

Patience et Equanimité

Dialogue sur le chemin # 8

2/2 Dialogue

Lama Tsony Septembre 2021

Est-ce que tu peux parler de l'équanimité ? Je me suis souvent posé la question de pourquoi j'ai plus d'amour et de compassion pour mes fils que pour les fils de ma voisine, et si on élargit, plus de compassion pour les Français que pour les Chinois. J'ai remarqué que c'était lié aussi à ma connaissance de ces gens-là. Comment connaître plus les personnes pour élargir l'amour et la compassion ?

Quand j'ai parlé de notion d'ami et d'ennemi, la notion d'impartialité vient du fait que l'on prend parti pour un côté vis à vis de l'autre. L'équanimité, c'est se dire que tous ces êtres qui sont parfois agréables et parfois désagréables (mais c'est mon appréciation subjective), sont pour moi des opportunités d'apprentissage. Je les regarde de cette façon. C'est une façon plus équanime de regarder le tout-venant de la vie, les situations comme les êtres comme étant des opportunités d'apprentissage pour moi.

Maintenant, en relation aux autres, je vois des êtres qui sont en souffrance et qui créent de la souffrance. Je ne peux pas simplement me dire que c'est une opportunité d'apprentissage pour les autres parce que tout le monde n'est pas dans cette démarche, cette volonté ou cette capacité de prendre l'ensemble des événements de la vie et tous les acteurs de ces événements comme plate-forme d'apprentissage. Il y a une forme de discernement qui doit s'appliquer à savoir comment protéger ceux qui sont des victimes, comment arrêter ceux qui sont des agresseurs ou modifier la situation de l'agresseur pour qu'il (ou elle) n'ait plus d'impulsion agressive vers les autres. C'est là où il faut beaucoup de patience parce que la tâche est immense.

Si on regarde de façon globale, on perd le fil de l'action. Si je regarde la situation, l'avidité dans le monde et la confusion mentale sont en train de détruire la planète qui est le support de la vie. Quand je regarde ça, je peux effectivement être très impatient et très en colère. Est-ce que le fait que je sois impatient et en colère va changer quoi que ce soit ? Non parce que le nombre de paramètres qui sont impliqués dans cette situation est infini et ma capacité à gérer est limitée. C'est là où il faut de la patience. Si on ne pense qu'au niveau global, on perd le point de vue de l'action et ce qui est possible, du coup, n'est plus fait parce que la pensée globale nous a assommés et nous a rendus impatients, irrités, en colère etc... et la seule chose que l'on peut faire, c'est d'aller sur les réseaux sociaux et écrire ... du vent ! On relaie des informations qu'on n'a pas vérifiées. On est dans un débat passionnel et incohérent parce qu'on panique. « C'est la fin du monde, il faut arrêter ». On commence à montrer du doigt les responsables et on devient, finalement, une partie du problème. On rajoute à la confusion, au chaos et à la cacophonie ambiante.

Il y avait une formule dans les années 1970 qui était : « pensez globalement et agissez localement ». Avoir une compréhension plus claire en sélectionnant ses sources

d'information, cela demande du temps et donc de la patience, pour bien comprendre la situation, les enjeux politiques, financiers, psychologiques etc. Avoir une vision très claire et voir comment ces fils viennent à moi et comment ils partent de moi et pouvoir commencer à travailler localement, c.-à-d. en moi, pour savoir comment je fais cette transformation. La révolution est d'abord une révolution intérieure et c'est sur la base de cette révolution intérieure que l'on va pouvoir avoir une relation à l'autre dans la limite de son possible.

Je dis souvent que, quand j'étends les bras, c'est ma sphère d'influence. C'est tout ce que je peux faire. Mais « tout ce que je peux faire » ne veut pas dire « rien ». J'utilise la technologie actuelle et on se rencontre sur internet : actuellement je parle avec vingt-sept personnes. Si j'étais tout seul dans mon étude à bougonner en me disant que c'est la fin du monde, d'une part je me fais du mauvais sang qui peut se terminer en cancer et d'autre part, je cultive une pensée négative par rapport au monde. La conclusion de ma réflexion est « oui, il y a cet ensemble de paramètres qui ont à voir avec l'éducation l'avidité, la famille, l'inégalité des ressources etc.... C'est clair ! Mais comment est-ce que cela vient à moi et comment est-ce que je peux m'engager pour changer les choses ?

Moi, mon action, c'est de pour parler et d'essayer de faire passer un certain nombre de choses qui ont à voir avec ce qui me paraît essentiel, c.-à-d. une révolution intérieure qui va vers la libération qui me permet d'avoir une plate-forme saine dans ma relation à l'autre et puis avoir une influence sur les gens que je rencontre que cela soit dans la « réalité de la réalité » ou bien dans la réalité virtuelle qu'on partage en ce moment. Et puis je fais confiance en l'action individuelle de chacun qui se met en réseau avec d'autres et il y a peut-être des choses qui vont sortir de ça et qui vont avoir une influence que je n'aurai pas directement sur votre environnement. C'est là où on a besoin de patience parce que je n'ai pas la capacité d'agir globalement.

J'ai rencontré des gens qui travaillent à un niveau très important, très élevé dans la planification de l'avenir et des ressources, soit au travers d'ONG internationales, comme Action contre la faim ou l'UNESCO ou des officines privées, dont les *groupes de réflexion* (*Think-tank*) prévoient et préparent le futur. Ils ont un peu plus d'influence parce qu'ils ont plus de moyens et plus de contacts mais, comme la première étape c'est la révolution intérieure, je reste persuadé que c'est par l'éducation que cela va commencer. Par l'apprentissage et par l'émulation, c.-à-d. qu'il faut des citoyens qui soient de bons exemples qui vont aider à l'évolution et à la révolution intérieure. Mais, parfois, je me dis que c'est une demi-goutte dans un océan et ça ne sert pas à grand-chose. Mais c'est l'effet Colibri, l'important est d'apporter quelque chose !

Si on voyage et qu'on voit que, le long de la route, il y a plein de bouteilles en plastique et des papiers que les gens ont jetés depuis leur voiture, vous pouvez vous dire : « si j'en jette un de plus, ça ne change rien ». Mais si, ça change tout ! ça vous change, vous, et ça change aussi le fait qu'il y a une bouteille ou un papier de moins à ramasser ! C'est ce genre d'humilité et de patience qui génère une forme d'action qui aurait été, par ailleurs, totalement sabordée par le dépit face à l'ampleur de la tâche.

Personnellement, je n'ai pas d'ennemi autre que l'ignorance.

Les gens qui souffrent d'ignorance ne sont pas des ennemis parce qu'ils sont en souffrance. Étant en souffrance, et comme toute personne malade est désagréable le plus souvent, ils génèrent de la souffrance autour d'eux. Mais la cause première de la souffrance est l'ignorance à mes yeux, dans mon action. Ceci dit, chacun prendra un angle sans doute différent pour attaquer ce problème. J'ai décidé de placer mon action sur ça : mon temps est limité, mon énergie est limitée, mes ressources sont limitées.

Dans ce cadre restreint, j'essaie de faire au mieux de ce qui est faisable et, pour le reste, il y a quelque chose d'important dans le bouddhisme, ce sont les chemins d'aspiration, les souhaits (*meunlam* et tibétain, *meun* c'est l'aspiration, *lam* c'est le chemin). C'est ouvrir une voie d'aspiration et concevoir l'utopie. Concevant l'utopie depuis le point de départ où nous nous trouvons, il y a un chemin qui s'ouvre avec un premier pas, puis un second etc...

Le souhait dans le cadre bouddhiste, ce n'est pas « s'il vous plaît, soyez gentils, donnez-moi des bonbons ou rendez-moi heureux ». Le souhait, c'est « aidez-moi à trouver l'aspiration, soyez des guides qui incarnent cette aspiration et aidez-moi à trouver les moyens pour que cette utopie devienne une réalité dans un futur le plus proche possible ». Il y a tous les grands souhaits des Bodhisattvas qui sont disponibles dans la littérature bouddhiste comme les Prières de souhaits du Bodhisattva Samantabhadra. Ils nous donnent une direction et ils vont nourrir notre propre aspiration. Ensuite, on va les mettre en application au fur et à mesure de nos moyens. Là, à nouveau, il faut de la patience.

Si on pense, par exemple : « ma pratique n'avance pas, ça veut dire que ça ne sert à rien et donc que je peux arrêter », on a arrêté le mouvement vers la réalisation de l'utopie. On peut se dire, dans l'action, que cette chose-là est aussi insignifiante que le recyclage d'une bouteille plastique. Non ! L'intention est là et l'action amènera des réactions et donc ça vaut le coup de faire cette chose humble et infime, cette petite goutte d'eau pour éteindre le feu.

Tu as dit tout à l'heure qu'il ne fallait pas donner plus d'importance à la vie diurne qu'au rêve, je me posais la question des actions que l'on fait dans la vie diurne et dans les rêves. Est-ce que cela laisse les mêmes empreintes karmiques ?

Pour remettre les choses en place, je n'ai pas dit ça car je fais très attention à ce que je dis en général. J'ai dit que l'expérience que l'on vit dans notre quotidien est semblable à l'expérience du rêve. C'est vécu au travers de la conscience mentale qui reconnaît ces phénomènes et qui, par ignorance, leur attribue une réalité substantielle. Le rêve devient plaisant ou cauchemar parce que, pendant le moment du rêve, l'esprit attribue une solidité, une substantialité aux phénomènes auxquels le penseur (qui n'est que l'esprit connaissant) est apparemment confronté. C'est la même structure. Je ne dis pas que la vie est un rêve. Je dis que c'est la même structure. La phénoménologie de la perception, que cela soit en mode onirique ou en mode quotidien, fonctionne avec les mêmes modalités.

Oui, effectivement, dans le rêve, il y a une incidence moindre parce que le rêve est beaucoup plus fugace. Il y a des habitudes qui se créent par contre et qu'on va nourrir dans le rêve : les rêves obsessionnels et répétitifs qui vont déteindre sur la vie hors du rêve mais c'est beaucoup plus mental, alors que dans l'expérience du quotidien en dehors du rêve, il y a une implication plus profonde parce qu'on passe très rapidement d'un rêve à un autre mais le

« rêve de la journée » est beaucoup plus prenant. Il a plus de poids et de réalité et là, il y a des habitudes plus profondes qui vont s'ancrer au niveau des habitudes mentales mais aussi au niveau du corps, de la parole etc. parce qu'il y a une implication supérieure.

Une bonne compréhension du rêve nous permet de comprendre comment la vie est semblable à l'illusion du rêve mais, dans le rêve, les conséquences sont moindres que dans la vie de tous les jours.

Je te sens aussi triste et désabusé que je le suis. Je te pensais mieux équipé.

Non, je ne suis pas déprimé par rapport à la situation du monde mais attristé. La tristesse peut faire tomber dans le dépit et dans le besoin d'avoir recours à des substances paradisiaques pour s'échapper de la réalité. Je n'ai pas ce problème, je suis simplement triste, comme Tchenrezi (toute proportion gardée) qui pleurait face à la souffrance du monde ou le Bodhisattva, très connu dans le monde tibétain, dont le nom est *Tagtu ngu* (Tib; rtag tu ngu. Skt; Sada Prarudita) qui veut dire le « constamment éploré »: Il pleurait sans cesse car tout le touchait au cœur.

Un Bodhisattva n'est pas quelqu'un qui est devenu imperméable à tout sentiment humain. La description d'un Bodhisattva, à l'inverse d'une personne ordinaire qui ressent un cheveu posé sur la main avec peu de sensibilité, ressent le cheveu dans l'œil avec beaucoup plus de sensibilité. On est sensible mais cette sensibilité attise le désir de compassion et d'aide et révèle la nécessité de la sagesse pour pouvoir faire ça. Il y a quelque chose de dynamisant dans cette prise de conscience. Je ne suis pas ignorant de la souffrance du monde mais je ne suis pas submergé au point de sombrer avec elle. J'ai ce regard de la nature illusoire de tous ces phénomènes.

La situation devient tellement ubuesque et surréaliste, à tous les égards, que je suis projeté dans la nature illusoire de tout ça. C'est trop ! La vision de la nature illusoire de cette réalité, elle est en quelque sorte, dans mon esprit, poussée par la nature ubuesque et surréaliste du monde dans lequel on vit. Tout est à l'envers. En même temps, quand je dis « tout est à l'envers », je me demande s'il y a eu un « tout est à l'endroit ». L'illusion fonctionnait bien et on pouvait dormir tranquille mais est-ce que c'est à l'endroit ? Non !

Peux-tu m'éclairer sur la fameuse phrase : « cela m'apparaît comme réel mais cela n'est pas vrai » ?

C'est le cœur du vécu méditatif. Nagarjuna disait : « aussi longtemps que le réel et l'irréel sont paradoxaux, ce n'est pas la réalisation », c'est-à-dire qu'aussi longtemps que l'on prend un parti (les choses sont réelles ou elles ne sont pas réelles), c'est la dualité parce qu'on est dans une représentation mentale de la réalité. En fonction de mes habitudes, j'ai une tendance plutôt au nihilisme ou plutôt à l'affirmation de la substantialité et de la réalité des choses.

Maintenant, si je regarde une table, par exemple, et que je commence à la déconstruire, je m'aperçois que « la table » n'est que le signifiant mais pas le signifié. Je m'aperçois que, pour moi, le signifiant est devenu le signifié : la table est devenue une réalité alors qu'en fait, c'est une convention nominale. En termes de philosophie occidentale, on parle beaucoup de

signifiant et de signifié et je crois qu'il est important de travailler sur ça et voir que tous les phénomènes sont des noms, des représentations mentales qui m'appartiennent. Si on prend le bien et le mal : est-ce qu'il y a un bien absolu ? Un mal absolu ? Le bien et le mal n'existent qu'en réponse de l'un vers l'autre. Le bien est « bien » parce que le mal est « mal ».

Trungpa Rimpoché, dans un de ses poèmes disait : « les éléphants sont lents et grands parce que les fourmis sont petites et rapides ». C'est donc par effet miroir que l'un définit l'autre. « De deux choses l'une (lune), l'autre c'est le soleil » disait J Prévert. La nuit définit le jour et le jour définit la nuit. On voit bien, là, que la définition est relative et arbitraire : elle est nominale. C'est un signifiant qui essaie de décrire le signifié qui, lui, est indicible. Donc les mots ne recouvrent jamais la réalité, c'est le grand drame de notre esprit qui fonctionne sur la base de logique, de mots, de concepts etc.

La nature de l'esprit, dans le Soutra de la Prajnaparamita, est décrite comme étant indicible et ineffable, de l'expérience intime et vécue personnellement. Elle est la mère de tous les Bouddhas et est de la nature de l'espace, c.-à-d. insaisissable.

Je disais que mon admiration envers le Bouddha était dans sa capacité à communiquer l'indicible ou plutôt de mettre en disposition d'indicible, ses disciples et de les préparer à la rencontre et l'expérience de l'indicible. Ça, c'est l'enseignement. L'enseignement n'est pas la transmission d'un savoir, c'est la création d'un contexte dans lequel l'expérience peut être vécue par l'individu qui le reçoit.

Donc tous les phénomènes sont vrais dans le contexte de ma dualité et de ma légende où ils m'apparaissent comme « réels ». Dans ma légende, c'est un homme, c'est une femme, c'est grand, c'est petit etc.... Le problème, c'est qu'on a perdu de vue ou qu'on n'a jamais eu conscience de la différence entre signifiant et signifié. Comme le signifié est élusif, indicible et insaisissable, on est obligé de se rabattre sur le signifiant et il ne nous reste que des mots. Il ne nous reste que des concepts.

Si on veut avoir une conversation, ce que j'utilise, ce sont des mots et ce que tu utilises, ce sont des mots et des concepts qui ne reflètent pas et ne sont pas le signifié. Ils ne sont que le signifiant. Mais quand on n'a jamais vu le signifié, on n'a que le signifiant et on prend la « table » pour une table.

Prenons le fameux tableau de Magritte qui s'appelle « ceci n'est pas une pipe ». Mais c'est vrai ! Il a peint une pipe mais ceci n'est pas une pipe ! C'est « réellement » une pipe mais on voit bien que ce n'est pas une pipe ! C'est l'apport de Magritte, du surréalisme et la compréhension de la nature illusoire de tous les phénomènes. Ça arrive par des chemins détournés, cette affaire !

Dans le contexte de la dualité de ma légende, ça m'apparaît comme réel, c'est-à-dire que pour moi, c'est réel. Ceci dit, en dehors de ce contexte de dualité, si je regarde vraiment ce dont il s'agit, ça n'est pas vrai au sens que je lui donnais, c.-à-d. avoir une existence autonome, substantielle, permanente qui a sa propre histoire qui n'est lié à rien et n'est pas causé par quoi que ce soit. C'est une ignorance ou un déni de production en interdépendance de tous les phénomènes.

En quoi c'est important de comprendre cette distinction ?

Je vais utiliser le jeu de mots de Coluche que j'aimais bien. Il disait : « on prend les vessies pour des lanternes et on se brûle ». On prend l'imaginaire pour le réel et on crée la base d'une souffrance. Lorsque l'on vit dans son imaginaire qui est plaisant, permanent et qui a sa propre existence et que le réel, et en l'occurrence, l'impermanence frappe, tout ça s'effondre.

Je me souviens d'une histoire et je ne sais pas si elle est vraie. Un homme et une femme sont mariés depuis des années. Madame a son mari et monsieur a sa femme. Tout va bien. Un jour, alors qu'elle est en train de servir le potage, son mari lui dit un truc, de sa réflexion profonde de mari, et elle est sciée à la base parce que, d'un seul coup, ce que ce type lui dit détruit l'image qu'elle avait de son mari. Ce n'était plus son mari. Mais c'est qui ce type ? Elle pose la soupière, prend sa valise et s'en va. Elle a eu une prise de conscience que le « signifiant » n'était pas en harmonie avec le « signifié ». Le signifiant ayant changé, il a été invalidé ! Je ne sais pas si c'est vrai mais même si ce n'est pas vrai, c'est bien trouvé !

Si on vit dans un monde fantasmé, ça peut être confortable aussi longtemps que les conditions qui permettent le maintien de cette illusion sont réunies. Sinon, on a un réveil brutal. C'est toujours bien d'avoir un réveil brutal pour autant qu'on ait, derrière ça, un chemin qui nous permette de dire « merci de m'avoir réveillé, maintenant je vais commencer à travailler directement avec la réalité ». Le problème, c'est que très peu de gens ont ça. Pour les autres, quand le monde s'effondre, c'est leur monde qui s'effondre et il n'y a plus rien !

Une amie qui était avocate d'affaires, il y a longtemps, m'a dit : « un de mes clients s'est suicidé. C'était un businessman qui passait toute sa vie à monter des business et à faire du fric. Il a perdu sa femme parce qu'elle en avait marre d'attendre. Il a perdu ses enfants parce qu'un chèque à la fin de l'année ça ne remplaçait pas un père. Son business s'est effondré et du coup, il a réalisé qu'il n'y avait plus rien ! ». La base de sa vie était l'illusion que le business rend heureux, permet d'acheter ce dont les enfants ont besoin, leur fournir une bonne éducation, sa femme aura une belle maison et tout sera très bien. Fantasme total ! Tout ça est tombé et le gars n'a pas pu gérer. Il s'est tué. C'était insupportable.

Donc c'est plutôt important de comprendre cette distinction !

Le fait que quelqu'un qui était dans l'illusion et qui prend d'un coup conscience d'une certaine réalité, ça va créer une souffrance. Comment gérer cette souffrance-là ? C'est la stabilité de l'esprit qui va permettre de ne pas basculer. Nos ressources à nous, c'est quoi concrètement ?

Quand tu parles de souffrance, tu parles de celle de la personne qui s'aperçoit que dix ans, quinze ans de sa vie, c'était n'importe quoi ?

La souffrance ici, c'est la troisième souffrance qu'on appelle la souffrance liée au changement. C'est la souffrance qui est liée au fait de ne pas accepter le changement. Cette personne n'est pas celle que je pensais qu'elle était depuis toutes ces années ! Dont acte ! Je me suis fourvoyé pendant toutes ces années. Donc acte ! Qu'est-ce que je retire de ça ? Une expérience. Si je veux me laisser bercer d'illusion parce que c'est plus confortable, j'aurai

encore à faire face, à l'avenir, à ce genre de réveil brutal. Est-ce que je veux apprendre de cette situation ? Oui ? Non ? Si c'est non, rendez-vous au prochain réveil brutal. Si c'est oui, il faut apprendre à regarder les choses et accepter le fait qu'il y a une grande partie de ma personnalité dans ma perception du monde. Il y a une grande partie de moi dans ce que je vois. On ne voit pas le monde tel qu'il est mais tel que nous sommes. Il faut apprendre à regarder ça et voir quelle est ma part de maquillage de la réalité. Pas dans le but de se punir ou de se méjuger mais pour voir en quoi est-ce que je détourne et maquille la réalité, dans quel but et avec quelle intention ? Est-ce simplement inconsciemment et par habitude ? Si c'est inconsciemment, redeviens conscient. Si c'est par habitude, quelles sont ces habitudes ? Donc c'est un travail d'introspection et de connaissance intime de son caractère et de ses habitudes et puis on va les regarder pour qu'elles deviennent de moins en moins inconscientes, qu'on en soit de plus en plus conscient et que, si on décide de prendre telle personne pour ce qu'elle n'est pas, on le fait en toute connaissance de cause : « parce que ça m'intéresse, parce que c'est plus facile, etc... ». La première étape est simplement la prise de conscience mais il y a encore l'habitude, donc on fait encore comme avant. Mais quelque chose de fondamental a changé, c'est la prise de conscience. Après la prise de conscience on sera amené à se dire : « mais pourquoi je continue à faire ça ? Cela ne sert à rien, cela n'apporte, in fine, que de la désillusion ». Là, on commence à changer son attitude. Là, la notion de patience va être vraiment importante. On va être patient avec soi. C'est la seconde forme de patience dans le mûrissement du Dharma. On va voir que l'on fait des choses par habitude, par intérêt ou inconsciemment parce que c'est fatigant de changer. La prise de conscience, c'est fatigant. Et on va se voir continuer à faire ces choses.

La patience nous permettra d'accepter, à ce moment-là de notre évolution, qu'on va continuer à faire les choses comme d'habitude mais avec conscience. On se trompe mais on se trompe mieux. Au bout d'un moment, on va arriver à une situation où on va pouvoir se dire « j'en ai marre de faire ce truc-là. Pourquoi est-ce que je fais ça ? ». On ne se demande pas à qui la faute ou si j'ai été traumatisé dans l'enfance etc... Non ! C'est ici et maintenant. Je peux choisir autre chose. Qu'est-ce que je risque ? Qu'est-ce que j'ai à gagner ? Progressivement, on aura le courage d'accepter cette prise de conscience et l'évolution qu'elle amènera. C'est ça, le processus de maturité.

Tu parlais de l'équanimité et ça me faisait penser aux trois esprits : l'esprit vaste, l'esprit d'amour et l'esprit joyeux. Si on prend cet ordre-là, cela voudrait dire, si je comprends bien, qu'il faudrait commencer par l'équanimité avant de pouvoir développer l'esprit d'amour.

Je pense que tu fais référence aux Quatre pensées infinies. « Puissent tous les êtres avoir le bonheur, être libérés de la souffrance, avoir un bonheur qui soit stable et vivre dans une parfaite équanimité ». Ce sont les Quatre pensées illimitées, appelées aussi Brahma Vihara (ce qui veut dire littéralement la résidence de Brahma, la résidence de la pureté). Parfois, on dit qu'il faut commencer par l'amour, ensuite viendra naturellement la compassion : un esprit d'amour souhaite le bonheur et quand il voit que les êtres sont en souffrance, il y a une sorte d'appel à l'aide et la compassion, c'est l'aspect dynamique de l'amour. Aussi bien l'amour que la compassion sont dans un cadre général d'une joie profonde lorsque l'on voit que les êtres sont dans une liberté par rapport à la souffrance et dans un établissement durable dans cette liberté de la souffrance. Il y a une joie et on souhaite que cette joie soit celle de tout le monde et ça nous amène, finalement, à

l'équanimité. C'est un peu de la même façon que les cinq premières paramitas vont nous conduire au discernement.

Quelque part, l'équanimité, c'est la fille du discernement en ce sens que l'on comprend la réalité et que l'on voit que les préférences sont des préférences personnelles, arbitraires et subjectives. Il n'y a pas à prendre parti plus pour telle personne ou telle personne. Cette équanimité vient du discernement. Lorsque cette sagesse est là, les autres qualités d'amour, de compassion et de joie vont naître naturellement. L'équanimité est fille de la sagesse et l'action de cette fille de la sagesse se traduit au travers des trois premières pensées infinies : l'amour, la compassion et la joie.