

Les Trois Entraînements vers la Voie de l'Éveil.

Partie 04

Lama TSONY

Nous allons reprendre le texte sur les Quatre nobles vérités là où nous l'avons laissé, notamment le chemin qui mène à la cessation de la souffrance puisque c'est le thème de notre semaine. A l'intérieur de ce chemin, on voit étudié les Trois entraînements.

On a vu les trois stades du chemin. On a commencé par le premier stade. Dans le Soutra qui rapporte le sermon de Bénarès, un des premiers enseignements du Bouddha, le Bouddha décrit d'abord la nature du chemin. Il le décrit comme étant le Noble octuple chemin. Le deuxième stade, c'est la nécessité de développer le chemin. Le Bouddha explique ce que le pratiquant doit faire relativement à la vérité de la cessation du chemin. La troisième partie de cet enseignement, c'est le fruit, c.-à-d. l'obtention. Le Bouddha mentionne le résultat ultime lorsque le pratiquant a complètement développé les huit aspects du chemin. Selon une autre description qui appartient plus au Mahayana, on appelle cela les Cinq chemins. Selon la tradition du Théravada, mais c'est aussi accepté dans le Mahayana, il y a une description du chemin en huit étapes. Dans le Mahayana, c'est sensiblement la même chose mais sur la base de cinq chemins ou cinq sections sur la voie vers l'éveil.

Au terme de ce chemin, ce qui a été pratiqué est durable : il n'y a pas de relapse dans l'existence conditionnée. Cette réalisation ne s'altérera jamais.

Maintenant, on va parler plus particulièrement du chemin octuple et des trois enseignements qu'il comporte.

Dans cette quatrième vérité des Nobles Aryas qui conduit à la cessation de la souffrance, il y a finalement l'intégralité du chemin spirituel. C'est pour cela que j'ai choisi ce thème parce qu'il est très complet. On a une idée assez précise de l'ensemble des étapes de la voie et des moyens que l'on va pouvoir mettre en œuvre pas à pas.

D'une manière générale, tout ce qu'on a pu faire de constructif dans sa vie sous l'impulsion de la sagesse ou de la bienveillance, s'inscrit dans ce chemin. C'est un chemin dit « bouddhiste » puisqu'il a été expliqué et défini en ces termes par le Bouddha mais c'est aussi une voie naturelle vers la libération. On peut inclure largement tout ce que l'on a pu faire, penser et dire de positif : d'une façon ou d'une autre, ce sera relié à la parole juste, à la pensée juste, au mode de vie correct ou à la méditation correcte.

J'aime bien l'idée d'universaliser. On comprend bien que c'est une exposition bouddhiste mais elle ne s'applique pas qu'aux bouddhistes. C'est une exposition mais ce n'est pas un enfermement. C'est important, dans le développement de la joie et du respect d'autrui, de se dire que beaucoup de gens sont sur le chemin de la libération qui n'est pas défini pour eux dans les termes que le Bouddha utilise mais, néanmoins, cela participe de ce chemin de libération. Quand les gens développent une attitude juste, une pensée juste et une parole juste avec de l'éthique et qu'il y a en plus un travail sur la méditation pour connaître

son esprit et développer le discernement, on peut voir qu'il y a des éléments de ce chemin qui sont déjà cultivés même si on en ignore la définition. Tout comme Monsieur Jourdain qui faisait de la prose sans le savoir, on peut faire une voie vers l'éveil sans le savoir.

L'avantage de connaître ce découpage et cette progression, c'est qu'on a des bornes, une direction et des étapes : c'est une méthodologie. On peut reconnaître ce que l'on fait comme faisant partie d'un chemin qui, généralement, mène à l'éveil, alors qu'on peut faire des choses positives de façon aléatoire mais dans notre esprit les points ne seraient pas reliés. On ne serait pas dans une dynamique d'éveil consciente mais, néanmoins, des choses sont créées qui participent de ça. Pour nous, c'est important afin d'éviter la vision de « chapelle » où « il n'y aurait point de salut hors la voie bouddhiste ». Il faut universaliser tout ça. On se dit que quelque soit l'action positive qui soit faite, elle participe de ce chemin d'éveil au niveau de l'éthique, de la méditation et du discernement.

Le discernement, c'est un peu plus difficile de le faire de façon aléatoire parce qu'il va s'appuyer sur l'éthique et sur la méditation. Et il y a un certain nombre d'informations à acquérir pour diriger notre regard. Ceci étant dit, d'une façon générale on peut se réjouir de toutes les actions positives de l'ensemble des êtres, ce qui permet de ne pas tomber dans l'enfermement sectaire.

Un autre facteur important sur la voie, c'est la détermination. Il faut aussi, en parallèle, travailler avec la patience. C'est un grand projet. Quand on lit les Soutras, il nous est rapporté que le Bouddha Sakyamuni a œuvré sur son chemin de l'éveil au cours d'une succession de vies au service d'autrui. Il y a consacré vingt cinq mille ères cosmiques infinies avant d'atteindre cet accomplissement final. C'est un long parcours ! On aimerait bien être un adepte de la voie soudaine ! Mais la voie soudaine, c'est la fin, en fait. « J'ai attendu mes amis pendant vingt cinq siècles et soudainement ils apparurent ! ». Il y a un long travail de construction, un peu comme on voit soudainement la pousse sortir de la terre. Mais il a fallu préparer le terrain, planter la graine, la chauffer, créer les conditions de la germination, etc.

Cette idée du temps nécessaire parfois entre en conflit avec notre envie de « faire vite avant de mourir ». On veut être efficace et aller vite. Mais le temps est notre allié. D'existences en existences, on continue d'avancer, on continue d'alléger, d'élaguer, d'améliorer et d'enrichir. D'existences en existences, on s'appuie sur ce capital qui a été créé antérieurement et on continue de faire son travail.

Une de mes prières est : « Puissé-je au cours de toutes mes existences toujours entrer en contact avec un Maître authentique, jouir des splendeurs du Dharma et développant progressivement les qualités jusqu'à leur parachèvement, traversant toutes les étapes du chemin, puisse-je atteindre l'éveil pour le bienfait des êtres ». Option temps ouverte ! Je n'ai pas le stress de « il faut faire vite ». A chaque jour, sa tâche. On peut cultiver une présence, une attention, une vigilance et un engagement de tous les instants. Au terme de chaque journée, on peut se dire que pas mal de belles choses ont été faites, qu'on a discerné ici ou là des petits points de friction sur lesquels il va falloir travailler, demain sera une opportunité ouverte pour faire ce travail. Donc l'impatience et la détermination peuvent être des ennemis mutuels parce qu'on peut courir un sprint et s'épuiser rapidement. Là, on est sur de l'ultra marathon. Ce n'est pas la même cadence.

On avance, la détermination est forte mais l'impatience a été muselée. On est d'accord sur l'idée que c'est un voyage au long cours, d'existence en existence. Si l'idée d'une existence après celle-ci vous est intellectuellement difficile, oubliez ! Vous verrez bien quand vous serez mort ! N'en faites pas une obsession !

Quand les gens me posent la question « y a-t-il une vie après la mort ? », je leur réponds : « y a-t-il une vie avant la mort ? », ce qui, à mon sens, est plus important. Comme Milarépa l'indiquait, on pratique de façon à arriver à ce moment du terme de notre vie sans honte ni regret. S'il n'y a rien, on a bien vécu. On aura peut-être laissé un souvenir, chez les gens qui nous ont connus et pour nos enfants, de quelqu'un qui a vécu justement et cela peut devenir une inspiration. On essaie d'être dans cet octuple sentier : la vision juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste et on n'a pas à se préoccuper de l'avenir. Si on considère qu'il y a une « poursuite de l'aventure », que la mort n'est pas un point final mais un point virgule, c'est très bien. Si, pour nous, c'est difficile de considérer que la mort n'est pas un point final et qu'on n'a, intellectuellement parlant, aucune preuve qui puisse étayer l'idée d'un continuum, ne soyons pas déroutés et n'interrompons pas notre pratique du chemin pour si peu !

Moi, je dis que si, au moment de la mort, il n'y a rien, ce seront des vacances et si ça continue, on fera comme d'habitude. Ce n'est pas un point d'inquiétude.

Si vous considérez que vous êtes engagé sur la voie vers l'éveil et que vous avez développé l'esprit d'éveil, c'est-à-dire la décision d'agir pour le bien des êtres jusqu'à ce que l'ensemble des êtres, dont le nombre est infini, soit libéré, alors ça donne une petite idée du temps qu'il faut. Si on ne peut pas ouvrir cette dimension du temps, on est très vite confronté au mur de ses propres limites. On peut se dire « d'accord, intellectuellement, j'embrasse totalement l'idéal du Bodhisattva, je vais œuvrer chemin faisant, pour le bien de tous les êtres jusqu'à ce que l'ensemble des êtres soient libérés, dont le nombre est infini »... et là, ça coince parce que ça veut dire à l'infini ! Et on se demande : « mais quand est-ce que je prends ma retraite ? ». On voit qu'il y a un conflit entre l'intérêt égoïste et une ambition très vaste et altruiste. Si on enlève de cette équation l'idée du temps, donc l'impatience, cela devient plus léger. Si, en plus, on enlève l'idée d'un soi qui doit obtenir sa libération, on est encore plus léger et libéré. Qui veut attendre la retraite ? Qui veut atteindre l'éveil et la cessation de la souffrance ?

S'appuyant sur cette réalisation, les crispations ou les réticences qui pourraient s'élever vont se pacifier et on sera dans un flot de bienveillance, de compassion, d'amour et de discernement qui avance sans se préoccuper du temps nécessaire pour atteindre le résultat désiré.

Tout le monde traverse ce questionnement. Il y a une histoire sur Tchenrezi qui est la personnification de l'esprit d'éveil, de la compassion et de la sagesse : il a pris l'engagement auprès de son Maître, le Bouddha Amitabha (Lumière infinie), d'œuvrer pour le bien de tous les êtres jusqu'à ce que l'ensemble des êtres soit libéré. Il a travaillé nuit et jour à libérer les êtres. A un moment, il a voulu faire une évaluation du succès de son entreprise et il a vu que le nombre infini des êtres était toujours resté infini. Là, il a eu une sorte de moment de doute. Lorsqu'il avait pris ce vœu auprès du Bouddha Lumière infinie, il avait dit très

solennellement : « si je venais à manquer à mon engagement, que mon corps explose en mille morceaux et que ma tête explose en onze morceaux ». Il arrive à ce point de burn-out, il voit que le nombre infini des êtres après toutes ces années de travail est toujours infini et se dit qu'il ferait mieux de s'installer dans le nirvana. A ce moment-là, son corps et sa tête explosent. Le Bouddha Amitabha lui dit de retrouver son courage, de se défaire de l'impatience et de la limite-temps et il le reconstitue avec onze visages et mille bras (c'est la forme de Tchenrezi que l'on pratique pendant les Nyong-nés).

Ce qui est intéressant de voir dans ce mythe ou cette métaphore, c'est qu'au sortir de cette phase d'épuisement et de doute et passant la limite de l'abandon du projet et par l'inspiration du Bouddha Lumière infinie, Tchenrezi se retrouve plus équipé avant qu'après. Il a maintenant onze visages et mille bras pour faire le travail. J'aime cette image que l'on passe au travers de quelque chose de difficile, il y a une période de crise et on ressort magnifié, avec plus de ressources que l'on en avait au début. Ça s'appelle l'expérience !

A priori, on n'a pas envie de passer par cette phase, on préférerait que la vie soit un long fleuve tranquille menant rapidement vers l'éveil mais, par la force des choses, on traverse ça et avec l'aide de l'inspiration de l'éveil on peut devenir plus efficace. On va donc traverser ces phases et il faudra s'appuyer sur notre détermination.

Quand on considère cette existence présente, Shantideva dans la Marche vers l'éveil parle de cela avec beaucoup de détails. Il dit : « cette existence humaine en soi, intrinsèquement, n'a aucune espèce d'intérêt ». Il parle des personnels qui, entretenus, vident nos réserves. On nourrit une bouche qui ne sert à rien et qui ne fait rien. C'est donc une perte de temps et d'énergie mais c'est surtout la perte d'une fantastique opportunité qui, peut-être, ne revient pas aussi souvent que cela. La détermination viendra aussi du fait de comprendre la valeur, la richesse qu'est cette opportunité qu'est notre existence humaine. On se défait donc de l'impatience, on cultive l'envie d'œuvrer et d'aider l'ensemble des êtres, par la compassion et la bienveillance et apprécier pleinement cette opportunité fantastique qu'est notre existence humaine et la mettre au service de quelque chose qui a du sens. Dans ce contexte, il s'agit de l'esprit d'éveil, l'aspiration à aider l'autre à se libérer et ensuite l'engagement, c.-à-d. la mise en œuvre de ce souhait dans tous les détails de notre vie au travers des qualités comme la générosité, l'éthique, la patience etc.

Si on utilise la vie de manière positive, tout fait sens. En ce moment, il y a un grand engouement pour le bonheur : la recette du bonheur, les règles du bonheur, la consommation et le bonheur ... On voit ça partout dans les livres. Je trouve que cette obsession du bonheur est un peu surfaite. Il me semble plus important de parler de sens, d'une vie qui fait sens et le bonheur sera un bienfait collatéral. S'il est recherché comme objet premier, il peut créer une tension. « Le bonheur est dans le pré, cours-y vite ! » Le bonheur est élusif, il s'en va. La recherche du bonheur peut amener une forme de déception, voire de rancœur ou, si on est introverti, un manque d'appréciation de sa personne en se disant « qu'on n'est même pas capable d'être heureux, alors que tout le monde l'est ! ». Plutôt que de rechercher le bonheur, il me semble plus important de cultiver le sens. Avoir une vie qui a du sens.

Quand on va vers une journée qui, pour soi, n'a aucun sens, elle s'étire à l'infini et on est fatigué le soir et on a le sentiment de n'avoir rien fait. Il n'y a pas de bonheur dans ça. Ce n'est pas tant le manque de bonheur qui est un problème ici, c'est le manque de sens. Arriver plutôt à donner du sens à sa vie qu'à vouloir absolument saisir le bonheur est, à mon sens, plus important.

Comment est-ce que l'on donne du sens à sa vie ? Ça se résume à un seul mot : l'esprit d'éveil. L'esprit d'éveil, c'est le souhait profond d'aider l'ensemble des êtres (dont je fais partie) à se libérer des habitudes, des voiles et des conditionnements qui génèrent la souffrance et qui entretiennent l'ignorance. Les aider à développer plus de liberté, plus de discernement, plus de bienveillance, moins d'afflictions mentales et plus de légèreté. Premièrement, on cultive ce souhait, c'est ce qu'on appelle l'esprit d'éveil en mode d'aspiration. Le deuxième mouvement est l'esprit d'éveil d'application où on va principalement cultiver les six qualités transcendantes. Elles sont dites transcendantes parce qu'elles nous amènent progressivement vers la suivante, puis vers la suivante et de proche en proche, elles nous emmènent vers le discernement qui va être la cause de la libération de toutes ces habitudes, voiles et souffrances.

Pratiquez donc la générosité, l'éthique, la patience, la joie dans la détermination, la stabilité mentale au travers de la méditation, du calme mental et le discernement au travers de la vision pénétrante. Progressivement, on fait la part des choses entre ce qui est et ce qui est illusion, les choses telles qu'elles nous apparaissent et les choses telles qu'elles sont. On a six chantiers qui s'interpénètrent. Il y a l'éthique de la générosité, la patience de la générosité, la détermination dans la générosité. Il y a aussi du discernement dans la générosité etc. Cela fait six fois six, trente six. C'est un réseau de causalités mutuelles. C'est un mouvement en synergie de toutes ces qualités. On comprend que ces qualités ne sont pas limitées à un environnement sacré, qu'il n'y a plus de différence entre le sacré et le profane : le monde prend une dimension spirituelle. Même si on a un travail.

Il y a une grande différence entre le travail et l'occupation. Selon Marx, le travail est ce qui est pénible, ce qui nous est imposé et pour lequel on n'a aucun plaisir. L'occupation est quelque chose qui nous nourrit et qui donne du sens. Ce n'est pas l'objet en lui-même qui est un travail, c'est notre relation à cette occupation qui en fait un travail. On peut aller tous les jours à la Poste et passer une journée misérable avec des gens désagréables qu'on doit servir parce qu'on est payé pour le faire ou alors on peut être présent, répondre au besoin des gens et travailler la patience, la générosité et l'attention. C'est utile ! Des deux côtés du guichet ! On a d'un seul coup un temple qui s'appelle la Poste : on est sorti du profane et on est entré dans le sacré. On va faire sens dans tout ce que l'on fait par l'exercice des six qualités transcendantes. Ce n'est pas tant l'action que la façon dont on s'engage dans l'action.

Ceci dit, il y a des formes de travail-occupation qui vont dans le sens de l'Octuple sentier et vers l'éveil et d'autres, pas vraiment. On verra plus en détail quand on parlera des moyens de vie justes. Si on veut faire sens et rester en accord avec nos valeurs fondamentales (l'esprit d'éveil et l'octuple chemin), on sera peut-être amené à faire des choix et parfois, changer de carrière. Si on utilise la vie de manière positive, les jours, les mois, et même les éons, prennent sens. Si on gaspille sa vie sans but, même une seule journée paraît trop longue. S'il n'y a pas de sens, il n'y a pas de joie et le temps s'étire à l'infini.

Lorsque l'on a cette ferme détermination qui est libérée de l'impatience, lorsque l'on a une joie à pratiquer les six qualités transcendantes et que, par cela, notre vie fait sens, alors on a une expérience de contentement. La joie et le bonheur arrivent comme un bienfait collatéral et non pas comme une obsession première après laquelle on court. Comme Shantideva le dit dans le Bodhicaryavatara : « aussi longtemps que l'espace durera, aussi longtemps qu'il y aura des êtres, puissé-je moi aussi demeurer afin d'éliminer la souffrance du monde ». Thérèse de Lisieux a dit : « je veux passer mon paradis à aider les petits sur la terre ». C'est la même idée. Là, on s'est totalement défait de l'impatience du soi qui veut se libérer. Certes, on va libérer tous les êtres d'abord mais quelque part, il y a malgré tout l'impatience d'atteindre son propre éveil.

Il y a là un travail fondamental de relâchement de l'impatience. On relâche l'impatience parce que ce que l'on fait, fait sens. Quand on a un métier passionnant et qui fait sens, la retraite n'est pas forcément une bonne nouvelle. Pourquoi interrompre ce qui fait sens ? Souvent les gens préféreront continuer aussi longtemps que leur santé le leur permet plutôt que de s'arrêter pour une retraite qui fait moins sens que l'engagement professionnel. On voit bien que ce n'est pas dans le travail en soi qu'il y a problème mais c'est dans la façon dont on l'approche.

Bien sûr, il y a des travaux pénibles. J'ai travaillé à la chaîne chez Renault, je sais ce que c'est qu'un travail pénible mais on peut faire sens de beaucoup de choses. Certaines choses ne font pas sens, d'autres sont peut-être contraires aux valeurs fondamentales de l'esprit d'éveil : on va peut-être pouvoir les mettre de côté. Mais une grande partie de tout ce que l'on fait, peut faire sens.

Bien souvent, par impatience, on essaie de trouver le chemin le plus rapide, le moins coûteux et le meilleur. Plus on recherche ce chemin plus rapide, moins coûteux et meilleur et plus on a de chance d'obtenir un piètre résultat. Dans l'approche bouddhiste, on nous dit qu'il y a trois véhicules : un véhicule au ras des pâquerettes, « ce n'est pas pour moi », le grand véhicule qui prend tout le monde en charge « oui mais ça demande un engagement sur du long terme » et puis le véhicule fulgurant de la libération soudaine « ça, oui, c'est pour moi ! ». On a aucune idée de ce qui nous attend vraiment mais la proposition d'achat pour paraît intéressante. Dans le fond, on n'est pas très motivé par la fulgurance de l'action altruiste. On est surtout intéressé par la rapidité.

On part du véhicule qui est censé être une extension de l'esprit d'éveil avec une grande efficacité pour finalement réaliser un souhait qui serait encore moins altruiste que la soi-disant « voie de libération personnelle ». La détermination est la base sur laquelle il va falloir travailler. On se défait de l'impatience. Et cela va se traduire par un mode d'être où on prend le temps de faire les choses bien et profondément. Quand on parle avec une personne, on prend le temps de parler avec elle. Quand on prend un café, on prend le temps de boire ce café. On ne laisse pas l'impatience et l'énervement nous prendre. On ne laisse pas le temps nous prendre : on prend le temps. Là, il y a un énorme chantier qui s'ouvre et cela fait partie du chemin d'éveil et de l'octuple noble sentier.

La pleine conscience sera un des outils principaux de tout cet exercice parce qu'on est conscient de ce qui se passe en nous. La conscience réflexive est non seulement consciente

de l'environnement mais elle est aussi consciente de l'esprit en lui-même, ce qui nous permettra de déjouer tous les stratagèmes et les habitudes et, progressivement, de mettre de l'espace dans tout ça. De prendre les choses sérieusement mais pas dramatiquement. Je dis souvent aux gens qu'on pratique le Dharma mais pas le « drama » (drame en anglais). De temps en temps, il faut faire un pas en arrière et se dire : « tout ça, c'est sérieux mais c'est de la vérité relative. Ça n'a pas d'existence profonde ni substantielle ». C'est sérieux mais ce n'est pas grave ! J'appelle ça la « méditation au nez rouge ». Humour et distance, cela nous permet d'être sainement engagé et non pas névrotiquement happé.

On fait de l'espace et la méditation nous apprend à apprécier l'espace. Au terme de l'expire, vous appréciez l'espace. Au terme de l'inspire, il y a un espace plus court. On apprend à apprécier l'espace et on pourra utiliser ce savoir-faire dans la gestion du quotidien. On voit parfois que la pression monte, souvent motivée par des éléments extérieurs certainement créés par des éléments intérieurs. On pourrait faire autrement.

Question (inaudible) :

Les trois entraînements sont l'éthique, la concentration et la sagesse. L'éthique, c'est la parole juste, l'action juste et les moyens d'existence justes. On a donc l'attention, la vigilance, la générosité. La concentration correspond à l'effort juste (la quatrième paramita) et l'attention juste (la cinquième paramita, la méditation). La sagesse correspond à la vue juste et à la pensée juste : là, on a le discernement, la sixième paramita. Elles sont donc toutes là, en filigrane.

C'est ce que je disais au début : le Bouddha a donné un enseignement et ensuite chacun, selon ses capacités et son entendement a fait ressortir tel ou tel aspect, lui a donné telle ou telle coloration en le classant de façon différente. Dans le véhicule des Auditeurs, la voie, c'est l'Octuple sentier. Dans le véhicule des Bodhisattvas, la voie, c'est la pratique des six paramitas. Les deux s'accordent sur les Trois entraînements. Ce sont différentes façons de couper la tarte, en quatre, en six ou huit. Mais fondamentalement c'est la même chose. C'est important de comprendre ça pour éviter des conflits sectaires.

Ce genre de vue péjorative pourrait être tout à fait éliminée en considérant avec respect l'enseignement unique qui a été donné par le Bouddha et en comprenant qu'après le temps et l'espace, il y a eu des interprétations différentes qui reflètent les capacités et les aspirations des différentes personnes. Les enseignants de ces différents courants ont mis en avant, dans leur système encyclopédique, telle ou telle répartition. D'autres vont le faire différemment.

Tout ce qui a été développé par la suite comme grands principes était présent de façon plus spontanée et moins organisée dans l'enseignement du Bouddha, parce qu'il n'avait pas l'intention de professer un « cursus préformaté ». On est plutôt dans des dialogues, des rencontres, des opportunités et des situations où les choses apparaissent.

Ça va être la base du respect qu'on aura pour toutes les traditions, bouddhistes en premier lieu, mais aussi pour toutes les traditions authentiques en général qui participent de ce Noble sentier, c.-à-d. la tradition, quelle qu'elle soit, qui va professer la pensée juste, l'action juste etc... avec ses mots et sa méthodologie. Pour nous, ça fait partie de la voie vers

l'éveil. Il y a un respect, une tolérance. On évite l'enfermement dans une chapelle. On évite le fondamentalisme et le mépris des autres traditions. On se réjouit et on s'associe aux actions positives des êtres et ça participe du rassemblement de cette énergie positive qu'est le mérite, alors que la division et l'enfermement sectaire nous coupe de cette réjouissance et participe à la prolifération de l'ignorance et des vues limitées.

Question (inaudible) :

Cette problématique personnelle est donc exposée et cela nous donne une chance de la voir et de la régler. C'est un cadeau « mal emballé » mais ça reste un cadeau ! C'est important de voir les choses comme ça parce qu'on s'ouvre alors à une possibilité infinie d'apprentissages, de visions de nous-même et donc de libération de toutes ces habitudes. Ce n'est pas simple parce que le réflexe est de répondre rapidement d'une part parce qu'on s'est senti blessé et d'autre part, parce que peut-être on s'est senti exposé et qu'on veut masquer rapidement cette « révélation ». On va justifier notre colère en blâmant l'autre et justifier notre agression avec des raisons « rationnelles ».

Il y a une histoire comme ça dans les Soutras. Le Bouddha dit à ses disciples : « voici un pot de terre. Il prend un bâton et il casse le pot de terre. Je vous demande maintenant de répondre à cette question : quelle est la cause de la destruction de ce vase ? ». « Le bâton, le mouvement du Bouddha, la matière, la fragilité du vase, l'intention, la décision, l'existence du vase... ». Effectivement, tout cela participe. La cause fondamentale n'est dans aucun de ces éléments qui sont des conditions de la destruction du vase. Le Bouddha explique que la cause fondamentale est l'impermanence de ce vase qui est composé et qui est donc « décomposable ». Si le vase n'était pas composé, s'il était homogène et solide, rien ne pourrait le détruire.

Souvent, dans la vie, on pense que l'autre est le bâton qui est la cause de ma rupture. Le bâton est la condition qui révèle la nature cassable du vase et donc, dans cette rencontre, on peut penser « j'ai été agressé, je souffre, ce bâton est la cause de ma fracture » ou alors on peut se dire que, parce qu'il y a une nature impermanente qui se pense comme « vase », il y a la possibilité qu'un bâton vienne casser ce vase. On ne place pas la responsabilité première (cause) sur le bâton, on place la cause sur le fait que le vase est cassable.

Tant qu'il y a un soi, ce soi peut connaître la souffrance. Si vous n'avez pas de voiture, vous n'avez pas à vous soucier des voleurs de voitures.

Question :

Cela n'exclut pas la responsabilité de l'acteur, celui qui tient le bâton et casse le vase. La question qui se pose, dans cette interaction complexe où il y a l'intention d'un autre, la rencontre avec un soi qui est moi est : quelle est la cause de la rupture du vase ? C'est une question très simple. Si tous les bâtons du monde tombaient simultanément sur un vase homogène, permanent, non composé, donc indestructible, il ne se passerait rien.

Dans un autre exemple, le Bouddha parlait de la colère. Un de ses disciples lui demande : que faire quand je ressens de la colère lorsque quelqu'un m'agresse ? Le Bouddha

lui répond simplement : « si tu vas chez un ami pour lui donner un cadeau et qu'il n'est pas à la maison, qu'est-ce que tu fais du cadeau ? ». « Je le ramène chez moi ! ». « Si l'agresseur vient chez toi et qu'il n'y a personne à la maison, que fera-t-il ? L'agression ne peut se faire que s'il y a un récipiendaire ». Il faut qu'il y ait quelqu'un pour recevoir l'agression. Ce qui la reçoit, c'est le soi de l'individu qui a été conçu comme une entité indépendante, solide et permanente. Ce n'est pas la balle qui nous tue, c'est le trou qu'elle fait.

Question :

En la matière, il faut être extrêmement honnête. Quand on a été agressé, mettre une sorte de maquillage dessus : « je ne sens rien, ce n'est pas grave, j'ai de la compassion... » est un mensonge. C'est un déni de son propre ressenti ou un manque d'authenticité, c.-à-d. qu'on se ment à soi-même. On adopte un type de réaction qui ne nous appartient pas encore. Effectivement, il ne faut pas cultiver ça, sinon on est dans une sorte de mascarade parce qu'on est en train de construire une bombe à retardement. On va accumuler, accumuler et, un jour, quelqu'un va arriver avec un petit rien et va prendre la déflagration. Ce n'est pas une stratégie efficace.

Ceci dit, avoir une irruption épidémique lors du contact avec quelque chose de violent ou de désagréable, pourquoi pas ? Mais pratiquer une forme de contrôle de la réaction est une stratégie à explorer. Je suis en colère, je suis blessé, on le regarde, on ne l'enterre pas et puis on va l'universaliser : « il y a tellement d'hommes et de femmes qui en ce moment vont peut-être faire quelque chose de terrible et de définitif. Sous une impulsion née de ce genre de sentiment, ils vont peut-être tuer quelqu'un et passer le reste de leur vie à le regretter ».

Là, ce qui se passe dans notre esprit, c'est une transformation complète. L'esprit ne peut pas avoir deux pensées ni deux sentiments en même temps. Soit il est dans la colère et cette colère amène une parole, puis un geste etc. Ou bien il est dans la compassion. Sur la base de cette acceptation de la colère, du dépit, de l'énervement ou de la frustration, je regarde ça, c'est à moi. Je ne l'attribue pas à l'autre. Je ne vais pas le rejeter sur l'autre en disant « mais c'est de sa faute ! ». Il est la condition mais pas la cause. La cause est en moi. J'accepte pleinement la propriété de cette émotion, de cette colère, de ce dépit de ce ressentiment ou de cette amertume. Je ne la masque pas. Je ne prétends pas être insensible et zen. Je n'en attribue pas la cause première à l'autre. Il n'en est que l'acteur, parfois même inconscient. C'est une condition et je l'accepte personnellement. Là, on est vrai !

On regarde cette colère, ce ressentiment, cette jalousie, ce désir, cette arrogance, quel que soit l'affect qui s'élève et on l'universalise. « Il y a tellement d'hommes et de femmes, de sœurs et de frères qui, dans le monde, souffrent de cette façon, qui vont être amenés à réagir compulsivement, qui vont créer des choses terribles, des paroles qui sortent en deux secondes de la bouche et qui font mal pendant vingt ans, ou des actions qui vont peser sur le reste de leur existence ».

Cette colère a finalement donné naissance à une compassion infinie. Dans ce moment, on peut faire le don et la prise en charge : « puissé-je prendre, au travers de ce moment de colère, toute la souffrance, tous les sentiments similaires de l'ensemble des êtres qui sont

dans ce moment précis sous l'emprise de la même colère, puissent-ils en être tous libérés ». Là, on n'a pas enterré, on n'a pas accusé, on a pris conscience et on a transmuté.

L'instant d'après il faudra sans doute faire la même chose. La souffrance est infinie et elle sera intolérable aussi longtemps qu'un soi la recevra. Le soi est renforcé par le sentiment d'être agressé et de répondre à l'agresseur. On pense assouvir une forme de vengeance mais, en fait, on solidifie les conditions dans lesquelles la souffrance ultérieure pourra venir. Il n'y a donc pas d'autre issue autre que celle d'esprit d'éveil et de cette métamorphose, dans la pensée, de la colère en compassion. Mais il faut que cela soit extrêmement authentique. On ne joue pas avec cette alchimie, caché derrière un sourire de Bouddha ! Et on se trompe beaucoup, et on s'énerve, et on répond. Et puis, le soir, on fait un débriefing et on se dit qu'on pourrait réagir un peu différemment. « Demain, il y aura un travail à faire ». Et à nouveau, on retrouve la nécessité de la patience ou la nécessité de se défaire de l'impatience. On voudrait tuer les affreux pour vivre bien mais il y a toujours un affreux qui est là.

Question :

Je n'ai pas dit qu'il ne fallait pas réagir. J'ai dit que la réaction devait être une réaction transmutée, c.-à-d. que c'est une réponse plutôt qu'une réaction. La réaction, c'est « je suis agressé, je souffre, tu es la cause de ma souffrance, je te détruis ». C'est une réaction compulsive, ce n'est pas une réponse. La réponse, c'est « je suis agressé, je souffre, je réagis avec colère et ça m'appartient. Je regarde cette colère. Puissent tous les êtres être libérés de cette colère ». Je transforme mon instant de colère en un instant de compassion et c'est avec cette compassion et cette intelligence que je vais répondre.

La réponse est de plusieurs types. Elle peut être paisible si les conditions le permettent. On engage une discussion non violente. Elle peut utiliser la séduction et « enrober » l'agression dans du sucre. Ces actions sont nourries par la bienveillance et le discernement. Elle peut être enrichissante : on s'aperçoit par exemple qu'une personne est agressive parce qu'elle est dans un sentiment de pauvreté ou de manque. On peut l'aider à trouver les conditions qui vont amener une forme de sécurité et qui vont mettre un terme à cette agressivité. Parfois, dans certains cas de figure, il faut qu'elle soit puissante : « vous êtes en état d'arrestation ». Les menottes, la prison.

Le Bodhisattva n'est pas un « béni oui-oui ». Celui qui répond oui, en souriant, à toute chose est un idiot !

Question :

C'est en partie mon problème et en partie le problème de l'autre. Dans cette relation, il y a une relation névrotique en trois tiers. Un tiers, c'est mon problème. Un tiers, c'est le problème de l'autre. Un tiers, c'est l'absence de communication. Je commence par travailler sur mon tiers. Je travaille sur la moitié de l'autre tiers. Une fois que je suis libéré de mon tiers et demi, je peux commencer à aider l'autre à résoudre son tiers. C'est un affranchissement en trois tiers.

L'esquive est une stratégie. Cela peut être une stratégie occasionnelle mais elle ne doit pas être permanente. Un de mes films cultes, c'est les Sept samouraïs. Il y a un passage où ils recherchent des samouraïs pour défendre un village. Celui qui recrute voit un samouraï et lui dit : « tu appartiens à quelle école ? ». L'autre répond : « j'appartiens à l'école des lames rapides et des grandes jambes ». Qu'est-ce que ça veut dire ? Lorsqu'il y a un combat possible, c'est la lame rapide et quand il n'est pas possible, c'est les grandes jambes. C'est du bon sens ! A l'impossible, nul n'est tenu. Pourquoi aller au clash lorsqu'on sait très bien que la seule chose qui va sortir de ça, c'est l'épuisement, la confrontation etc. On peut esquiver. Pas comme une stratégie permanente mais, parfois, comme un choix tactique. Le repli, l'encercllement sont des tactiques militaires.

Le repli reste honorable : on n'est pas parti poussé par la peur ou le découragement, on est parti avec la pleine conscience que c'était la meilleure stratégie. L'histoire militaire est pleine de ces stratégies où la retraite est sonnée, les armées partent et les autres en face se disent qu'ils les ont vaincus, leur courent après et tombent dans une tenaille. L'esquive est une question d'intelligence.

Question :

C'est une très bonne stratégie que d'en appeler à la bienveillance de l'autre lorsque c'est possible. On peut aller vers l'autre et lui dire « dans cette situation, je souffre. Est-ce que tu peux m'aider ? Est-ce qu'ensemble, on peut trouver un modus vivendi qui soit satisfaisant pour nous deux ? ». Cela peut être une forme de stratégie quand c'est possible. Toutes ces stratégies dépendent de la situation. Il n'y en a pas une qui soit absolue et qui marche dans toutes les situations.

Il faut être suffisamment conscient et maître de ses stratégies pour pouvoir les utiliser : pacifier, enrichir, attirer, subjuguier, séduire, arrêter fortement et violemment si nécessaire.

Il y a des histoires dans le Jatakamala : quelques instants avant d'atteindre l'éveil, le Bouddha a revu toutes les existences qui ont précédé son éveil et il en a fait part dans un enseignement qui s'appelle « Le rosaire des vies antérieures ». Il raconte toutes sortes d'histoires où il a été tantôt humain, tantôt animal. Ces histoires illustrent la générosité, l'éthique, la patience etc. Il y a une histoire en particulier où le Bodhisattva Shakyamuni est sur un bateau avec un groupe de marchands. L'équipage a été, en fait, éliminé par une bande de brigands sous la conduite d'un homme sans pitié qui s'appelle Lance noire. Ces brigands, se faisant passer pour des marins, accueillent les marchands et leurs richesses sur le bateau. Le soir, le Bodhisattva entend Lance noire dire à ses brigands : « au plus noir de la nuit, on tue tout le monde, on les jette par dessus bord et on prendra leurs richesses ». Le Bodhisattva est là dans un dilemme. Il a fait vœu d'aider tous les êtres et il se demande comment il doit répondre. Finalement, il voit que s'il réveille tout le monde, dans la confusion des gens vont être tués. Il comprend alors que la seule solution est de frapper au cœur et très rapidement. Il tue le chef. Sans leur chef, les bandits se rendent aux marchands qui, entre temps, ont été réveillés. En fait, aucun des bandits n'a tué, aucun des commerçants n'a été tué. La source du problème a été éliminée. Le Bodhisattva a pris sur lui toute la négativité qui était nécessaire à la résolution de ce conflit.

Personnellement, je fais des souhaits pour que je n'arrive jamais à ce genre de situation parce que c'est un choix terrible. Chögyam Trungpa Rimpoché, dans un de ces textes, dit : « si j'entrais dans un terminal où serait le contrôle de la bombe atomique et qu'un dictateur fou était sur le point d'appuyer sur le bouton pour annihiler la terre, je le tuerais avec grand délice ». Pour un Bodhisattva, c'est une déclaration particulièrement violente ! C'est un moyen qui est parfois nécessaire.

Question :

La fixation, dans l'esprit, sur un absolu qui marcherait tout le temps, n'est pas une preuve de discernement. Il convient de voir que chaque circonstance demande une réponse particulière. C'est un bon signe de discernement. Il convient d'être capable d'apporter une réponse motivée par la compassion et le discernement : elle peut être paisible, enrichissante, séductrice ou puissante. Pour pouvoir répondre, il faut se défaire de la réaction compulsive. La réaction compulsive n'est pas une réponse. Là, on prend conscience de la colère, de la jalousie, du désir qui est le nôtre. On ne le masque pas. On ne l'attribue pas à autrui. C'est à nous, ça nous appartient et la même situation est partagée par un nombre infini d'êtres. « Puissé-je prendre en charge cette souffrance similaire dans ma problématique de l'instant ». Là, on a un esprit de compassion. C'est avec cet esprit de compassion que l'on va répondre. Le discernement nous permettra de trouver la meilleure réponse, la plus appropriée. Ne pas vouloir ni désirer avoir la réponse parfaite. On va beaucoup de tromper et il y aura beaucoup d'ajustements nécessaires.

Si on cherche la réponse parfaite, on va être paralysé. Si on pense que notre réponse est parfaite, on peut être très dérouteré lorsqu'on s'aperçoit qu'elle a tapé un peu à côté. Quand on voit qu'on a tapé à côté, il faut en prendre conscience et réajuster et essayer à nouveau.

Question :

Je ne sais pas ce qui se passe dans l'esprit de quelqu'un qui est contraint à prendre une décision aussi sévère que celle du Bodhisattva dans cette histoire. A l'évidence, cela ne l'a pas empêché d'atteindre l'éveil.

Question :

Oui, la vie de Milarépa est aussi un bon exemple. Personnellement, j'aime beaucoup la vie de Milarépa parce que toutes les biographies des grands Maîtres sont des légendes dorées : petits, ils étaient parfaits, très jeunes ils avaient mémorisé l'ensemble des enseignements du Bouddha etc.... Quand on les lit, on se dit : « c'est râpé pour moi ! » Milarépa, lui, est très rassurant. Il commence sa carrière en tuant la moitié de sa famille. On se dit : «tiens, voilà quelqu'un qui part de plus bas que moi, j'ai peut-être une chance ! ».

Milarépa naît dans une famille de marchands relativement riche. Le père meurt très jeune et la richesse de la famille est confiée à l'oncle et la tante qui deviennent les tuteurs. La mère de Milarépa, sa sœur et lui-même sont exploités. Ils travaillent comme des esclaves dans cette famille. La mère espère que les biens reviendront au fils à sa majorité. Elle organise un repas pour réclamer la fin de la tutelle. La famille lui dit : « si tu es riche, lève une

armée et vient reprendre tes biens. Si tu es pauvre, fais de la sorcellerie et jette-nous un sort ! ». La mère les prend au mot et envoie Milarépa apprendre la sorcellerie pour récupérer son bien. Milarépa est très dévoué et très naïf. Il ne voulait pas tuer sa famille mais il voulait leur montrer ses pouvoirs pour que sa mère retrouve ses biens. C'était un dévouement à sa mère affectueux mais stupide. Un concours de circonstances fait que la grêle qu'il a fait tomber fait que les chevaux s'énervent, ruent contre les piliers de la maison qui s'effondre et une grande partie de la famille est tuée. Là, il a une prise de conscience de cet engrenage où on part de quelque chose d'insignifiant (on veut faire peur) et finalement, il arrive quelque chose de terrible. Sa mère est contente mais, lui, est atterré. C'est là qu'il décide de trouver une « chemin de rédemption ». Dans chaque saint, il y a un pécheur et dans chaque pécheur, il y a un saint. A ce point de sa vie, Milarépa fait le souhait d'aller vers la libération.

Pour nous, c'est très éclairant. On sent que ça ne va pas, que tout va de travers, qu'on prend la vie du mauvais sens, ça ne va pas et on se dit qu'il faut mettre tout ça au clair. C'est ce qui nous met en chemin. La première des Quatre nobles vérités : « ça ne va pas bien ». Tant qu'on pense que ça va bien ou qu'on croit qu'il va y avoir, quelque part dans le monde, le truc idéal qui va nous aider pour le reste de notre vie, on ne se pose pas la question de savoir d'où vient le problème. On court après l'arc-en-ciel.

Après cette prise de conscience, Milarépa est arrivé à la première des Quatre nobles vérités : « ça craint ! ».

Nous vivons dans une société extrêmement protégée et sur-nourrie : trop de stimulations, trop de joies, trop de plaisirs etc. Il y a une sorte d'enivrement des sens. Il y a aussi un déni de la souffrance. On ne veut pas voir. On veut aller vers davantage de consommation. Il y a l'objet de plaisir et de satisfaction personnels qui est à portée de carte de crédit. Du coup, cette rencontre avec la souffrance est soit masquée, soit distordue dans notre société. On repousse tout ce qui serait signe d'inconfort.

On enterre les morts dans un cimetière avec de grands murs, on cache les vieux dans un mouroir, on ne voit pas la mort. Dans certains pays, les enfants, très jeunes, voient des cadavres. Ils voient aussi la naissance. Ici, tout est feutré et calfeutré.

Chacun va dire que la vie est dure, le travail, les fins de mois etc. Mais, comparativement à d'autres lieux et d'autres situations sur cette planète, nous sommes relativement fortunés.

Je m'aperçois que si on n'a pas une vraie expérience des Quatre nobles vérités, finalement, l'enchaînement ne marche pas, c.-à-d. que « chercher l'origine de la souffrance » veut dire chez nous « je n'ai pas assez de trucs. Il faut que j'achète, il faut que je me gave de trucs et après, ça ira mieux ! ». Donc il est vraiment difficile ensuite d'aller sur la quatrième des Nobles vérités qui est l'engagement sur un chemin. Le chemin nécessite qu'on ait compris le problème, qu'on ait entrevu la cause du problème, qu'on ait entrevu la possibilité d'une cessation pour avoir le désir de se mettre en route.

Pour illustrer ça, je cite souvent l'histoire d'un ami autrichien. Il aime bien la bonne bière comme tous les Autrichiens et décide d'aller à Vienne dans la meilleure brasserie de la

ville, très ancienne et très fameuse. Il est 10h00 du matin quand il arrive dans la brasserie et se dit : « à cette heure, je ne vais pas me commander un bock mais un galopin ». Il commande un galopin et le serveur lui répond : « mais pourquoi tu ne reviendrais pas quand tu auras soif ? » et il ne l'a pas servi. Je me suis dit que ça s'applique au Dharma !

Si quelqu'un n'a pas faim parce que la souffrance n'est pas vraiment reconnue, on va lui proposer la voie du Dharma et il répondra : « Bof ! ...Vous n'avez pas une version light ? ». La faim est nécessaire. On se souhaite mutuellement « bon appétit », c'est parce qu'il faut avoir faim pour manger sinon on va chipoter. Je vois que souvent on chipote avec la pratique du Dharma parce qu'on n'a pas la faim. Ou alors on n'a pas voulu la voir et on l'a masquée avec plus de consommation, de bruit, de fêtes, de sensations et d'achats. On est comme quelqu'un qui va aux Alcooliques Anonymes et qui évite la première partie qui est « bonjour, je suis alcoolique ». Donc, tout le reste n'a pas de sens. C'est une constatation que je fais très souvent quand je me retrouve dans la position où je dois négocier la pratique du Dharma avec les gens : « peut-être, a minima, pourriez-vous faire ça ? ». Et puis, je me dis que je pourrais faire comme ce serveur : « pourquoi tu ne reviendrais pas quand tu auras soif ? ». Il y a une partie de moi qui se dit que c'est un peu rude...

Guendune Rimpoché me disait : « Auparavant, au Tibet, les disciples marchaient des mois pour recevoir l'enseignement, faisaient l'offrande de l'univers au lama, ils se prosternaient pour avoir l'enseignement parce qu'ils savaient qu'il était nécessaire à leur libération. Maintenant, c'est l'inverse : le lama doit faire des prosternations devant les disciples et offrir le mandala pour qu'ils consentent à s'asseoir tranquillement vingt minutes par jour ».

Que faire ? On doit s'adapter à la situation mais j'aime bien, de temps en temps, rappeler cette histoire et dire « reviens quand tu as soif, la brasserie sera ouverte ! ».

C'est pour cela qu'il est important de ne pas se masquer. Ne pas créer un masque de Bodhisattva toujours détendu et souriant. Cette attitude-là (le « politiquement correct » qui est véhiculé dans notre société) est utilisée dans le Dharma : il faut utiliser les bons mots, ne pas être choquant, être poli, être très doux etc...et cela nous empêche de voir la vraie souffrance qui est la nôtre. On peut se dire qu'on n'est pas censé être en colère puisqu'on est un Bodhisattva mais c'est une stupidité. Tout est dans l'appréciation du moment et l'opportunité de la réponse. On ne peut pas faire un système sur ça. Quelqu'un qui est totalement inconscient de ça, la réponse un peu violente ne va pas l'aider : ça va crisper la personne.

Si on regarde les premiers Maîtres de la lignée Kagyu : Tilopa dont on ne savait pas s'il était saint ou fou, Naropa qui abandonne une carrière dans l'éducation pour courir après ce fou pour en faire son guru, Marpa qui était fermier, marié, neuf épouses, des enfants qui pensait beaucoup en termes de business et s'énervait souvent, Milarépa qui ressemblait à une espèce de fantôme vert dans une grotte... Qui pourrait entrer en relation avec ces êtres aujourd'hui ? On en a fait des peintures, on les vénère, on récite leur nom etc. mais si on les rencontrait vraiment dans la vie, on ne pourrait pas. Effectivement, à partir de Gampopa, ça s'est civilisé. Il y a eu des robes de moines, des manières un peu plus civiles et des compromis aussi pour donner une plate-forme d'accès à un plus grand nombre. Des gens

qui se sont connectés aux cinq ou sept premiers de la lignée avaient vraiment beaucoup de détermination et une connexion karmique qui leur permettait de recevoir tout ça. La réponse est toujours adaptée à la situation. Parfois, il faut prendre sur soi.

Guendune Rimpoché nous a dit un jour : « Quand je suis sorti du Tibet, je n'avais plus rien mais j'étais très content parce que j'allais pouvoir vivre en Inde comme un yogi errant, tout comme Tilopa ». Sauf que Karmapa lui a demandé de venir en France et de créer des lieux de retraite. Il dit : « je pensais être enfin Tilopa et je suis, là, l'esclave de mes disciples ». Il le pensait sincèrement ! Sa compassion était offerte au service des êtres et on faisait de notre mieux. On essayait d'être à la hauteur de cet enseignant extraordinaire mais, en même temps, on ne « jouait pas dans la même catégorie »!

Il a fallu beaucoup de générosité et de patience de sa part.

Je me dis que c'est dans l'ordre naturel des choses que je me retrouve sensiblement dans la même situation. Donc, on utilise les moyens paisibles, on enrichit la situation, on crée un cadre plus confortable, être un peu séduisant. Être plus avenant, plus déterminé. J'ai un peu de mal avec ça mais j'y travaille. J'apprends en ce moment à dire « non » et ce n'est pas toujours simple.

Question :

C'est difficile de répondre par une généralité à une question comme ça parce que ça va varier tellement d'une personne à l'autre. Une personne en souffrance, la première chose c'est l'accueillir. Ce n'est pas être tout de suite dans la résolution mais dans l'écoute et dans l'accueil. La résolution viendra plus tard lorsque la personne aura suffisamment apaisé sa souffrance pour pouvoir commencer à poser des questions. La confrontation avec la première des Quatre nobles vérités aura été un peu pacifiée pour que la question « quelle est l'origine de la souffrance ? » s'élève. Ça peut prendre du temps, il faut donc un temps d'accueil et d'accompagnement et de présence. On n'est pas là pour régler les choses rapidement, on est là pour donner du temps et de l'espace pour que les choses se mettent en place.

Là où il faut être vigilant, dans ce cas de figure, c'est quand la personne arrive à un confort, s'y attache et nous devenons la source de ce confort. Là, il faut être un peu plus exigeant en disant : « on t'a remis sur pieds, tu es sur pieds, on va t'aider à marcher mais il faut mettre du tien maintenant ». Il faut bien juger le moment où la personne peut commencer à se prendre en charge. Quand une personne vient comme un touriste, on peut jouer de ça et lui faire comme une sorte de « visite » pour aiguïser l'appétit. On montre un peu mais pas trop. « Il y a ça », « oui, je suis intéressé », « mais il faut donner un peu de soi, il faut un peu d'engagement ! ». Traditionnellement, on dit que le disciple et l'enseignant s'observent mutuellement pendant trois ans. Le disciple regarde pendant trois ans l'enseignant en public et en privé pour voir s'il vaut le coup. L'enseignant fait la même chose. Il observe le disciple et sa détermination pour voir si ça vaut le coup de s'investir (parce que c'est beaucoup d'engagement et beaucoup d'énergie) ou bien si on est juste un guichetier à l'entrée de la voie. Il faut quand même que le disciple franchisse le pas. Donc on fait un peu

de séduction, un peu d'enrichissement, on va pacifier etc. mais il n'y a pas de règle générale. C'est au cas par cas.

Ce qui est important, en tant qu'enseignant, qu'il n'y ait pas un espoir excessif que cette personne franchisse le pas dans un futur très proche. J'ai le souhait que tous les êtres se libèrent mais je n'ai pas un intérêt personnel à ce qu'ils se libèrent. Sinon, on est dans l'espoir et on attend quelque chose. On attend l'engagement, on attend la reconnaissance, on attend d'avoir un grand nombre d'être éveillés à notre « tableau de chasse ». Il y a une grande liberté par rapport à ça et c'est important ! Ce n'est pas toujours simple parce que, parfois, on veut vraiment aider, on se demande si on n'est pas un peu trop distant ou un peu trop maternel. Est-ce que j'étouffe la croissance de la personne qui a peut-être besoin d'un peu d'espace pour grandir ? Est-ce qu'il ne faudrait pas un peu d'appel d'air, une petite panique pour que les choses prennent ? C'est un peu comme quand on allume un feu : trop d'air, pas assez d'air, trop de bois sur un petit feu qui démarre etc.... C'est du savoir-faire qui se fait au fur et à mesure des erreurs accumulées.

Question :

A nouveau, difficile de répondre en généralité. Tout dépendra de l'attitude de la personne. Si la personne pense que la prise de refuge est un droit d'accès au club ou une coup de cheveux gratuite, on peut dire, en effet, qu'on n'est pas dans les circonstances idéales. Ceci dit, beaucoup d'entre nous ont pris refuge sans trop savoir ce qui se passait ! C'est a posteriori qu'on a compris, finalement, l'engagement que l'on avait pris et ensuite, on a approfondi notre compréhension. Il peut y avoir un démarrage qui soit plus spontané.

Je suis arrivé en Dordogne en 1976 et, le lendemain de mon arrivée, Guendune Rimpoché donnait refuge. Et on m'a dit « il faut absolument prendre refuge ! ». « Mais c'est quoi ? ». Et je me suis retrouvé avec un nom et une prise de refuge. Dans la même semaine, il y a eu les vœux de Bodhisattva. « Il faut absolument prendre les vœux de Bodhisattva ! ». « Mais c'est quoi ? ». Clac, clac, j'ai eu un nom. Après, on me demande si j'ai pris les vœux de libération personnelle et de conduite éthique ? Etc... Et trente ans après, j'ai compris ce qui s'était passé. Guendune Rimpoché a ouvert et puis s'est dit « on fera le tri après ».

Question :

Il y a, d'un côté, le point de vue du monde qui est très influencé par l'ignorance, l'avidité et l'agression et, de l'autre côté, il y a un point de vue nourri de discernement et de compassion. Donc, forcément, on ne parle pas le même langage. Quand les politiques parlent du bonheur par le travail, l'absence de chômage et la surconsommation, à mon avis ils relaient le message de ceux qui ont payé pour qu'ils soient élus. Si on regarde le monde et ses ressources qui sont limitées et qu'on pense en croissance constante, il ne faut pas être grand clerc pour voir qu'à un moment donné cela ne va plus marcher. Le bon sens n'est pas toujours à l'endroit des décisions politiques. Cela n'a pas d'incidence sur la façon dont je vois le monde. Les politiques ne gèrent pas la vision spirituelle que j'ai du monde. Je gère cette vision que j'ai du monde et je gère mon engagement citoyen pour aller vers un respect de l'environnement, une déflation de la consommation, un respect et une utilisation de ressources renouvelables. Moi, je ne suis pas persuadé que le bonheur vient par le travail. J'ai

été élevé comme ça. Mon père m'a toujours dit : « le travail, il n'y en a pas pour tout le monde, il faut le laisser aux copains ! ». Je viens d'une famille qui ne mettait pas en avant le salut par le travail. Je crois que la plénitude est atteinte par un sens. On peut vivre avec moins !

Vers dix-huit ans, je me suis dit que faire du sens était plus important que faire des sous. Mais c'est un choix personnel. Cela se reflète dans ma façon de voter et de m'engager en tant que citoyen. Mon engagement citoyen est en accord, autant que faire se peut, avec l'Octuple noble sentier. Après, j'ai peu d'influence sur ce que fait le monde ! Ma façon de participer à cette amélioration, c'est de faire ce que je fais, c.-à-d. de communiquer et de commencer une réaction en chaîne. Mais je n'ai pas l'espoir démesuré que ma parole va changer le monde et que demain tout le monde va devenir Bodhisattva, vivant simplement pour que les autres puissent simplement vivre. Si ça se passe, je serais très heureux. Quand j'étends mes bras, c'est ma sphère d'influence. Et la portée de ma voix, c'est ma sphère d'influence. Ici, je touche d'autres personnes et ensemble, on crée peut-être un mouvement qui va vers le mieux être, le respect, l'intelligence et pourquoi pas, in fine, l'éveil ?

Question :

Quand on dit « revenons aux réalités », c'est souvent la preuve de l'ignorance parce qu'il n'y a pas de discernement qui fait qu'on voit l'enchaînement des causes et des conditions. Si on regarde vraiment ce qui se passe, on peut tracer des filières que causes, de conditions et d'enchaînements qui sont tellement limpides qu'on se demande comment on peut passer à côté si ce n'est pas un aveuglement qui vient de la quête du pouvoir, de l'avidité, le mépris des autres etc.... On est là dans le schéma classique du monde qui est ignorance et qui fait foisonner tous les poisons mentaux.

Effectivement, dans ce cas de figure, on n'est pas dans une approche bouddhiste !