souhaits que Gampopa a faits: il demande la bénédiction de Milarépa et dit «que mon esprit se tourne vers le Dharma». «Bénissez mon esprit de façon à ce que ma compréhension et mon analyse deviennent une compréhension et une analyse dharmiques». On peut traduire aussi par: «Que le dharma devienne Dharma». Il faut savoir que le mot *dharmā* en sanskrit, selon Vasubandhu, a onze différentes explications possibles. Il peut vouloir dire l'enseignement du Bouddha, phénomènes, lois, traditions, habitudes, concepts, vérité absolue. Là, cela veut dire que «mes habitudes ordinaires de voir les choses deviennent une façon dharmiques (dans le sens enseignement du Bouddha) de lire les choses».

C'est le premier souhait important d'accepter de changer, progressivement, sa lecture des choses et d'avoir une lecture basée plus sur le Dharma que sur les habitudes accumulées depuis des temps sans commencement. Et ça demande une acceptation de la faillite et une acceptation de l'erreur. Et on est dans un monde qui n'accepte pas l'erreur ! C'est une société

qui demande à tout le monde d'être parfait physiquement, dans son élocution, dans ses pensées et sa vision ! C'est demander l'impossible !

Quand on est contraint à l'impossible, on doit masquer la faillite, désavouer les erreurs et les transformer, c.-à-d. mentir, et on passe à côté des prises de conscience et des opportunités de transformation.

C'est un revirement important que d'avoir un peu de distance par rapport à son succès et sa position. Si on met ça dans le cadre professionnel, cela devient encore plus difficile puisque c'est le menteur le plus virulent qui va avoir la position et il y a conflit entre son envie de vérité et d'apprentissage et la nécessité de garder son boulot ou d'avoir une promotion. C'est là où il faut appliquer le bon sens. Parfois, il faut être un manipulateur habile et voir que dans cette position, je vais apprendre un peu plus, peut-être aider davantage et on se recale sur notre vœu qui est le vœu de l'éveil pour l'ensemble des êtres. Et on va jouer avec ce jeu illusoire mais en conscience, c'est ça qui est important ! Cela peut ressembler à du machiavélisme, ce que je suis en train de dire mais Machiavel, c'est la gestion de la cité, c'est le Politis. C'est du comment bien vivre ensemble et, parfois, il faut de l'ingéniosité, parfois de la candeur, parfois de la créativité. Cela fait partie du discernement de savoir quelle méthode utiliser dans telle ou telle circonstance. Et aussi reconnaître en soi-même que, là, notre logique n'était pas fondée et apprendre quelque chose de ça.

*Question (inaudible):*

Oui, parfois on pense que ce que l'on voit du monde est la vérité absolue. Dans le débat ou l'échange, la vérité que l'on croit certaine est exposée comme n'étant pas si absolue que ça. On voit qu'on s'est appuyé sur quelque chose que l'on pensait certain mais qui, dans le débat, est montré comme pas très juste. L'apprentissage viendra du fait que l'on puisse accepter ça. C'est difficile ! Par exemple, quand on s'est appuyé sur une façon de penser pendant vingt ans et qu'on construit notre vie, nos valeurs sur ça, et que quelqu'un, un peu comme l'enfant qui dit «le roi est nu» (\* référence au conte d'Andersen «le roi nu»), expose les manques et les fissures de notre logique, on a plutôt tendance à replâtrer notre habitude et rejeter la personne et ses idées. On pourrait dire: «regardons ce qui se passe : pendant vingt ans, je me suis appuyé sur ça et je me rends compte maintenant que cela n'était pas complètement valide». Il faut beaucoup de courage et de souplesse ! «A partir de maintenant, je vais repartir sur un nouveau pied. Merci de m'avoir montré ça». Là, on a grandi. Si on est incapable de faire ça parce qu'on préfère garder ses habitudes, sa façon de voir plutôt que de changer, finalement, on stagne.

C'est la difficulté que l'on a quand on arrive à un certain âge, on n'a plus envie de changements. On veut être tranquille et rester avec nos pensées et se plaindre du monde qui ne comprend rien ou des jeunes. C'est vrai que, parfois, ils sont pleins d'enthousiasme, d'arrogance et d'ignorance mais parfois, ils disent «le roi est nu» et, effectivement, le roi est nu. C'est bien d'avoir cette capacité à remettre en question les choses.

Une fois, quelqu'un a demandé au Dalai Lama: «Si la science prouvait que certains aspects du Dharma n'étaient pas valides, que diriez-vous?». Il a répondu: «si on prouve vraiment que certains aspects ne sont pas valides, on les change ! Ce n'est pas un dogme

absolu et immuable. C'est une sagesse en essence avec des ajustements». Cela demande d'accepter dans le processus de libération ou de développement, la reconnaissance de la faillite ou de l'erreur et l'utilisation de cette prise de conscience pour avancer.

A chaque fois que l'on refuse de voir nos limites ou nos faillites parce qu'on veut garder une image immuable de soi pour plein de raisons, on stagne.

Il y a une chose à garder, c'est le plaisir à faire les choses. Le plaisir et la joie sont les moteurs de la voie. On avance moins vite avec un fusil dans le dos qu'avec l'envie de faire les choses. On ne traîne pas des pieds. Si on fait de son mieux et qu'on arrive au terme de cette action avec un succès mitigé (51% réussi, 49% de faillite), on peut avoir une forme de réjouissance. On peut offrir ce que l'on a découvert et le partager avec l'ensemble des êtres. Mettre cette joie dans le réseau avec une appréciation des 51% de réussite et une gratitude pour les 49% qui nous permettront demain de faire 52%-48%. Et un jour, peut-être, arriver au 100%. Mais ça sera un 100% naturel et non pas un 100% fantasmé. Le 100% fantasmé ne génère que de la désillusion et une forme d'amertume. Quand on vise le 100% et que l'on a 51%-49%, on est déçu. On ne voit pas les 51% de réussite et on ne voit pas que, grâce au 49% de faillite, on va pouvoir apprendre. La réjouissance est importante !

A nouveau, je pense que, souvent, on exagère. J'entends parfois les personnes se demander si elles peuvent prendre plaisir à leur pratique ou si c'est un péché d'orgueil. Le mot plaisir est-il incongru dans un contexte bouddhiste ? Il peut y avoir une satisfaction personnelle dans l'accomplissement et la réalisation partielle d'objectifs altruistes. Pourquoi ne pas se réjouir ?

Il y a un terme que j'aime beaucoup qu'on trouve dans cette école Yogacara, c'est l'idée de «vertu polluée». Ce n'est pas une critique, c'est quelque chose de positif. Dans la description de la psychologie humaine dans cette école, on nous parle de différentes consciences qui travaillent ensemble: les cinq consciences sensorielles qui s'articulent avec une sixième conscience, la conscience mentale, et tout cela s'élève d'un fond qu'on va appeler l'inconscient, la conscience-terrain fondamental. Par le fait de l'ignorance, dans cette conscience mentale, il y a un aspect qui tend à penser toujours en termes de «moi» et «mon intérêt supérieur». Cette conscience mentale a pour fonction de se tourner vers l'extérieur et de projeter des représentations mentales au travers des sens mais elle a aussi, vers l'intérieur, la fonction de projeter l'existence d'un agent : quelqu'un qui a cette expérience.

Cette habitude fait que chaque moment de conscience est fondamentalement divisée entre un sujet et un objet (un sujet qui est conscient d'un objet, base de la dualité) et cette conscience que l'on appelle «affligée» puisqu'elle crée le dualisme va être active jusqu'au 7ème niveau d'éveil, c.-à-d. 3 stations avant le plein et complet éveil. Au premier niveau d'éveil, elle sera désactivée pendant les moments de méditation profonde, les samadhis. En dehors de ces moments, alors qu'on est très avancé dans sa découverte de la nature de l'esprit, elle reste présente et on pense encore en termes de «moi, l'autre et mon intérêt supérieur».

Qu'est-ce que ça veut dire ? Cela veut dire que nous ne serons totalement libérés de cette conscience affligée que trois étapes avant l'éveil. Ce qui signifie qu'on va rester un bout

de temps ensemble ! A nouveau, l'obsession du parfait, c'est une construction mentale de cette conscience affligée qui dit : « JE dois être parfaite, donc JE dois disparaître pour être parfaite ». C'est une surimposition dans quelque chose qui est déjà très compliqué, d'où l'idée de vertu polluée.

«Polluée» parce qu'elle est toujours affligée de cette conscience qui divise et qui pense en termes de «moi» et de «l'autre». Et sur quelle base développerions-nous la compassion et la bienveillance si nous ne pouvions pas concevoir soi et l'autre ? Si on enlève «alter» d'altruisme, qu'est-ce qui reste ? Rien !

Là où nous sommes, c'est à la fois une bénédiction et une malédiction. C'est une malédiction parce que cette conscience affligée nous pousse à renforcer la saisie d'un soi comme étant substantiellement existant et nous pousse à servir ce soi au détriment d'autrui. C'est une ignorance qui conduit à la souffrance. Mais, sur la même base, on peut développer une vertu polluée, c.-à-d. que je conçois l'autre, je conçois que l'intérêt de l'autre est aussi important que le mien, je conçois que les autres sont plus importants parce qu'ils sont plus nombreux que moi et sur cette base-là, on va développer la bienveillance et la compassion.

Il faut se donner un peu d'espace. L'idée de la perfection est un obstacle majeur dans notre approche du Dharma. Je crois qu'il y a confusion entre l'objectif et l'action. L'objectif doit être démesuré. Je fais le souhaits «puissé-je atteindre la capacité de libérer tous les êtres de la souffrance», alors qu'aujourd'hui je ne sais même pas prendre soin de moi. Si on pense en termes pragmatiques, l'aspiration est délirante. J'entends souvent les gens me dire: « je ne peux pas prendre les vœux de Bodhisattvas parce que je ne peux pas être un Bodhisattva ». C'est comme si on disait que, comme aujourd'hui on n'est pas un Bodhisattva, alors on ne peut pas prendre l'engagement de s'entraîner à agir en tout lieu et en toute circonstance comme un Bodhisattva. C'est comme dire « je ne vais pas l'école parce que je ne sais pas lire ». Justement, on va à l'école parce qu'on ne sait pas lire ! Donc, on prend l'engagement du Bodhisattva parce que nous ne sommes pas encore des Bodhisattvas ! Qu'est-ce que cela implique ? Que l'on va beaucoup se tromper. On va se tromper, ajuster, comprendre et progresser.

L'idée de vertu polluée est vraiment importante parce qu'il y a la vertu (action positive) polluée (limitée, filtrée, un peu distordue), il y a donc une prise de conscience et une transformation et on avance. C'est important de museler un peu l'exagération et aussi la perfection.

L'exigence de la perfection forcément nous conduit au mensonge, à la prétention et au paraître. Nous ne sommes pas ce que nous sommes. Nous tentons d'être ce que nous projetons à l'extérieur et comme on n'y arrive pas, on est dans une inquiétude constante.

Tout ça, on le voit dans tous les détails de notre vie. Il n'y a pas besoin d'avoir un lieu profane et un lieu sacré, on peut tout à fait amener les deux ensembles. Ça n'exclut pas les moments où, plus sérieusement, on s'assoit. On va essayer de dégager un peu de temps dans notre vie. Mais la grande partie de ce travail se fait dans la pleine conscience de chaque instant et aussi dans une grande flexibilité : là où on apprend, là où on se pose, là où on regarde, là où on fait un pas en arrière, là où se rend compte de nos erreurs, là où on les

corrige etc. Tout ça se fait naturellement. Au début, c'est un peu construit et ensuite ça devient naturel.

*(Question inaudible)*

La prise de conscience, c'est l'urgence face à une échéance telle que la mort et le sentiment qu'on ne fait pas exactement ce qu'il faudrait faire.

Un des chants de Milarépa explique dans sa tradition kagyupa : « dans ma tradition, on pratique le Dharma de façon à arriver au moment de la mort sans honte ni regret ». Je crois que c'est un bon objectif. On prend conscience de ce que l'on a fait et qui était inconvenant (les afflictions, la peur, l'avidité, la colère) et on se met au clair assez rapidement par rapport à ça. Regarder tout ça et faire un vrai travail de mise à plat et de mise au clair. C'est un double mouvement. En tibétain, on parle de mise à plat, c.-à-d. regarder ce qui est, aussi objectivement que possible, et ensuite mise au clair, c.-à-d. libérer notre esprit de cette masse et de ce poids. Il y a différentes modalités pour ça. Il y a des pratiques ritualisées au travers de ce qu'on appelle les six portes de purification, au travers de mantras, de prosternations, d'édification de statues, de stupas, soutenir les gens dans l'étude et la méditation. C'est, en fait, créer quelque part une force compensatoire. On a créé un poids, on va créer un contre poids. On équilibre.

Si on met une goutte de poison dans un verre d'eau, cela peut être fatal si on le boit mais si on rajoute cent mètres-cubes d'eau, on a dilué le poison et il sera presque imperceptible. C'est contrebalancé. On crée donc un élan de vertu positif et constructif au travers de la générosité, de la patience, de l'éthique etc. On regarde ce qui est (mettre à plat) sans rien cacher avec honnêteté et courage, le regretter, voir en quoi c'est toxique et compenser par une production positive, une accumulation qui peut se faire de façon ritualisée mais qui peut se faire aussi autrement. La générosité, l'éthique et la patience peuvent être appliquées à différentes situations.

On fait en sorte, effectivement, d'arriver au moment de la mort sans avoir des masses émotionnelles qui vont nous «rattacher» et nous empêcher de «décoller», pour prendre la métaphore du ballon. Sans honte et sans regret, cela veut dire que l'on a utilisé une grande partie de notre vie (si ce n'est tous les moments de notre vie) à cultiver plus de discernement, plus de bienveillance et d'affection. Si on arrive au terme de sa vie et qu'on regarde ça, on n'a pas de regrets. Les regrets qu'on peut avoir sont souvent des fantasmes: «j'aurais dû faire plus de ceci ou de cela, j'aurais dû faire du chiffre et du visible», alors qu'on a développé un cœur aimant, bienveillant et compassionné et, en même temps, à la mesure de notre possible, du discernement, un peu plus de sagesse et de distance. Il faut apprécier ce travail qui a été fait et surtout ne pas le mettre en compétition avec le fantasme de ce que l'on aurait aimé faire. Un fantasme ne peut jamais être surpassé par la réalité et ce qui importe, c'est la réalité, pas de fantasme !

Bien sûr, on aimerait être parfait, éveillé, volant dans l'espace et n'ayant aucun problème de «moi » et de fin de mois (fin de moi). Mais ça, c'est une illusion ! Ça n'apporte que de la souffrance et une forme d'agression vis à vis de nous-même. Donc ça, c'est le poids qu'on ne veut pas amener à la mort.

J'ai mené une vie honnête, j'ai donné le meilleur de mes capacités le plus régulièrement possible. Voilà ! On est serein dans ce moment.

Puisqu'on n'est sûr de rien sur ce qui va se passer après, on n'est déjà plus attaché à ce qui s'est passé (on a fait le bilan, merci et au revoir !) et on est dans une sorte d'ouverture sur ce qui va se passer après.... On verra bien !

*Question (inaudible)*

Le temps et la distance, comme l'état de Bouddha, sont pour nous des constructions mentales. C'est une vérité subjective. On peut dire qu'il y a une voie rapide et une voie lente: c'est une façon de voir les choses. Certains, en prenant des routes départementales ou des chemins de grande randonnée vont s'absorber dans le détail et avoir de vraies expériences. Finalement, leur voie va être plus courte que pour quelqu'un qui est le nez dans le compteur, à calculer les moyennes, de façon à arriver au bout du chemin le plus rapidement possible et finalement, va s'égarer dans cette intention de rapidité et d'efficacité sur le chemin. Le IXème Karmapa, dans un texte qui traite des différentes étapes de la méditation, dit : « je vais maintenant, pour le besoin des êtres infantiles, expliquer les différents degrés et les différentes voies d'éveil. Mais en réalité ces dix terres et ces cinq chemins peuvent être parcourus en un instant ». Là, il relativise complètement même s'il va ensuite donner, au cours de centaines de pages, une description très précise des étapes, des réalisations et des expériences qui s'élèvent. Il a replacé cela dans le cadre de la relativité en disant : « pour ceux qui ne peuvent pas concevoir autre chose qu'une voie graduelle et rationnelle, on peut l'expliquer comme cela mais ce n'est pas la seule façon de l'approcher. Il peut se faire que dans un instant de réalisation, ces cinq chemins, ces dix niveaux d'éveil soient parcourus ». Il y a celui qui est très pressé et qui va claquer des doigts en attendant ce moment de réalisation mais, à la fin de sa vie, il peut avoir beaucoup de regrets et se dire qu'il aurait pu faire autrement...

Si tous les soirs, on fait un bilan de la journée et si on se dit « dans l'ensemble, je suis resté(e) dans cette présence, cette pleine conscience, j'ai développé ici et là de la bienveillance, de l'affection et de la compassion, j'ai pris un peu de distance, les choses se sont éclairées, certains de mes dogmes ont été exposés et j'ai eu le courage de les regarder et d'apprendre à les changer, alors c'était une bonne journée ! Et je suis prêt(e) à recommencer demain ». Si à la fin de chaque journée, on peut s'endormir sans regret ni honte majeurs, quand arrive le « grand sommeil », on peut dire qu'on a été en exercice tout au long de sa vie.

*Question (inaudible)*

Dans l'idée de mettre au clair et mettre à plat, il y a l'idée fondamentale de l'honnêteté. On ne cherche pas juste une sorte de moyen compensatoire « bon marché ». Si on fait ça, effectivement, on n'est pas honnête ! On se cache quelque chose à soi-même. Mais je pense qu'il ne faut pas non plus négliger ces mouvements compensatoires.

Par exemple, on est sensible à l'environnement et si je prends mon cas, je viens en Europe et je dois prendre l'avion. Il y a une empreinte carbone qui est liée à mon déplacement. Les compagnies aériennes proposent de rajouter un peu d'argent pour financer



une fondation qui fait de la reforestation. C'est un moyen compensatoire. Je ne peux pas venir ici à la nage, donc je suis obligé de prendre un moyen de transport qui laisse une trace sur l'environnement.

Sans s'acheter une bonne conscience, on le fait parce qu'on sait qu'il est important de ré équilibrer et donc on va mettre en œuvre un certain nombre de mouvements. Certains sont ritualisés comme, par exemple, la récitation du mantra de Vajrasattva. On a là un outil presque « chirurgical » qui travaille avec les mécanismes de l'esprit. On voit comment les choses s'impriment aussi bien positivement que négativement. C'est traduit en image (visualisation) et en son (mantra). Ces moyens travaillent très profondément sur notre psychologie et sur nos habitudes. Donc on peut les utiliser mais cela revient au point fondamental de l'honnêteté.

Est-ce qu'on essaie de cacher les papiers des bonbons qu'on a mangés comme la petite fille dont le père dit : « tu as mangé tous les bonbons, j'ai trouvé les papiers cachés dans mon journal ». Et la petite fille lui répond : « papa, si tu dois croire tout ce qu'il y a dans le journal ... ! ». On essaie de cacher la vérité. Mais ça n'a aucun sens. D'où l'idée de mettre à plat et de mettre au clair. Mettre à plat, c'est exposer tout ce qui ne va pas. Ce n'est pas quelque chose que l'on fait publiquement : on le fait en soi-même. On invite l'éveil comme un témoin, il représente notre aspect éveillé. On se dit « la différence entre cet aspect éveillé et cet aspect latent et dormant réside dans le fait qu'un certain nombre de voiles, d'habitudes et de mémoires traumatiques créent une sorte de brume autour de cette nature éveillée et m'empêche de la voir. J'ai vraiment envie de me débarrasser de ça ». Là, il y a une vérité, une authenticité et un courage parce qu'on va voir les choses au lieu de continuer à se mentir à soi-même et prétendre être autrement.

Je vous propose maintenant de méditer pour une petite vingtaine de minutes.

Le Maître zen Suzuki Roshi était connu pour ne jamais donner d'indications de méditation. Un de ses disciples lui demande : « pourquoi vous ne me donnez pas d'indications sur quoi faire pendant la méditation ? ». Et Suzuki Roshi a répondu : « j'aurais trop peur que tu essaies de le faire ».

Donc je ne vais pas vous indiquer quoi faire si ce n'est vous asseoir confortablement, sentir le lien avec le sol et sentir cette stabilité qui est acquise par ce contact. Cette stabilité nous permet de trouver notre verticalité. Le tronc est droit comme un arbre, sans tensions inutiles. Les mains peuvent rester soit à plat, les paumes vers le bas sur les cuisses ou les genoux, soit dans le geste de la méditation la main droite dans la main gauche, les deux posées dans le giron. Les épaules sont légèrement ouvertes pour faciliter l'expire et l'inspire.

A ce point de la posture, on peut sentir une légère tension au niveau du nombril et on va laisser l'abdomen se détendre alors que l'on inspire et que l'on expire. Le menton est légèrement rentré vers l'intérieur pour que la tête soit dans le prolongement de la colonne vertébrale. La nuque n'est pas figée, elle reste libre pour éviter les tensions sur les trapèzes. La bouche est détendue, peut-être, dans un demi-sourire et la langue touche légèrement le palais. Le regard est dirigé vers le bas, dans le prolongement du nez. Les yeux sont mi-clos dans une vision panoramique de ce qui est devant nous. Si on trouve plus confortable, plus

propice au calme mental, on peut garder les yeux fermés. On passe un moment sur cet équilibre du corps qui n'est pas un équilibre figé mais un constant mouvement, une sorte de rééquilibrage qui se fait d'instant en instant.

Lorsqu'on sent cet équilibre du corps, on peut diriger notre attention vers le souffle. Le souffle est un mouvement naturel et il doit le rester. Parfois le souffle est profond, parfois il est plus superficiel. Tantôt, il est court et tantôt, il est long : peu importe.

Simplement, on prête attention aux mouvements du souffle : l'inspire et l'expire. Si cela nous aide, on peut compter les cycles respiratoires, l'inspire et l'expire comptant pour un. On essaie d'atteindre cinq ou six cycles respiratoires sans trop de distractions.

Lorsque l'équilibre du corps et de sa posture et la présence au souffle est acquis, on prend alors conscience des mouvements qui s'élèvent dans l'esprit, que cela soit des pensées ou des perceptions sensorielles. Sans les supprimer violemment mais sans les entretenir à l'infini, on les regarde s'élever et puis disparaître. On prend conscience qu'en nous-même il y a cette ingérence habituelle dans le mouvement des pensées : on les sélectionne, on les entretient et on les supprime. C'est ce que l'on va pacifier. On pacifie l'ingérence mais pas les mouvements de l'esprit. L'esprit reste actif et créatif.

Lorsqu'on est emporté à la suite d'une pensée et qu'on suit un train de pensées, dès qu'on en prend conscience, on se désengage tout simplement et on revient où on en était précédemment, c.-à-d. dans l'observation des mouvements du souffle.

Le souffle et la posture seront notre point de rassemblement lorsque nous nous sentirons perdus dans ces glissements de pensées en pensées.