

Le Grand Yoga. Lodjong

Dialogue sur le chemin #10
2/2 Dialogue

Lama Tsony Novembre 2021

Tu as utilisé les termes « Thich Nhat Hanh », « à la maison » et « Mahamoudra ». J'ai l'impression que, pour Thich Nhat Hanh et d'autres Maîtres du Zen, l'éveil est dans la posture zazen. J'ai l'impression qu'il n'est pas nécessaire de faire plein de pratiques préliminaires. Pour le Mahamoudra, il faut toutes les pratiques préliminaires, chiné, lhaktong etc. Pour Thich Nhat Hanh, l'éveil est dans la pleine présence. Est-ce que tu peux m'expliquer, s'il te plaît ?

La répartition est différente. Dogen, un des grands fondateurs du Zen, disait : « un moine zen doit travailler vingt heures par jour et méditer le reste du temps ». Dans la tradition zen, l'accumulation de mérite se fait, sans être nommée, par toutes les tâches nécessaires au bon fonctionnement de la communauté. Au travers de ça, on va développer la générosité, la patience, la diligence qui sont très marquées : il y a un côté martial du fait de la culture japonaise. Les pratiques préliminaires, si on ne s'attache pas à la façon de les faire, sont nécessaires, qu'on les fasse d'une façon ou d'une autre.

Dans les années soixante-dix, quand je vivais à Dhagpo, nous aidions à la construction de lieux de retraite sur la propriété de Pao Rimpoché. Chaque jour, en arrivant au travail, on le rencontrait. Une fois, je lui ai dit : « Nous sommes pris toute la journée à construire et on n'a pas vraiment de temps pour faire les préliminaires ». Il a souri et nous a dit « mais c'est la même chose ! ».

C'est l'accumulation de mérite par les six qualités transcendantes. Elles ont été mises en forme d'une certaine façon dans le Zen. Elles sont mises en forme d'une certaine façon dans la tradition du Théravada. Et elles sont mises en forme d'une certaine façon dans toutes les traditions du Mahayana, au Vietnam ou ailleurs et puis, bien sûr, dans cette version particulière du Mahayana, le bouddhisme qui a été préservé au Tibet.

Le nom l'indique, les pratiques préliminaires, c'est ce qu'il est nécessaire de faire avant d'arriver au cœur du sujet. Zazen, la posture, c'est un exercice de générosité, d'éthique, de patience parce que ce n'est pas simple. Zazen, ce n'est pas juste la posture : c'est s'asseoir et regarder l'esprit tel qu'en lui-même, dans son essence, au-delà des fluctuations. On ne se s'attache pas aux histoires que l'esprit raconte et on reste sans préconceptions. C'est, en fait, très proche du Mahamoudra. L'expression est un peu différente mais, au cœur de choses, cela se ressemble.

Le Mahamoudra, c'est regarder la nature de l'esprit en tout lieu et toute circonstance pour arriver à passer, ce que Shamar Rimpoché appelle le « col de l'incertitude ». On doit franchir ce col pour arriver à la certitude. Dans le Zen, on va appeler ça « *satori* » et une fois que le *satori* est atteint, ce n'est pas la fin du chemin ! Après, il y a beaucoup de choses à réaliser à la lumière de ce qui a été réalisé dans ce *satori*. Je crois donc que les méthodologies sont différentes, mais un travail préliminaire est indispensable.

J'ai toujours du mal, dans la vie quotidienne, à intégrer la méditation. Je me sens un peu coupable. Ma vie passe et je ne fais rien. Je ne sais pas comment faire.

Ce n'est pas un manque de temps. C'est un manque de présence. Ce qui fait la différence, c'est : « est-ce que je suis présent à ce qui se passe en moi profondément ? Ou bien est-ce que je suis pris, emporté par l'histoire qui m'est racontée par la vie de tous les jours ? Est-ce que je suis emballé par la pièce de théâtre ? A tel point que j'oublie qui je suis ? C'est un peu pour ça qu'on va au cinéma ou au théâtre. On vit constamment au théâtre et, du coup, la réalité en dehors de cette histoire n'est plus perceptible. Je crois qu'il faut aborder cela comme une présence ou une absence plutôt qu'un manque de temps.

L'idée de la pratique quotidienne, c'est créer des instants de présence. Ce sont des instants organisés. Maintenant, c'est le moment de la présence. Le plus important, peut-être, est de créer des moments de présence en dehors de tout ça. Il y a des moments de rappels. Au monastère du village des pruniers où vivait Thich Nhat Hanh, il y a la cloche du rappel. Toutes les heures, la cloche sonne et tout le monde s'arrête pendant quelques instants et fait le point. D'abord, on développe des réflexes de retour de temps à autres parce qu'on est emporté par le théâtre. Le théâtre peut être important mais il n'est pas essentiel. Il est important dans notre vie mais il n'est pas essentiel dans ce sens qu'il est impermanent et qu'un jour il va disparaître. Si entre temps, on n'a pas découvert autre chose et qu'on a simplement été porté par la pièce de théâtre, le travail restera à faire.

On va cultiver ce que j'appelle les micro-méditations. Cela peut ritualiser certains aspects de notre vie. Par exemple, les gens qui fument s'arrêtent régulièrement pour fumer une cigarette. On peut prendre ce moment et faire autre chose que de simplement fumer. Ou on s'arrête pour boire un thé. On prend vraiment ce thé, plutôt que d'être pris par plein de choses qui font qu'on ne se rend même pas compte que l'on boit un thé et on se brûle ! On va créer ces petits moments de retour, des micro-moments de méditation, et faire le lien entre ces micro-moments de méditation.

Quand ces moments sont rapprochés, on revient sur l'attention, la présence, la vigilance, le souffle. On fait un souhait. Et puis on reprend le fil de nos activités mais la conscience que l'on a eue pendant ce bref instant traîne encore un peu après la reprise des activités. Elle est là encore un petit peu et puis elle se délite, elle s'évapore et ça sera le moment de revenir à un micro-moment de méditation. Prenons l'image des piles d'un pont : pour passer d'une rive à l'autre, le pont a besoin de piliers au moment où il faiblit pour qu'il ne s'affaisse pas. Donc la ligne de présence a besoin, de temps en temps, de ces petits moments de retour et on va pouvoir commencer à faire un lien de plus en plus perceptible.

Parmi les différents points que nous avons évoqué, je pense que la maîtrise, qui est le fait que le discernement et la compassion sont devenus naturels, va se traduire par une prise de conscience instantanée au moment de la production d'une intention, d'une parole ou bien d'un acte. On peut voir ce que sont les motivateurs : est-ce que c'est la fixation égocentrique ? Le besoin de s'affirmer ? De se protéger ? Ou est-ce qu'il y a un désir de mieux-être pour l'ensemble de protagonistes ? On va voir cette présence grandir. Mais, comme je le disais tout à l'heure, « votre participation est requise ! ».

Le matin, je fais la prière à tous les êtres, les souhaits de Samantabhadra. Au départ, je me forçais et je me disais : « il faut que tu le fasses ! ». Je n'y arrivais pas et puis, ensuite, j'ai pris l'habitude et je me rends compte que, quand je ne le fais pas, ma journée est différente. Je ne force plus. Je prends mon petit déjeuner et après, pendant une vingtaine de minutes, je fais ma pratique et ça se fait naturellement. Mais c'est vrai qu'au départ, c'était difficile. Mais je vois que, si je n'ai pas ce moment, il manque quelque chose dans ma journée. On ne crée soi-même ses habitudes. C'est un prolongement de notre quotidien. Il faut provoquer les choses et parfois ne pas s'écouter.

Je crois que tu as pris les choses d'une façon intelligente en te disant « je fais faire cette grande petite chose ». C'est grand parce que c'est un texte assez long et, en même temps, c'est une petite chose parce que c'est simple et ça va nourrir tout le restant de la journée. C'est bien de commencer là. On retrouve, là, l'idée du contentement et de se dire : « je suis heureuse de cette pratique parce que j'en ai goûté les bienfaits. Comme ça a un effet sur moi, cela aura un effet « boule de neige » aussi sur les gens que je vais rencontrer. Il a un effet évident pour les autres ». Il y a une satisfaction à se donner à cette chose pour laquelle la participation est requise et dans une manière qui n'est pas déraisonnable.

On a souvent tendance à confondre raison et pratique. La pratique, on n'en fait jamais assez, on n'est jamais satisfait. On en fait beaucoup un jour et on est content, le lendemain on en fait moins et puis, pendant une semaine, on ne fait plus rien etc...Alors on se sent mal et, du coup, on fait des pratiques de confession : tout ça, c'est très émotionnel. On prend l'exercice simple de tous les jours et on est satisfait de cet exercice parce qu'il est à la fois simple, essentiel et profond : par exemple un mala de Manis tous les jours.

Ce n'est pas la quantité mais la qualité qui va s'accroître, ainsi que notre relation à Tchenrezi dans l'acte de contemplation de notre esprit. Tchenrezi n'est pas extérieur à notre esprit, c'est une représentation de la Bodhicitta. C'est la Bodhicitta qui est la nature profonde de notre esprit. C'est une forme de Guru Yoga qui s'installe entre soi et Tchenrezi. Une forme d'admiration et de reconnaissance. Il y a quelque chose qui se passe, ne serait-ce que dans le temps qu'il faut pour réciter un mala de Manis. Il y a quelque chose d'extra temporel qui va se passer et qui va venir créer cette base dont je parlais précédemment.

C'est une humilité dans la pratique parce qu'on comprend que, quelle que soit la pratique que l'on prenne à cœur et que l'on mette en place, elle a un bienfait universel et que les notions de temps, d'espace et de quantité sont des notions qui appartiennent à notre monde et à notre façon de concevoir les choses.

On peut trouver cette prière de Samantabhadra dans les petits livrets qui s'appellent « le Trésor des prières de souhaits ». Dans le livre « la Reine des prières » (éditions Rabsel), on trouve le texte et le commentaire.

Question : C'est à propos du Guru Yoga et la dimension que l'on crée avec le lama. Quand il y a quelque chose de karmique qui se crée avec un lama mais qui ne veut pas s'occuper de moi, ce n'est pas grave : ça va attendre. J'adore suivre vos enseignements mais je n'ai pas l'âme de groupie. Je n'ai pas cette dimension d'admirer. J'adore vos enseignements mais je n'ai pas cette dimension d'admiration excessive. Mais par contre, quand me vient à l'esprit Lama Guendune Rimpoché que je n'ai jamais rencontré, Shamar Rimpoché, il y a une dimension qui se crée et leur essence me rentre dans chaque pore de ma peau. Je ne sais pas comment l'expliquer. Même le Karmapa, quand il est passé à Dhagpo, tout le monde disait « Ah ! Karmapa ! » Mais

moi, je le regardais passer. Mais par contre, quand je suis assise et que je me relie à lui, il y a une dimension, quelque chose d'immense qui se passe. L'aspect physique ne m'influence pas forcément. J'ai remarqué que, quand je vais à Laussedat, à tout instant, dans tous les coins, à chaque pas que je fais, il y a Lama Guendune Rimpoché qui est là, qui me pénètre et me nourrit. On est passé très rapidement avec mon fils qui a dit « tiens, maman revit ! ». Il y a une dimension ! Et quand je repars, je suis excitée comme une puce ! Je vais vivre avec son essence et je me dis que je suis peut-être bonne à être dans la dimension de ceux qui ont quitté leur corps. Mais ça me pose quand même question. Maintenant, on me dit qu'il faut se relier à Rinchen mais j'ai beau essayer de me relier mais ça ne donne rien ! Je n'ai pas cette dimension karmique. Est-ce normal, docteur ?

Tu as bien résumé cette relation complexe. Ce n'est pas quelque chose que l'on commande. Tu parles de cette sorte de magie qui se passe, cette relation karmique, il n'y a pas de rime ni de raison. C'est peut-être quelque chose d'ancien. Je pense toujours à Montaigne et La Boétie : « pourquoi étiez-vous amis ? », « parce que c'était moi, parce que c'était lui ». Il y a cette magie qui se passe. L'avantage des Maîtres qui ne sont plus physiquement présents, c.-à-d. qui ne sont plus vivants tels qu'on l'entend de façon ordinaire, c'est qu'on n'a pas de reproche à leur faire. Alors que pour ceux qui sont encore vivants, on va s'attacher à des détails de leur personnalité. Cette personnalité peut masquer la qualité du Dharma qui, par ailleurs, est peut-être présente chez cette personne. Et ça marche dans les deux sens. La groupie qui est énamourée avec beaucoup d'attachement au Lama va être tout autant aveugle que la personne qui dit « il ne faut pas s'emballer, c'est un être humain, je l'ai vu et ça ne peut pas être une émanation du Dharmakaya ! ». Aussi bien le doute que l'émoustillement vont être des obstacles parce que ce n'est pas là que ça se passe. C'est plutôt de savoir si la rencontre de cœur à cœur se fait. Et bien évidemment que cela n'a pas besoin de se faire avec un maître vivant sinon pourquoi est-ce qu'on pratiquerait le Guru Yoga de Milarépa ? Il est mort depuis longtemps ! Et tous les Karmapas, ils sont morts depuis longtemps ! Ou même la pratique de souhaits auprès du Bouddha Shakyamouni. Leur physicalité a disparu mais ils ont laissé une trace derrière eux. Quand le Bouddha est mort, il a demandé que ses reliques funéraires soient placées dans des stupas pour que les gens puissent venir se relier. Ici où j'habite, aux USA, nous avons eu la chance d'avoir une partie des reliques de Shamar Rimpoché que l'on a enchâssées dans un stupa, au milieu de la forêt, dans une maison dont les murs sont en verre. Je dis aux gens : « quand vous avez besoin de parler avec Shamar Rimpoché, vous allez là-bas ». Ce n'est pas un endroit extrêmement fréquenté, c'est au milieu de nulle part dans la forêt et les gens peuvent être seuls en relation avec lui. Et cela ne s'arrête pas aux gens qui l'ont rencontré. Il y a des gens qui n'ont jamais rencontré Shamar Rimpoché. Les gens viennent ici se promener, faire du vélo ou du cheval et certains, par curiosité, poussent la porte du reliquaire et s'assoient un instant. J'ai eu des retours de personnes qui m'ont dit « mais c'est extraordinaire ! ». Ils n'ont pas les mots mais le sentiment est là ! Et c'est ça qui est important !

Kundreul Ling est l'œuvre de Guendune Rimpoché sur l'impulsion de son Maître, le XVIème Karmapa. Et ça, c'est présent partout. On a veillé à garder la petite chambre de Guendune Rimpoché en l'état et elle est ouverte. On peut aller s'asseoir un instant dans cette chambre et être en relation, en communication, en Guru Yoga avec Guendune Rimpoché. Voilà. Il n'y a pas à se forcer. Quand on tombe amoureux, on ne se force pas. On ne se dit pas « non, je préférerais celle-ci ou celui-là ». A moins qu'on soit sur un site de recherche ! Ce n'est pas comme ça que cela se passe. Il y a une rencontre.

Quand je suis arrivé à Dhagpo et que j'ai rencontré Guendune Rimpoché, il y avait une évidence que c'était là où je devais rester. Cette évidence a été confortée ensuite par le XVIème Karmapa qui m'a dit : « reste avec Guendune Rimpoché et apprends la vie de Milarépa ». Après, j'ai rencontré beaucoup de grands Maîtres extraordinaires. J'avais beaucoup d'admiration et de dévotion mais ma place était là.

Shamar Rimpoché est arrivé un peu plus tard. Guendune Rimpoché m'a dit « quand je ne serai plus là, c'est avec Shamar Rimpoché que tu vas traiter ». Et ce lien est très différent. Le lien avec Guendune Rimpoché est le lien de l'enfant jusqu'à l'adulte. Le lien avec Shamar Rimpoché est le lien du jeune adulte à l'adulte mûr. C'est différent. Je peux voir aussi leurs différences en termes d'activité. Shamar Rimpoché, c'est inconcevable.

En termes de bénédiction et de grâce, je suis infiniment reconnaissant envers ce que Guendune Rimpoché a eu la patience de faire pour moi.

Cet été, je suis passé en Europe et j'ai été invité par Guendune Rinchen à venir à Marfond pour la consécration du stupa. On a passé l'après-midi à marcher et à parler de tout et de rien. Quelqu'un m'a dit : « tu as dû être content de retrouver ton Maître ». Mais, moi, je ne l'ai jamais perdu ! Je vois ce jeune homme avec toutes ces qualités et je fais tout mon possible pour aider son activité parce que je vois des liens et des prolongements avec l'activité de Guendune Rimpoché. C'est évident.

Tous mes Maîtres à moi, ils sont morts. En fait, ils sont vivants en moi. Quand je suis arrivé aux USA, Shamar Rimpoché m'a accueilli et m'a donné la cape de méditation de Guendune Rimpoché qu'il avait prise au monastère. Il m'a dit : « quand tu as besoin d'enseignement sur le Mahamoudra, tu mets la cape. Tu t'assois dans cette cape et tu auras toutes les instructions nécessaires ». C'est un rappel du Guru Yoga par la cape.

Il est intéressant de s'établir dans ce que l'on ressent envers les Maîtres et explorer cette invitation à reconnaître notre esprit par ce moment de grâce. On reste dans ce moment de grâce. On ne cherche pas midi à quatorze heures. Ça se passe en ce moment, c'est comme ça, c'est très simple. Il n'y a pas besoin d'expliquer, de justifier ou de raisonner. Il y a des couches de voiles qui se défont dans ces moments-là. Différents canaux de perceptions et de rencontres vont s'ouvrir. Cela peut se faire au travers des rêves par exemple. Il y a de grandes transmissions visionnaires dans le bouddhisme Nyingmapa et autres. Les Maîtres du passé peuvent venir sauter vingt cinq générations pour venir s'adresser, dans un rêve ou dans une vision, à tel ou tel Maître en lui disant que c'est ainsi que les choses doivent se voir. Tout ça n'est pas linéaire.

Mais on dit que les rêves sont des illusions et je me dis que je ne vais pas m'y attacher.

Les rêves comme les visions sont de nature illusoire. Mais qu'est-ce qui ressort de ça ? Est-ce que je suis inspiré ? Est-ce que cela va nourrir mon action, mes pensées et mes paroles ? C'est ça qui est important. Ou est-ce que ça va conforter ma fixation égocentrique ? « Ah ! J'ai reçu les instructions de machin ! ». Le lieu sacré, le pèlerinage (*né-kor* en tibétain) est un lieu de force. C'est un lieu qui est chargé. Bodhgaya est un endroit unique en ce sens. Je me souviens que quand quelqu'un disait à Rimpoché « je voudrais aller circumambuler le mont Kailas », il répondait : « tu t'assois et tu regardes ton esprit : c'est le mont Kailas ! ». Il

ajoutait : « quand vous faites un pèlerinage, si vous le faites avec dévotion, tout se purifie et, en principe, vous mourrez pendant le pèlerinage et vous êtes libéré. Si vous mourrez, c'était un très bon pèlerinage ! Un moyen pèlerinage, vous allez être malade tout au long parce que vous allez purifier énormément de choses. Si rien ne se passe, c'était du tourisme ». Quelque chose d'important peut se passer mais cela dépend de son état d'esprit. Si on reste là où nous sommes, on ne va pas au mont Kailas mais c'est le mont Kailas qui vient à nous. Tout est possible.

C'est à propos du livre les « Cinq Soutras royaux ». Si le Karmapa le publie, c'est qu'il y a un sens. Comment est-ce qu'on s'en sert ? Il y a un soutra qui s'appelle Vajra Vidarana, avec la Vajra Vidarana Dharani.

Je suppose que c'est un peu comme le mantra de Dorjé Sempa mais si c'est le cas, pourquoi ce double emploi ? Il y a aussi le Soutra de la sagesse au moment de la mort. Qu'est-ce qu'on fait de ce petit livre qui a une introduction extraordinaire du Karmapa ?

Pour celles et ceux qui sont familiers de Montchardon, c'est ce qui est instauré comme pratique quotidienne le matin. On commence la journée par réciter ces deux Dharanis et on se « débarbouille » l'esprit. Les Dharanis sont des mantras extensifs en sanskrit. C'est une façon d'ouvrir la journée, de purifier les voiles au quotidien. On peut dire que ça fait double emploi avec le mantra de Vajrasattva mais dans une armoire à pharmacie, on peut avoir plusieurs remèdes contre la migraine et les maux de tête. Vajrasattva est une relation beaucoup plus intime avec son esprit, on purifie les voiles : ça fait partie des préliminaires du Mahamoudra. Là, on est dans le monde du Mahayana et des Soutras. Si on devait les comparer, on les comparerait au Soutra des 35 Bouddhas en termes de purification.

Comment est-ce qu'on utilise ce texte ? Comme on utilise tous les autres Soutras : on les lit, on les contemple, on y réfléchit et on voit ce qui s'élève dans notre esprit. C'est un autre outil qui est mis à notre disposition. La difficulté qu'on a parfois avec cette abondance d'outils, c'est qu'on a le sentiment qu'il faut tout prendre et tout faire en même temps alors qu'on nous offre un buffet et qu'on prend ce qui correspond à notre appétit et notre capacité de digestion. Le but, dans un buffet, est de nous nourrir et pas de se goinfrer. Pour les outils du Dharma, c'est la même chose ! La boulimie de pratiques correspond à une forme de dispersion. Il faut une utilisation judicieuse des moyens qui sont offerts. Karmapa nous offre, là, des moyens classiques qui, jusqu'à présent, étaient réservés, du fait de la non traduction, aux monastères tibétains où les gens pouvaient réciter ces textes. Il met ça à notre disposition. On peut le prendre à cœur et le réciter comme Lama Teunzang et les gens qui sont proches de Montchardon qui récitent les prières de souhaits ou on peut simplement le lire, l'étudier et y réfléchir. La Dharani peut arriver à un moment où on manque de clarté, où la vie est lourde, où tout est confus. On a un outil pour réagir. Plutôt qu'être affligé, on peut être réactif. On se dit que tout vient de causes et de conditions, qu'il convient de travailler avec et on a, là, un outil utile. Il y a mille façons d'approcher ce texte.

Moi, je suis très heureux qu'il soit traduit. Je suis très heureux et très admiratif du travail de ce collectif. Ils ont pris pour objectif de traduire tous les Soutras. Pour l'heure, c'est en anglais mais, après, d'autres traducteurs vont s'atteler à d'autres langues. Ça sera à disposition et il y a des choses extraordinaires. Aussi longtemps que tous ces Soutras restaient en tibétain dans le Kangyur, qui a vraiment accès à ça ? Très peu de gens, en fait. Pour moi, ce serait un effort énorme que d'aller fouiller là-dedans avec un dictionnaire pour essayer de

comprendre. Là, il y a un collectif brillant de traducteurs, d'érudits et d'éditeurs qui font un travail fantastique et qui mettent à disposition ces enseignements, ces Soutras, qui sont très souvent relativement courts. Le commentaire, lui, peut être très long. Mais le Soutra lui-même, ce qui est dit à une certaine occasion par le Bouddha à propos d'un certain sujet, on s'aperçoit que c'est un dialogue. C'est un Bodhisattva qui arrive et qui dit : « Maître, j'ai cette question ». La personne a soit la question pour elle-même ou alors, en tant qu'ainée, elle a le devoir de demander au Bouddha une question que les juniors ont mais ils ne savent pas qu'ils l'ont. Les grands Bodhisattvas comme Manjushri, Avalokiteshvara et d'autres, posent des questions en lieu et place de ceux et celles qui n'ont pas encore la question. Ainsi ils reçoivent à la fois la réponse et la prise de conscience de la question qu'ils auraient dû avoir. C'est phénoménal !

Depuis six mois, j'ai trouvé du travail, après trois ans de difficultés. C'est un travail comme remplaçante-éducatrice dans un foyer d'handicapés mentaux adultes. Mes proches m'ont demandé comment ça s'était passé. J'ai répondu « c'est simple, je les ai aimés tout de suite et ils m'ont aimée tout de suite ». Je les côtoie et c'est comme de l'amour mais je n'ai pas le même ressenti avec les personnes dites « normales ». J'ai beaucoup de difficulté à pratiquer l'amour pour tous les êtres. Je n'aime pas quand on leur hurle dessus, par exemple, parce que ce sont comme des enfants, en fait. Je trouve que l'on manque d'amour les uns envers les autres. Comment faire prendre conscience qu'il faut cultiver cet amour les uns envers les autres ? Des fois, on le voit, il n'y a pas besoin de grand-chose, il faut juste tourner son esprit. Je veux être bien avec moi-même pour être bien avec les autres. C'est ce miracle qu'il y a eu avec le Dalai Lama, que je ne comprends toujours pas. Ça a été instantané et ma vie a complètement basculé. Comment le transmettre aux autres ?

A propos de l'amour immédiat que tu as eu pour ces personnes « en position de handicap » et de ta difficulté à gérer les personnes dites « normales », je pense que c'est le regard avant tout qui va faire la différence. Ton premier regard, avec un ressenti d'amour très fort qui a été fulgurant et mutuel, est né facilement parce que ton terrain est préparé. Tu as un esprit qui est très branché sur ressenti, accueillir avec beaucoup d'empathie mais qui, parfois, te perd parce que la méthodologie de l'empathie manque. On se perd dans cette empathie. Mais elle est là et c'est la nature d'éveil.

Si tu peux voir les personnes normales comme les personnes souffrant d'un handicap lourd, tu peux avoir cette même empathie. Ensuite, il convient de développer une méthodologie qui sera réaliste. Il convient de faire attention à l'excès d'empathie qui aura comme effet l'inverse de ce que tu essaies de faire. L'excès risque de desservir.

Dans l'empathie et la générosité, il faut avoir le contrepoint du discernement. Comme tu gères des personnes qui sont « comme des enfants », tu sais très bien que tu es là pour les aimer, certes, mais surtout les encadrer pour qu'ils puissent s'épanouir et vivre leur vie le plus heureusement possible. En même temps, tu es aussi là pour les protéger, donc tu dois aussi faire attention à ne pas les laisser se mettre en danger. Il faut aussi avoir l'empathie envers les personnes normales parce que tu reconnais que leur souffrance est infinie et qu'elle se traduit par une violence et une agression et un déni vis à vis des autres.

En premier lieu, on voit leur souffrance et on les aime. Ensuite, on se demande comment on peut gérer la relation. Je pense que tu as un énorme travail à faire sur la gestion de l'empathie. Il faut que les deux soient bien équilibrés. Il n'y a pas à se défaire de l'empathie pour se blinder et il n'y a pas à être uniquement et complètement dans le ressenti parce que,

en fait, on ne va servir ni soi ni les autres. Ce travail, cette profession, cet engagement arrivent à un bon moment pour te permettre de continuer ça.

De la même façon sur la magie qui s'est opérée en toi. La magie arrive sur un terrain qui est prêt. Le fruit tombe de l'arbre lorsqu'il est mûr. On ne peut pas, à moins de taper avec un bâton, faire tomber un fruit vert de l'arbre. Cette magie est arrivée à un moment de ta vie et il y a la rencontre d'esprit à esprit dont je parlais et il y a quelque chose-là qui est de l'ordre de l'indicible. On ne peut pas l'expliquer, on ne sait pas comment c'est venu, on ne sait pas quelle est sa nature mais il y a quelque chose d'indéniable qui est une expérience intime qui est là, qui va participer de ce terrain et qui va être la base sur laquelle tu te tiens. En termes bouddhistes, on dit « prendre refuge ». Tu t'appuies sur ça. Ça devient ton appui et ta base. On a tous envie de partager ça. Quand j'ai rencontré le Dharma, je trouvais ça tellement fantastique que j'ai embêté tous mes amis et puis, un jour, ils m'ont dit : « ton truc, c'est merveilleux mais pas dans notre monde ! ». Un très bon copain m'a dit : « ce n'est pas pour moi ! ». Depuis ce moment, je suis disposé, j'attends, je suis avec les gens, les êtres, le monde. A un moment, il y a un mûrissement chez quelqu'un qui se pose une question essentielle. Cette question sort, je l'entends et je souligne principalement quelques points qu'il a formulés dans sa question et qui m'apparaissent comme étant des réponses à sa question. Les trois-quarts du temps la réponse est dans la question qui est posée. Plus j'écoute les questions et plus je vois les réponses dans les questions.

Mon boulot est juste d'être un miroir en disant aux gens : « tu as bien entendu ce que tu viens de dire ? Tu peux reprendre ça et approfondir ? ». Et puis, il a des rencontres : c'est karmique. Ce sont des rencontres qui sont de vieilles histoires. « parce que c'était lui, parce que c'était moi » et puis, voilà. N'allons pas chercher midi à quatorze heures. Jouissons de ce moment parce qu'il a quelque chose à nous apporter et partageons ça. Avec patience. Souvent on s'emballe et on veut aller plus vite que la musique. Mais la musique a son propre rythme et son propre pas.

Question : quelle est la raison essentielle qui explique que nous sommes des drogués de la distraction ?

Parce qu'on est constamment à la recherche du bien et du mieux à l'extérieur. La distraction est la conséquence première de la dualité. « Le bien, le mieux, l'idéal est à l'extérieur ». La distraction est aussi une sorte de protection malencontreuse que l'on a créée pour éviter le regard vers l'intérieur qui, parfois, est tellement effrayant qu'on préfère penser à autre chose. De ce fait, on s'éloigne du problème et donc de la solution. En pensant se protéger, en fait, on se nuit encore plus profondément et cela, aussi longtemps qu'on a le regard tourné vers l'extérieur.

Guendune Rimpoché nous disait en permanence : « arrêtez de regarder vers l'extérieur et tournez votre regard vers l'intérieur ». Parfois, quand on s'arrête et qu'on regarde, le spectacle n'est pas très fantastique !

J'ai le souvenir d'une jeune femme qui a participé à une semaine de retraite sur l'Entraînement de l'esprit. Elle avait un travail avec une position importante, des responsabilités, une équipe sous sa direction. Elle est venue faire une semaine de méditation et ne s'attendait pas du tout à ce qui s'est passé. Elle était venue pour se détendre et être en pleine conscience en pratiquant sérieusement le don et la prise en charge. La veille de la fin

de la retraite, elle demande un entretien et me dit : « mais je suis un monstre ! Je vois que tout ce que je fais, je pense et je dis n'a qu'un seul intérêt, c'est le mien ! Je suis absolument égocentrée. Je ne sais plus quoi faire ! Je ne peux pas lundi retourner au boulot et prétendre que tout va bien ! A chaque fois que je vais donner un ordre à un employé, je vais voir combien je suis égocentrée ! ». Elle était à deux doigts de donner sa démission. Tout son édifice égocentré s'était effondré.

Je lui ai dit : « bonne nouvelle ! La méditation a fonctionné ! Maintenant rentrez chez vous, allez au boulot, gardez raison et mesure et essayez dans vos paroles, actions et pensées d'être davantage consciente de ce qui pourrait apporter un bienfait pour l'ensemble des protagonistes. Travaillez à modifier vos tendances, gentiment en demeurant naturelle ». C'est ce que l'enseignement de Lodjong nous dit : « changez vos penchants mais demeurez naturels ». On ne jette pas tout parce que c'est la matière avec laquelle on travaille. La prise de conscience a été violente et je pense radicale ! Je ne sais pas combien de temps l'effet de la retraite a duré parce que, en général, au bout d'un ou deux mois, les vieilles habitudes reviennent mais en tout cas, elle a pris les choses en direct parce qu'elle était venue sans attente. Et elle s'est vue !

En temps ordinaire, lorsqu'on n'est pas dans cette démarche de prise de conscience et de regard vers l'intérieur et qu'on se voit dans la monstruosité de l'égoïsme, il faut détourner le regard parce que c'est intolérable ! Comment on détourne le regard ? On picole, on se drogue, on fait du sport à l'extrême, on fait du bruit, on accuse les autres parce que c'est à cause d'eux qu'on est obligé d'être aussi mesquin, méchant et égoïste. On cherche toute forme de distraction légale ou illégale pour ne plus à avoir à regarder ce qui est. De ce fait, on crée une dynamique de fuite, pas seulement de notre réalité désagréable, mais aussi la fuite de notre réalité éveillée puisque c'est par le regard intérieur qu'on va la découvrir.

Shantideva disait dans le Bodhicaryavatara : « Tout en voulant lui échapper, nous nous jetons dans la souffrance. Nous aspirons au bonheur mais, par ignorance, nous le détruisons comme s'il était notre ennemi ».

Pour moi, la distraction est primordialement ça.