

Impermanence et Illusion

Dialogue sur le chemin #9
2/2 Dialogue

Lama Tsony Octobre 2021

Question : J'ai pensé à tout ce système de croyances qui est à la base de nos perceptions. On a cette projection d'un ensemble cognitif qu'on a inscrit dans nos consciences et on va toujours voir un certain nombre de choses d'une certaine façon. Parce que ces croyances sont bien installées, ça va être difficile de les déplacer ou de les rendre poreuses et je me dis : « mais ce sont quelles croyances qui font que tu perçois le monde comme ça ? Quelle est la disposition d'esprit qui construit cette perception et ensuite l'enchaînement des émotions et des actions ? ». Ce système de croyances est pour moi comme un contenu de constructions erronées.

Merci du partage. C'est le cœur du sujet. C'est par là que l'on va commencer. Le Bouddha a dit qu'il fallait commencer par prendre conscience de la souffrance et de l'aliénation. Le chemin commence par ça dans les quatre Vérités des êtres Nobles. La présence de cette souffrance au sein de ce qui nous apparaît être normal. Avec des hauts et des bas. On voit qu'il y a quelque chose qui ne fonctionne pas, qui n'est pas en place. On perçoit cela de plus en plus sans pouvoir l'anesthésier en se projetant vers encore plus d'agitation, plus d'action ou de mouvements. On embrasse cet inconfort. Ça fait partie du renoncement, renoncer au confort. Ne serait-ce que le confort de l'aliénation ou de l'habitude parce que, d'une part, c'est contraignant et, d'autre part, c'est un territoire connu. On n'a pas envie d'aller à l'aventure. Déjà, on a du mal à survivre à ce qui nous arrive, alors si en plus on doit lâcher ça pour aller vers quelque chose d'autre qui est très nébuleux, on ne va pas s'y risquer ! A partir du moment où l'équilibre « risques-avantages » changera, rester sera beaucoup plus problématique que changer. C'est pour ça que le Bouddha a commencé par dire : « prenez conscience de l'inconfort, la souffrance, la vieillesse, la maladie et la mort ». L'inconfort, c'est le fait d'être prisonnier d'un schéma ou d'une série de schémas.

A mon sens, c'est la condition sine qua non pour s'embarquer sur le chemin vers l'éveil. Si on est dans le déni de l'inconfort et qu'on va même jusqu'à rendre l'inconfort confortable ou qu'on essaie de le rendre le plus confortable possible par petites compromissions, par petits agréments, on ne peut pas s'engager sur la voie. La voie vers l'éveil n'est pas toujours extatique. Il y a des moments où on s'attaque à du lourd ! Il faut le faire légèrement, doucement, avec humour mais avant que cela soit vraiment libéré, il y a pas mal de linge à laver... et ça, il faut l'accepter d'entrée de jeu. Je pense que c'est là où le regard poétique est important parce que, lorsqu'on a ce regard poétique, tout devient d'un seul coup plus léger. C'est presque un jeu. On parle du jeu de l'illusion : alors, jouons ! Soyons plus ludiques et moins sérieux.

Question : Dans la liste d'exemples que tu as donnés tout à l'heure, il y en avait un qui m'a touché plus particulièrement, c'est l'exemple de l'illusionniste et surtout quand tu as dit que le spectateur a envie d'être illusionné. Il se laisse prendre et a tendance à vouloir se laisser emmener. C'est quelque chose que je constate dans mon expérience personnelle, en rapport avec la beauté et plus particulièrement avec la beauté de certaines femmes. Pour moi, c'est ce qui est le plus prenant et fascinant. Je me rends compte que je n'ai pas

envie, finalement, de rompre cette illusion puisque j'y trouve une sorte de gratification visuelle et émotionnelle. Je pensais à ce que tu disais par rapport au renoncement : comment renoncer à cette gratification du plaisir de cette beauté, de l'émotion intense que cela génère ?

Ça me fait penser à cette histoire d'un gars qui a constamment des visions érotiques et il n'en peut plus. Il va voir un psychanalyste. Il est allongé sur le divan et le psychanalyste lui dit « je pense qu'on peut travailler à vous libérer de ces visions érotiques mais je dois vous prévenir que je ne pourrai pas les faire revenir. Donc soyez bien sûr de ce que vous voulez ! ».

Le renoncement est nourri de nos représentations culturelles. D'aucuns pensent que le renoncement serait de jeter le bébé et l'eau du bain. Comme en toute chose, il faut faire preuve de discernement. Par exemple, un homme apprécie le physique d'une femme. Qu'est-ce qui pose problème dans ça ? La solidification, le fait que l'attachement à l'instant de plaisir va donner naissance à l'envie de posséder, à la jalousie ou au dépit si on n'est pas accepté. C'est ça qui pose problème, ce n'est pas l'appréciation de la beauté. Ensuite, comment on peut vraiment regarder objectivement ? Ce qui m'a intéressé pendant toutes mes années de célibat en tant que moine, c'est comment faire avec ça. Ne pas être dans le déni et mettre sous le tapis ce plaisir qu'il y a à voir des choses qui, à mon sens, sont plaisantes. Je regardais ce qu'était l'objet. Je voyais que cet objet avait un certain nombre de caractéristiques que je retrouvais dans d'autres objets (ou personnes) et si je regardais chacune de ces caractéristiques, je pouvais arriver à une sorte de portrait idéal dans le romantisme, l'âme sœur, la personne idéale etc. qui était finalement un collage de toutes mes préférences. Cela trouvait un écho dans telle ou telle personne parce qu'au moment où j'avais envie d'être sur le coup de l'illusion, j'amplifiais un de ces détails et je minimisais les autres détails qui étaient intrusifs et qui venaient déranger mon « autohypnose ». En regardant ça, et pour revenir à ma blague, les choses se défont mais, effectivement, le prix à payer est qu'on a du mal à se laisser aller, à nouveau, à sa propre séduction par la construction d'une représentation mentale de telle personne, puis de telle personne etc. Cela a été une découverte intéressante de voir que toutes ces différentes caractéristiques n'étaient qu'un collage de mes préférences.

Ensuite, si je regarde à l'intérieur. Pourquoi ces préférences ? Elles sont associées à des mémoires et à des désirs de voir se reproduire telle ou telle situation. Le discernement est comme un scalpel qui va permettre ça. Si on a ce discernement, on peut contempler le phénomène et en retirer un certain plaisir qui ne va pas forcément donner naissance à un attachement ou une saisie. Dans cette façon de regarder les phénomènes il y a une forme de légèreté ludique qui libère l'autre de la pesanteur du désir projeté. Si je me mets à la place d'une femme je comprend la lourdeur du regard de l'homme. Je vois que la façon dont les femmes s'assoient est très différente de la façon dont les hommes s'assoient parce que la femme doit faire attention au regard de l'homme qui projette son désir. S'il y a la moindre apparence de consentement, il y a un engagement, une action qui est lourde et pesante.

Donc, on peut être dans l'appréciation de la beauté de quelqu'un. La notion de beauté peut être beaucoup plus large que simplement répondre aux canons de l'esthétique du moment parce que ça change tout le temps. Si on regarde la vénus de Willendorf avec comme références les canons de l'esthétique du XXIème siècle, personne ne les trouverait

attractives. La princesse Anis Al-Doleh, au XIX^{ème} siècle, avait des centaines de soupirants (dont treize se suicidèrent après avoir été éconduits) malgré son embonpoint et sa moustache. Tout ça change tout le temps ! On put donc apprécier la beauté et avoir, avec la personne, un échange qui ne sera pas lourd. Apprécier la beauté de quelqu'un et mettre en valeur les qualités de sa personnalité qu'elle n'avait, peut-être, pas vues ou dont elle n'ait la présence. Dans ce sens, on peut être le miroir de quelqu'un. Là, un jeu très ludique peut se mettre en place entre un homme et une femme qui ne sera pas forcément lourd. Il n'y a pas le désir de posséder. Le problème du désir, c'est qu'il amène la possession.

Si on a ce discernement, on est beaucoup plus libre par rapport à ses désirs projetés parce qu'on les voit, qu'on les reconnaît et qu'on fait son travail. Et on est beaucoup plus libre dans la relation à l'autre personne et on peut ainsi la voir avec légèreté, ce qui autorise l'autre à être aussi ludique et léger. On peut avoir ainsi un moment de rencontre extrêmement nourrissant et plaisant. Au cours des années où j'étais moine, j'ai rencontré ça régulièrement. J'ai beaucoup d'amis, femmes ou hommes, avec qui il y a cette légèreté dans l'échange. Il n'y a pas de « ficelles » accrochées à tout ça : c'est fluide.

Se mettre des œillères, se voiler la face ou voiler la face de l'autre, ce n'est pas ça qui va résoudre le problème. Il s'agit, au contraire, d'embrasser ce qui se passe !

Ce que tu dis me fait plaisir parce que, en même temps, il y a cette direction que j'essaie d'emmener, c'est-à-dire l'appréciation la moins attachée possible et la plus légère possible parce que, effectivement, je n'attends rien de ces personnes. Je le sais profondément mais, malgré tout, je trouve qu'il y a quand même pour moi une sorte d'aliénation : une saisie de la gratification de la beauté. J'ai du mal à trouver ça problématique aussi, d'ailleurs !

Je crois qu'il faut élargir le travail. Le travail, c'est un élargissement des critères de la beauté. C'est beaucoup plus vaste que simplement l'apparence. Pour moi, c'est un ensemble : il y a un esprit, une physicalité. Je considère la beauté de façon beaucoup plus large. C'est ça la liberté : voir la beauté où d'autres, peut-être, ne la verrait pas.

Question : Je correspond avec un détenu depuis un certain temps. Dans sa dernière lettre, il me questionne et il se questionne sur : « qu'est-ce qu'une action juste, une parole juste et une pensée juste ? ». Si tu pouvais m'aider pour la réponse, cela m'arrangerait bien.

D'une façon générale, « juste » veut dire empreint d'intelligence, de discernement et motivé par la bienveillance. C'est donc l'envie d'être utile et non pas de vouloir résoudre les problèmes de tout le monde. On est utile et disponible ou disposé à être utile. Pour être utile, il faut avoir un certain recul, un certain discernement. Le mot « juste » ici, avec notre culture, peut nous induire en erreur et nous faire croire qu'il y a des pensées qui sont justes et que, par conséquent, d'autres ne sont pas justes. C'est plutôt dans l'intention que dans l'action.

Guendune Rimpoché disait : « l'esprit est le roi, le corps et la parole sont les serviteurs ». Si le roi est juste, c.-à-d. empreint d'intelligence, de discernement et de bienveillance, les acteurs (les extensions de l'activité du roi) seront alors aussi dans cette intelligence et dans cette bienveillance. Tout ça dépend des circonstances. Il n'y a pas de schéma directeur. Il faut naviguer au travers des situations d'où la nécessité du discernement

et d'avoir toujours la motivation d'être utile. Devenir un aidant et offrir un espace d'écoute. Je te remercie de faire ce travail d'écoute. Ici, je suis en relation avec des prisons locales et il y a une demande de leur faire parvenir des textes. On va leur envoyer les livres de Shamar Rimpoché, des vidéos de Karmapa et autres. On peut faire ce geste puisqu'il a été demandé. On peut y répondre. Ça, c'est l'action juste. C'est une réponse intelligente et bienveillante à un besoin qui est évident.

Question : Je suis chargée aussi par l'aumônerie bouddhiste de faire des sélections de livres qu'on peut donner aux détenus. Je suis preneuse de vidéos et de livres à recommander.

Je ne suis pas au courant de productions francophones mais je peux regarder. Déjà, tout ce qui est produit par les éditions Rabsel est vraiment de très grande qualité et ils ont vraiment beaucoup de choses. Ils ont un éventail très large. Il y a aussi tout ce que Thich Nhat Hanh produit. S.N.Goenka, dans la tradition du Vipassana, a fait un énorme travail pour les gens en prison. Ils ont fait un film qui s'appelle en anglais « [Doing Time, Doing Vipassana](#) », ce qui veut dire : « servir sa sentence en faisant Vipassana ». Je pense qu'ils sont des antennes en France. Ils ont fait du travail en prison en Inde, aux USA, dans les couloirs de la mort pour les gens qui sont en attente d'une exécution. La vidéo qui a été faite est extrêmement intéressante. Comme c'est une organisation internationale, ils ont dû traduire leur production.

Question : Ces derniers temps, il y a plusieurs personnes qui nous ont interrogés sur le Bitcoin et les cryptomonnaies parce qu'ils ne connaissaient pas. On s'est renseigné ces jours-ci sur la dimension éthique de tout ça parce qu'il y a des gens qui, par ces moyens, sont aussi dans une forme d'illusion : on gagne beaucoup d'argent, les taux s'envolent. On est dans un système économique qui demande, quand on est à son compte, de trouver un moyen pour mettre de l'argent de côté pour le placer. Je ne sais pas si tu t'es occupé de ce genre de thème mais éthiquement, ce n'est pas très net que cela soit la bourse, la spéculation ou ce genre de nouveau phénomène. On ne savait pas trop quoi en penser. Comment regarder ça ?

Il y a environ deux ans un ami m'a proposé de m'envoyer un don en cryptomonnaies. Sur sa recommandation j'ai ouvert un compte et il me fait un don en Ethereum (ETH), qui équivaut à 25 dollars environ. Le problème, c'est que je ne sais pas comment utiliser cet argent. Je l'ai donc laissé sur le compte et, de temps en temps, je vais voir par curiosité. Ce qui était 25 dollars alors est aujourd'hui 330 dollars.

Je crois qu'on peut se faire payer, comme pour n'importe quelle transaction boursière, mais comme il n'y a pas d'entreprise derrière, je me demandais si on ne créait pas quelque part de l'inflation puisqu'il faut que la banque crée cette monnaie qui, à la base, n'existe pas. Elle a grandi d'elle-même !

J'ai joué un peu avec cela, pour voir. On peut effectivement avoir une fascination pour un retour sur investissement qui n'était généralement pas à la portée du commun. Pour avoir des retours sur investissement importants il fallait entrer dans des clubs d'investissement avec beaucoup d'argent à la base. Ce que j'ai vu dans ce système, c'est qu'il y a eu une sorte de démocratisation et surtout une décentralisation. Moi, en tant que « anarcho-bouddhiste », j'ai trouvé la décentralisation très intéressante. Je ne vais pas rentrer dans les détails mais, en fait, n'importe qui avec un ordinateur, peut devenir mineur de Cryptomonnaie. Tout est basé sur le principe du capitalisme qui lie l'offre à la demande. Il y a une rétribution beaucoup

plus directe et c'est là où les banques centrales paniquent. La banque centrale chinoise a interdit le cryptominage en Chine, et au même temps ils ont créé le *Yuan Digital Chinois*. D'autres pays leur ont emboité le pas. Cela dépasse complètement les grandes institutions comme la Banque centrale aux USA ou la Banque centrale européenne. Je trouve ce mouvement intéressant.

Maintenant, la question qui me concerne est la suivante: est-ce que je succombe à la tendance et, par conséquent, à l'attraction ? Qu'en est-il de mon désir ? Est-ce que j'ai assez pour vivre ? Ou est-ce que j'en veux plus par jeu ? Mais ce jeu est-il toxique ? Je pense que c'est un jeu sur l'illusion d'une monnaie : la monnaie n'existe pas, c'est un accord. C'est intéressant sur le thème de jeu sur l'illusion, mais ce qui m'intéresse, c'est de savoir quel est l'investissement en termes de désir et quel est l'aveuglement qui naît de ça dans mon esprit. Pour revenir à la notion d'action juste, il y a aussi la façon de vivre qui est juste. Guendune Rimpoché était très clair quand il disait que l'usure n'était pas une façon juste de gagner sa vie. Si l'on regarde la façon dont le monde fonctionne, ceux qui gagnent énormément d'argent sont ceux qui gèrent le capital. Ceux qui travaillent, ne gagnent pas d'argent ou peu. Ils sont souvent peu payés, mal payés mais, par contre, ce qu'ils produisent a une immense valeur et qui est capté par le capital. Relisons Marx et Engels, c'est clair. Est-ce que participer à un système capitaliste est un mode de vie éthique ? La conclusion, en ce qui me concerne, c'est que je continue à regarder mes 0,0008 ETH monter et descendre. Je regarde mais je n'ai pas envie d'investir.

Il y a deux ans, en plein Covid, le gouvernement aux USA a envoyé à chaque citoyen un chèque de 1200 dollars. C'était un achat de la paix sociale. Quand tu as du mal à payer ton loyer, acheter à manger et payer les médicaments qui, ici, coûtent une fortune et que tu reçois 1200 dollars, tu les utilises immédiatement. Un influenceur sur YouTube a dit « si vous aviez investi vos 1200 dollars en ETH ou en Bitcoin, vos 1200 dollars seraient aujourd'hui, en Bitcoin, 28 000 dollars. Tout le monde pouvait le faire ! ». Sauf que non, parce que les gens qui recevaient leurs 1200 dollars devaient absolument les utiliser. Si on a un peu d'espace, on peut jouer avec ça, mais si on n'a pas d'espace, on ne peut pas jouer avec ça. Pour moi, la question qui m'intéresse, c'est : « est-ce que tu as suffisamment pour vivre ? ». La réponse est : oui. Je vis confortablement. Si d'autres personnes voyaient le niveau de mon compte en banque, elles auraient sans doute un peu de panique en me disant « comment tu vas te projeter dans dix ou vingt ans ? ». Je n'en sais rien ! Maintenant, je suis à la retraite en France et je touche 174 euros par mois, je suis donc bien équipé ! La question pour moi, elle est là : est-ce que je succombe à mon angoisse de l'avenir et donc à la nécessité de faire un bas de laine ? La nécessité d'avoir un bas de laine amène le besoin d'avoir une chaussette ou un collant de plus en plus gros. Le problème n'est pas dans l'avoir mais dans le vouloir plus. Avant, tout le monde voulait être millionnaire, maintenant millionnaire, c'est rien. Il faut être milliardaire ! Et on commence à avoir des gens comme Elon Musk qui sont trillionnaires ! Et puis, après ça, il y aura « quadrillionnaire ». Je ne sais même pas ce que ça veut dire. Je n'ai aucune idée de ce que cela représente. Soit il y a un désir inassouvi d'avoir toujours plus, et ce n'est pas une action juste parce que c'est nourri par un manque, quelque chose de toxique. Je pense que la question, elle est là !

Est-ce que, fondamentalement, ma vie s'appuie sur l'enseignement du Bouddha et, en particulier, sur les quatre Nobles vérités et la loi de causalité ? Je sais que les circonstances

heureuses de notre vie viennent de nos actions positives, c.-à-d. empreintes de discernement et de bienveillance. Ça, c'est mon investissement. C'est là où j'investis mon temps et mon énergie et ça crée un flot qui se matérialise de façon imprévisible par un flot de générosité qui me permet de vivre comme je vis en ce moment et de pouvoir penser. Ma femme va quitter son activité professionnelle d'ici trois à cinq ans pour pouvoir s'engager dans une action philanthropique au service d'une fondation créée par Shamar Rinpoche pour la cause animale. C'est notre investissement en termes de temps et d'énergie et c'est en lien avec l'enseignement du Bouddha et, en particulier, avec l'Octuple noble sentier.

Si, dans cet instant, je suis dans la pensée, la parole et l'action justes, je n'ai pas à m'inquiéter de ce qui va advenir parce que je crée maintenant les conditions de ce qui va advenir. C'est ce qui est le plus important à mes yeux. La tentation d'amonceler un certain nombre de choses, c'est presque comme renoncer à l'Octuple noble sentier en se disant : « Ok, l'enseignement du Bouddha, c'est bien mais, au cas où, on aura un plan B ! ». J'ai décidé depuis très longtemps de ne pas avoir de plan B. Je n'ai qu'un plan A et ce n'est pas un plan d'épargne ! C'est un plan qui est de vivre en accord avec l'enseignement du Bouddha.

Longtemps, j'ai vécu au crédit des Maîtres, parce que ce sont eux qui m'ont donné un lieu de vie, des enseignements et je continue ici aux USA puisque l'endroit où nous habitons nous a été donné par Shamar Rimpoché. Il y a donc l'apport des Maîtres et puis j'essaie de mon côté de contribuer en ayant un investissement éthique, en donnant mon temps et mon existence pour des choses qui sont empreintes de discernement et de bienveillance.

Ceci dit, je pense que les cryptomonnaies sont très intéressantes parce qu'il y a une décentralisation. La banque centrale américaine n'est pas publique mais privée. « J'ai deux ou trois copains qui vont passer une loi pour créer une banque centrale et je prends un pourcentage sur tout ce qui passe. C'est moi qui gère tout ! ». Moi, je préfère la décentralisation et c'est pour cela que les cryptomonnaies ont semé la panique dans les banques centrales.

Voilà ma réponse.

Question : Mon questionnement vient de la réponse que vous avez faite précédemment. Comment l'être ordinaire que je suis, ne disposant pas de discernement ni de bienveillance réelle, peut faire pour que mes actions, mes pensées, mes paroles soient justes sans que cela soit teinté de ma propre émotion ? Ça me pose souci. Quand je fais ce que je pense être juste, quand je dis ce que je pense être juste, est-ce que c'est ce que je veux entendre ou est-ce que c'est pour aider autrui ?

Merci pour cette question qui est vraiment importante. Elle met en avant la nécessité de comprendre ce qu'est un apprentissage progressif. Bien sûr, il y a toujours une intention quelque part égocentrée qui récupère un certain pourcentage du bienfait de cette action. C'est indéniable.

J'ai le souvenir d'une discussion avec Shamar Rimpoché à propos d'un projet qu'il avait développé en Inde et des questions qu'il y avait sur le gestionnaire qui, apparemment, prenait une partie des dons pour son propre usage. En bons européens, on disait « mais ce n'est pas

possible ! Il faut absolument que 100 % de l'argent aille au projet !». Shamar Rimpoché, très pragmatique, nous a dit : « il faut qu'il vive. Il n'est pas salarié, donc il prend un pourcentage sur les fonds donnés pour tel ou tel projet mais, parmi tous les gens qui auraient pu gérer ce projet, il est celui qui prend le moins pour le meilleur service». Rimpoché avait totalement embrassé la réalité de l'Inde où l'idée d'absence de corruption est utopique. Il a utilisé ça en essayant de contrôler les dégâts. C'est ce que nous faisons !

Les enseignements qui parlent de la progression du Bodhisattva au travers des différentes Terres, de la première Terre d'éveil (*bhumi*) jusqu'à la dixième, nous disent que tout au long des sept premières Terres d'éveil, ce que l'on pratique est une vertu polluée. Qu'est-ce que ça veut dire ? La vertu polluée est encore pratiquée dans l'habitude de la dualité, l'habitude d'un sujet qui donne à un objet. Il y a donc encore une pollution dualiste dans l'action et c'est seulement au niveau du septième *bhumi* et au-delà que cette dualité s'estompe dans l'action.

Préalablement, au premier *bhumi*, la dualité s'estompe dans la méditation mais l'action reste encore polluée. Ça nous donne matière à réflexion. Ta question est importante parce que tu as pris conscience qu'il y avait toujours une partie de toi qui prenait un avantage dans l'action positive ou bien qui exprimait un point de vue fortement influencé par ta propre vision, tes propres préférences etc. A mon sens, c'est cette prise de conscience-là qui est primordiale parce qu'on va pouvoir développer davantage de discernement. Chaque jour, on s'améliore un peu plus, en développant le rappel, la pleine conscience, la bienveillance et le discernement avec les outils du calme mental et de la vision pénétrante. On les développe et cela affine notre action.

Le processus d'apprentissage inclut la faillite. Projeter une perfection dans l'action avant de s'engager dans une action, est une vue de l'esprit. Cela ne correspond pas à la réalité. Cette perfection que l'on imagine, c'est aussi notre idée de la perfection. C'est une question d'aménagement, d'amélioration et de transformation : on fait une première tentative, une première esquisse et on a un retour. On corrige. On ajuste. On continue à regarder en soi. On corrige. On ajuste. Et c'est comme ça qu'on progresse. On ne peut pas rejeter l'action parce qu'elle est encore imparfaite.

Dans l'histoire de Shamar Rimpoché, si le gars prend un petit pourboire sur les fonds, on risque d'arrêter de donner et, du coup, on arrête le projet, on arrête l'école et le dispensaire parce qu'on voudrait que tout soit idéal. Quand bien même nous, nous ne sommes pas dans cet idéal ! C'est une projection d'un désir. Ça n'a rien à voir avec la réalité.

La réalité, c'est que nous sommes perfectibles. Nous sommes en progrès et en apprentissage. Nous apprenons au fur et à mesure que nous faisons et que nous corrigeons. C'est pour cela que le discernement est important. Le discernement, c'est la qualité réflexive de la conscience qui peut se regarder. C'est le travail de l'introspection, le savoir-faire que l'on cultive par le calme mental et la vision pénétrante, et puis, l'écoute, la profonde écoute, c.-à-d. ce qui nous revient de l'autre. On ne va pas le rejeter, on va l'accueillir, l'écouter et en tenir compte. C'est comme ça qu'on va avancer. Rien n'est trop petit pour être négliger.

Ce dont je m'aperçois, c'est que le sentier qui mène à l'éveil est très étroit au début et bordé de deux précipices qui sont l'égo et l'ignorance.

Oui, on glisse. C'est comme de la conduite sur la glace. Il faut faire attention et ne pas être trop lourd, ni sur le frein ni sur l'accélérateur. La pleine conscience s'impose.

Une question un peu terre à terre et ras les pâquerettes. Pour les gens qui sont en dépression, est-ce que la méditation est quelque chose de bon ou pas ? Comme ils sont face à une sorte de fatras intérieur extraordinaire, est-ce que se mettre face à ça ne serait pas dangereux ?

Ça dépend. Les dépressions et les dépressifs sont tous différents les uns des autres. Moi-même, j'ai des moments de dépression et je travaille avec ça. Ce que j'ai acquis au travers de mes années de méditation, m'aide à passer au travers de ces moments de dépression. Maintenant, le chemin méditatif est un chemin pleinement accepté et totalement voulu. Cela nécessite du courage pour se dire : « cela ne va pas être simple ni glorieux mais j'ai envie d'aller voir ». Est-ce qu'on est là ? Ce serait ma première question. Si on n'est pas encore là, on a peut-être besoin d'une autre forme d'assistance. Peut-être qu'on pourra faire un travail très simple : un travail sur le souffle, par exemple. Pour la dépression, c'est autre chose mais pour la panique, le travail sur le souffle peut s'avérer très aidant. Même les militaires ont développé ce qu'ils appellent la « respiration tactique » : on inspire sur 4, on retient sur 6 et on expire sur 8. Ça stimule le nerf vagal, il a des phénomènes physiologiques qui vont remettre les choses en place au niveau de l'énergie, ne serait-ce que par la modification du rythme de sa respiration.

On peut dire que cette première approche méditative, c.-à-d. regarder son esprit au travers de son souffle, peut être utile.

J'ai vu un gars à la TV aux USA qui disait que le mot « *depress* » (dépression en anglais) ressemble beaucoup à « *deep rest* », profond repos. Le corps est en train de nous dire : « j'ai besoin d'un profond repos ». Il y a, là, un profond questionnement sur ce que l'on fait avec sa vie. Ceci dit, il y a mille façons d'approcher ça. Les enseignants de méditation ne sont pas vraiment équipés pour accompagner ce travail. Comme le dit l'adage populaire : « chacun son métier et les vaches seront bien gardées ». Si, à un moment donné, il peut y avoir un croisement des méthodes et que cela peut être utile, pourquoi pas ? Et ça vaut pour toutes les difficultés ou complications mentales.

Penser que la méditation est une panacée dans tous les cas et en toutes circonstances n'est pas juste. Je vois que des rencontres en psychologie, psychothérapie et méditation commencent à se profiler dans le paysage bouddhiste en Europe et aux USA. Des rencontres, comme celle qui a été initiée par le Dalaï Lama (*Mind life*), où on voit des psychologues, des psychothérapeutes et des philosophes qui parlent ensemble de ça. Je pense que ce sera la forme du bouddhisme dans les décennies à venir.

Si on est du côté de la psy, on dire que tout ce qui est méditation, c'est du New Age est ça ne sert à rien. Du côté de la méditation, la bénédiction des Trois Joyaux va sauver tous les êtres. Oui, seulement s'ils sont en disposition de recevoir cet enseignement et de l'utiliser !

Sinon, le premier qui aurait atteint l'éveil aurait libéré tout le monde et, en ce moment, on serait à la pêche, tranquilles ! Bien sûr, il y a un investissement !

Je suis vraiment pour le croisement des disciplines artistiques, psychologiques, philosophiques, sociologiques, méditatives pour que l'on définisse tous ensemble des moyens et après, à chacun de prendre ce qui lui correspond. Il n'y a pas d'exclusion ni de « nous avons le remède universel » ni de « hors ma voie, point de salut ». C'est du passé, tout ça !

Je suis dans une phase où je me pose des questions. Dans quelle direction est-ce que je veux aller dans ma vie ? Quel métier est-ce que je veux faire ? Comment me placer dans cette société ? J'essaie de comprendre tout ce système à un niveau plus concret par rapport à l'argent etc. C'est un peu frustrant parce que je trouve que je suis forcée de réfléchir à des thèmes que je ne trouve pas très importants, par exemple, l'argent. J'aimerais dire que ce n'est pas un thème important pour moi, que la pratique est plus importante. Quand tu disais que tu avais décidé d'avoir un plan A mais pas de plan B, j'aimerais bien moi aussi. Mais je dois prendre des décisions et commencer à me placer dans cette société : je ne sais pas comment faire concrètement pour prendre ces décisions.

Ce qui a été important pour moi, c'était de voir vraiment ce que je voulais faire au plus profond, comme un brainstorming où il n'y a pas de limites. On se dit « oui, mais ce n'est pas faisable ! ». Mais on est dans le brainstorming et pas dans la réalisation. On est dans « vraiment ce que j'ai envie de faire ». Quand j'ai quitté le monastère, je me suis installé chez mon ami Bruno qui, très gentiment, m'a hébergé pendant un an à côté du monastère et j'ai pris une année où j'ai décidé de ne rien faire. Je ne voulais pas me lancer dans une activité ou une vie « après le monastère ». J'ai pris une année sabbatique pour me poser la question : « qu'est-ce que je veux faire vraiment et profondément ? ». Chaque jour je me réveillais avec la nécessité éthique de ne rien faire, de ne pas m'engager, de ne pas faire de projets, de ne pas accepter telle ou telle chose rapidement, simplement pour garder ce qui avait été avant et l'aménager pour faire un futur qui serait acceptable et qui ressemblerait au passé. Donc, je voulais faire cette rupture.

Au bout d'un an, j'ai vu que ce que je voulais faire, c'était de la photographie et de la calligraphie. En termes d'expression et en termes d'action. « Avec ça, comment tu vas payer le loyer et gagner ta vie ? ». Mais ce n'était pas le but de ma réflexion : le but de la réflexion c'était ce que je voulais faire.

Qu'est-ce que ça veut dire, la calligraphie ? C'est le geste inspiré par l'esprit qui est libre. C'est la main qui est le prolongement du souffle et de l'esprit et l'esprit qui est vide et en même temps créatif pour pouvoir faire le mouvement qui correspond et qui est l'expression de cette réalisation. La photographie, c'est aussi écrire avec la lumière. C'est la même chose. Ce qui m'intéressait dans la photographie, c'était le cadre, la composition et on retrouvait la calligraphie ! Tout ça fusionnait dans une seule et même chose. Ce que ça m'indiquait, c'est que ce que je voulais c'était être absolument libre (ce n'était pas nouveau parce que c'était ce que je voulais depuis ma plus tendre enfance), être libre afin de pouvoir agir de façon bienveillante lorsqu'il y avait une demande et pouvoir y répondre et cultiver un contact étroit et intime avec l'intérieur pour qu'il puisse circuler librement au travers de ma main, de mon regard et de ma parole. Au bout d'un an, j'étais arrivé à ça.

Ça ne paye toujours pas le loyer !

A peu près à cette époque-là, Shamar Rimpoché m'a dit : « viens t'installer aux USA ». Donc la vie est venue à moi.

Je pense que tout acte de création commence par un espace ouvert. L'écrivain qui a peur de la page blanche est préoccupé par le désir d'écrire quelque chose d'important ou il a l'angoisse de ne pas écrire quelque chose d'important. Le blanc, c.-à-d. le vide, est intimidant. Ce qui est important, c'est de s'habituer à être à l'aise dans l'espace. Dans la tradition zen, on dit : « s'installer confortablement dans le non-savoir ». On ne peut pas toujours tout contrôler et tout prévoir : ça, c'est une expression d'une peur et d'un désir. En fait, on fait des choix qui sont le reflet de cette peur et de ces désirs. Quel va être mon plan A ? Et le plan B ?

Traditionnellement, à la fin des Humanités (pour ceux qui avaient les moyens de le faire), les étudiants faisaient le « grand tour » : ils voyageaient pendant un an pour aller voir le monde avant de s'engager dans la vie professionnelle. Je pense que cet espace est vraiment important pour être à l'écoute (et j'entends que pour toi la pratique est importante). La pratique, c'est être à l'écoute. C'est d'être à l'écoute, profondément, de ton cœur et être en lien et en harmonie avec ta nature, la nature d'éveil. Après, comment est-ce que cela va se manifester ? Il y a une chose importante qui est le souhait. En tibétain, on dit « meunlam », c.-à-d. la voie qui naît de l'aspiration. Du silence, s'élève l'aspiration. L'aspiration va se manifester avec telle ou telle couleur en fonction de la rencontre avec le monde dans lequel on vit.

Voilà, ce ne sont pas des conseils pratiques, mais ce sont des conseils essentiels. Être de plus en plus en accord avec ton cœur, en écoute de ton être profond et faire des souhaits d'aspiration qui sont, par nature, illimités. Ne ratatine pas tes aspirations. Ne pas souhaiter des choses toutes petites pour qu'elles rentrent absolument dans le formulaire ou dans le cadre. C'est là où il y a un courage de dire : « mes aspirations sont beaucoup plus larges que le cadre ! ». Ce n'est pas de l'arrogance mais simplement reconnaître que le cadre a été créé pour servir un certain mode de pensée. Mais si on regarde l'évolution de notre société, on va finir par ne plus pouvoir penser ni agir qu'en « oui » ou « non », « 1 » ou « 0 » parce que, sinon, les ordinateurs ne sauront pas le lire.

C'est vraiment important de comprendre qu'il y a plus de nuances.

En termes généraux, pour les études, je dis aux personnes de ton âge qui me posent la question : « ne soyez pas hyper spécialisés, allez plutôt vers l'universel ». La communication, comment fonctionne l'esprit humain, comment fonctionne la nature, les sciences de la vie, l'éthologie etc. Ce que tu vas faire dans cinq ou dix ans, n'existe pas aujourd'hui. Donc, tu ne peux pas l'apprendre. Ce que tu peux apprendre, c'est ce qui te permettra de découvrir et explorer ce qui va s'imposer à toi. Ça, c'est plus important ! Se préparer par une bonne base générale pas trop limitante.

Quand j'avais quatorze ou quinze ans, un conseiller d'orientation m'a dit « tiens ! Il y a un bon job qui serait bien pour toi : perforateur en informatique ! ». Ça me fait rire parce que

la plupart des gens ne savent plus ce que c'est qu'une carte perforée. Il m'a dit : « tu fais un CAP en trois ans et à la sortie, tu auras un métier en or ! ».

Il faut être très ouvert, très ouvert. La culture, la philosophie, comprendre l'histoire de l'humanité, comprendre comment l'économie fonctionne... Avoir une culture générale. Et, après, faire des souhaits. Les souhaits peuvent être très larges. Au début, ils sont informels.

Au fond de ton cœur, dans ce moment où tu es posée et tranquille : « puissé-je trouver les moyens d'alléger la souffrance d'autrui, d'utiliser mon intelligence, mes ressources pour avoir une vie qui ait du sens ». C'est ça qui est important : ne pas perdre sa vie à la gagner. « Pourquoi gagner sa vie ? », disait Coluche, « on l'a déjà ! ». C'est quelque chose qui va t'accompagner tout le long de ta vie.

En ce moment, j'essaie de penser à ce que je vais faire et à comment j'entrevois les années qu'il me reste à vivre. Il y a une réflexion profonde. Je reviens à ce que je faisais en 2007 : « qu'est-ce que je veux vraiment faire ? ». Comment est-ce que cela va s'exprimer ? Je n'en sais rien. On a de grandes discussions avec mon épouse sur ce qu'on va faire. On le fait simultanément ? Séparément ? Ensemble ? On est toujours dans cette démarche parce que les choses sont en constant changement. Rien n'est figé.

Être prête à accueillir ce qui arrive. Te reposer le plus régulièrement dans ton cœur. Il n'y a pas besoin de forme ni de rituel particuliers, juste se poser et développer, ressentir et goûter le bienveillance qui rayonne de cet établissement dans ta nature profonde et voir la magie des rencontres. Tout est matière de rencontres. Aller à l'avant du monde. Ça se met en place, il n'y a pas besoin de trop y réfléchir.