

Septuple prière, mode de vie idéal (1/2)

*Enseignements donnés à Genève en avril 2015
Première Partie*

Lama Tsony

Je vis maintenant depuis presque une dizaine d'années aux USA et l'anglais est presque plus ma langue naturelle maintenant mais je suis toujours très content de pouvoir parler français : ça revient doucement. Demain, ça sera mieux !

Pour ouvrir la session, j'ai dit quelques phrases en tibétain qui est ma langue spirituelle. Mes racines bouddhistes sont ancrées dans les traditions tibétaines. Il y a eu une requête adressée au Maître qui est la source d'inspiration pour moi dans cette vie : le Maître, dans un sens ultime, peut prendre plusieurs visages. Ensuite, il y a eu le souhait d'aller vers le refuge, le Bouddha comme but ultime du chemin, le Dharma comme voie qui va vers l'éveil et la communauté des amis spirituels qualifiés (la Sangha) qui nous aident et nous servent d'inspiration tout au long du chemin. Puis, j'ai terminé avec quatre vers qui sont attribués au grand sage indien Nagarjuna : c'est un souhait pour le développement de l'esprit d'éveil. Dans ce souhait, il est dit : « que le précieux esprit d'éveil naisse là où il n'est pas encore né, qu'il continue de grandir là où il est déjà né, qu'il ne décroisse jamais mais continue à s'approfondir dans l'esprit de celles et ceux qui l'ont généré ».

Cette prière, plus particulièrement, a un sens avec le sujet que l'on va voir au cours de ces deux soirées parce que ces quatre lignes peuvent être reliées à un des textes centraux du grand véhicule, le Mahayana, notamment ici, la « Voie vers l'éveil » (Bodhicaryavatara) du grand maître indien Shantideva. On peut résumer l'ensemble de ces textes par ces quatre vers. C'est une belle façon de s'en souvenir, simplement. Dans ces quatre vers, il y a toute la progression qu'on va développer dans dix chapitres d'un livre fondateur sur l'idéal du Bodhisattva.

Dans ce texte, Shantideva va décrire l'idéal du Bodhisattva et l'importance de cette pensée, l'importance de l'engagement qui naît de cette pensée. Il parle aussi des obligations liées à cette pensée : le travail spirituel au travers de la méditation, au travers du développement du discernement mais aussi le travail en relation avec l'autre, au travers de la générosité, de l'éthique, de la patience etc. Mais avant même d'entrer dans ce sujet, il consacre les premiers chapitres à décrire comment on prépare le terrain.

L'esprit d'éveil n'est pas une fleur dans le ciel. Ce n'est pas quelque chose qui naît par hasard. C'est quelque chose qui est le résultat d'un long travail. Il décrit ce long travail préparatoire au travers de sept étapes qui ont été ensuite ritualisées, toujours pour les mêmes soucis de mémorisation. Quelque chose qui peut être récité, voire chanté, reste dans l'esprit plus facilement. La plupart des textes rituels que l'on trouve, en particulier dans le bouddhisme tel qu'il s'est développé au Tibet, commencent toujours par cette prière en sept branches comme préparatoire au cours de la pratique, c.-à-d. à ce qui va venir après.

J'essaie de faire en sorte que cette prière sorte du rituel pour rentrer dans la vie qui est la nôtre. Elle est importante en tant que rappel, c'est pour cela que c'est quelque chose que l'on

va réciter régulièrement. Dans tous les rituels, il y a un moment où cette prière va apparaître. Mais, avant tout, il s'agit de cultiver un mode d'être au travers de cette prière.

Le mot tibétain qu'on traduit en français par prière, se dit « *meunlam* ». La première syllabe « *meun* » est une vraie aspiration, quelque chose de profond et « *lam* », c'est un chemin. On pourrait traduire, au lieu de prière, par « tracer un chemin d'aspiration ». Entre le moment présent où nous nous trouvons et ce que nous souhaitons accomplir, naturellement se définit une distance, une voie, un chemin. Nous ne sommes pas encore à notre but : nous sommes au point de départ d'un mouvement et pour que le mouvement aille vers le but, il faut que, dès le premier pas, il soit inspiré par ce but. Si vous voulez prendre le train pour Paris pour ensuite aller à Genève, il faut d'abord être sûr qu'on va bien vers Paris. Sinon, on peut se retrouver ailleurs !

Quand bien même au départ, on n'est pas à la fin (c'est une tautologie), il est nécessaire qu'au départ on ait l'intention juste qui définit ce que sera la voie. Quand bien même on ne sait pas ce que cette voie sera ! La voie vers l'éveil n'est pas une route pavée que l'on peut suivre en rêvant. C'est un chemin qui se définit à chaque pas. Chaque pas va dans une direction et la direction, c'est l'aspiration.

L'esprit d'éveil, l'idéal du Bodhisattva qu'on appelle en sanskrit la *Bodhicitta*, c'est avant tout un idéal, une aspiration. Ensuite, ce sera un chemin. Ce chemin, ce sera l'engagement pratique, c.-à-d. ce que l'on va faire, d'instant en instant, dans tous les moments de notre vie pour aller vers le but que l'on s'est donné.

C'est un exercice un peu difficile parce qu'on va se demander : comment définir le but ? Qu'est-ce que l'éveil ? On peut avoir beaucoup d'idées et de définitions. Au début, ce que l'on sait, c'est notre propre imagination ou bien on s'appuie sur les écrits, les descriptions des grands Maîtres etc. Il y a une notion de confiance qui est là mais, en tout cas, on n'en a pas une expérience directe. Donc on va vers quelque chose que l'on n'est pas en mesure de concevoir et, probablement, quelque chose qui n'est pas concevable. On voit la difficulté de l'exercice !

Qu'est-ce qui fait qu'on continue d'avancer ? Au fur et à mesure du chemin, les choses commencent à se mettre en place : il y a une cohérence qui s'installe, une expérience qui se développe. Il y a une forme de familiarité avec ce mouvement. La voie, c'est un mouvement, ce n'est pas une route. Ce mouvement est une succession de pas qui, à chaque fois, demande de l'attention, de la vigilance, une grande ouverture du cœur. Cela va nous demander, à chaque fois, de dépasser nos limites, nos réticences et nos peurs et de nous défaire de nos habitudes. De changer, en fait ! C'est un voyage qui nous change.

Cette voie que l'on trace par l'aspiration, c'est une dynamique que l'on va essayer de garder à chaque moment de notre vie. Cette dynamique sera soutenue par l'aspiration. L'idéal du Bodhisattva est vraiment un idéal. C'est une envie, une compréhension profonde des nécessités qui sont les nôtres : la nécessité d'aller vers l'éveil pour soi, la nécessité d'aller vers l'éveil pour l'ensemble des êtres. Tout cela s'appuie sur une fondation plus ancienne qui est la compréhension de la souffrance de notre existence conditionnée qui prend conscience de la souffrance, qui ne s'effraie pas de cette souffrance au point de détourner le regard et de se bercer d'illusions, en essayant de trouver quelque part un remède ou un plaisir ultime qui

nous permettrait d'échapper à cette réalité. On va regarder directement. C'est un élément constant dans l'enseignement du Bouddha, ce regard direct sans peur, cette présence à ce qui est et l'envie de comprendre et de voir les choses telles qu'elles sont plutôt que telles qu'elles nous apparaissent ou bien de maintenir une illusion qui nous apparaît, peut-être, parfois plus confortable que la confrontation avec le réel.

Donc il y a ce courage qui vient de la compréhension de la situation, dans laquelle nous nous trouvons et qui est liée par nos habitudes et nos prédispositions à des schémas habituels, liée par cette ignorance profonde de la réalité qui nous laisse croire que ce soi de l'individu a une existence autonome, substantielle, permanente et qu'il est, en quelque sorte, distant du soi des phénomènes ou des objets que l'on perçoit. On va comprendre progressivement que cette distance, cette saisie de la solidité du sens du soi crée une distance d'où s'élèvent toutes les afflictions mentales. L'objet est extérieur est soit agréable, soit désagréable, non pas en soi, mais perçu comme tel par le sujet qui regarde ou bien il est indifférent ou neutre : là, on a la source de toutes les afflictions mentales. Ce qui est plaisant va susciter une forme d'attachement, la volonté de garder les choses. Ce qui est vu comme déplaisant va susciter une forme de rejet, peut-être même de l'agression. Le non engagement avec ce qui nous apparaît indifférent maintient une sorte d'indécision qui a plus à voir avec la confusion mentale ou le manque de clarté qui empêche de voir les choses telles qu'elles sont. On est prisonnier de tout ça. On veut s'affranchir de toutes ces conditions parce qu'on a vu qu'elles sont les causes de la souffrance. C'est la fondation même du chemin.

Parfois, j'entends : « vous êtes pessimistes, vous, les bouddhistes : la vie n'est pas aussi terrible que ça ! Il y a quand même des moments agréables ! ». C'est vrai qu'il y a des moments de joie et de plaisir. Le problème, c'est qu'ils ne sont pas durables. Par nature, tout phénomène est impermanent et composé : il s'élève et il disparaît. Il n'y a pas besoin d'être grand clerc pour voir ça ! Il suffit de se regarder dans le miroir de jour en jour pour s'apercevoir que c'est vrai ! On voudrait fonder un désir pour le plaisant de façon permanente sur quelque chose qui, par nature, est transitoire. A nouveau, pas besoin d'être grand clerc pour comprendre que ça ne va pas marcher ! Notre besoin de satisfaction fait qu'on est prêt à perdre de la clarté pour garder une illusion qui nous apparaît plus confortable que la réalité. C'est là où il faut beaucoup de courage.

En même temps, si on regarde bien, il faut tellement de courage pour atteindre ces objets insaisissables et qui, à peine saisis, ont disparu qu'on peut se demander si ça vaut vraiment le coup. Est-il vraiment plus difficile de regarder la réalité que de continuer à courir après ses illusions, d'aller de désir en désillusion, de désillusion en nostalgie et de nostalgie en quête ? Ou bien est-il plus intéressant de regarder ce qui est pour attaquer le mal à la racine et s'en défaire une bonne fois pour toutes ?

C'est la réflexion qui nous amène à ce point où on décide de s'engager. C'est ce qui va être le moment où on bascule, où on s'engage, où de façon formelle on prend refuge et on va vers le refuge qu'est l'état d'éveil. Le Bouddha devient notre but. Dans ce cas de figure, on peut parler du Bouddha, plutôt comme un état de réalisation que comme une personne. Le Bouddha peut représenter l'enseignant, l'idéal d'un être humain qui s'est affranchi de la souffrance et qui a su communiquer sa réalisation mais on peut le voir aussi comme un état de libération : l'état de Bouddha. C'est donc vers cet état que l'on se tourne.

On comprend qu'il y a une différence entre notre moment actuel et le moment d'un possible éveil. Il y a un chemin qui s'ouvre naturellement et on va l'emprunter en s'appuyant sur l'expérience des aînés (la Sangha), c.-à-d. les hommes et les femmes d'expérience qui sont les porteurs de ce Dharma dans notre monde. Ils sont précieux parce qu'ils gardent le Dharma vivant et ils le partagent. Ils sont aussi des modèles, des exemples de vie dans ce sens qu'ils suivent au plus près et au mieux de leurs capacités l'exemple du Bouddha et de ses enseignements.

Là, on a un socle de stabilité dans notre vie par ce triple refuge. On a une direction avec l'état d'éveil du Bouddha-enseignant. On a une méthode qui est très balisée avec des étapes claires, avec des choses à comprendre, à apprendre et à mettre en pratique. Et on a un soutien bienveillant, éclairé et, en même temps, intransigeant (la Sangha, ce ne sont pas des amis qui sont là pour favoriser nos névroses !).

Ça, c'est la base. Sans cette compréhension de la souffrance, profondément, sans le désir de sortir de l'illusion dans laquelle on pense être protégé et sans le courage de prendre cet engagement d'aller vers l'éveil, sans tout cela, tout le reste n'existe pas. On ne peut pas parler de voie vers l'éveil si on n'est pas arrivé à ce point-là de compréhension de notre situation, de désir profond de s'affranchir et du courage de prendre cet engagement et de s'y tenir. Une fois qu'on a mis ça en place (c'est un peu comme créer les fondations d'une maison), on peut commencer à monter les murs. Monter les murs sur du sable mouvant, c'est une perte de temps. On a à peine le temps de monter deux rangs de briques, qu'elles tombent !

La base est là. Ensuite, il y a deux grandes options qui se sont développées sur la base de l'enseignement du Bouddha : une grande option qui est d'avancer rapidement vers une libération qui va être plus individuelle et qui n'est pas exempte de compassion. La compassion, dans ce cas de figure, c'est de montrer l'exemple. Aller vers l'éveil, c'est suivre les pas du Bouddha, c'est suivre l'enseignement du Bouddha précisément, avec beaucoup d'attention sur les détails de la voie et, par son engagement, montrer au monde que la voie de l'éveil est dans cette direction. C'est une façon d'approcher le chemin vers l'éveil. L'autre façon d'approcher la voie vers l'éveil s'appuie sur une compréhension de l'interdépendance un peu plus aiguë. On comprend que l'ensemble des êtres est lié et que, finalement, atteindre l'éveil pour soi sans prendre avec soi l'ensemble des êtres ne sera pas complet. Par exemple, avoir à manger alors que le reste de notre famille meurt de faim. On a une vie confortable, on a suffisamment à manger et, autour de nous les êtres qui nous sont les plus intimement liés, n'ont pas ces ressources. Notre joie ne peut pas être complète quand on est conscient de ça.

Ce sont deux façons d'approcher le chemin qui sont, toutes deux, valides mais qui dépendent beaucoup du caractère de l'individu. Dans la première voie, je vois beaucoup de pragmatisme. C'est une tâche énorme que d'aller vers l'éveil. Je ne me berce pas d'illusion que je peux être un sauveur universel mais, par contre, je peux montrer la voie en suivant cette voie et en aidant toutes celles et tous ceux qui veulent progresser sur cette voie. Ce sera la fonction de la Sangha. On devient un pilier de cette Sangha. On étudie auprès des aînés. Le temps passant, l'expérience acquise, on devient un aîné. On aide ceux qui arrivent à suivre les pas de leurs prédécesseurs. C'est ce qui s'est fait depuis vingt-cinq siècles, depuis l'époque du Bouddha. C'est quelque chose de très pragmatique et de très en prise avec la réalité.

L'idéal du Bodhisattva, ce qu'on appelle le Mahayana, est une sorte de mouvement universel où on essaie d'intégrer l'ensemble des êtres dans notre démarche spirituelle. Parfois, je pense que cet idéal du Bodhisattva est totalement déraisonnable. On sait à peine tenir sur nos jambes que l'on prend l'engagement de libérer tous les êtres de la souffrance. On n'est pas encore capable de s'affranchir de sa propre souffrance que l'on prend l'engagement de libérer l'ensemble des êtres. Pas tellement l'ensemble des êtres en tant que groupe mais, aussi longtemps que quelqu'un restera derrière, on restera présent pour aider. Si on lie cette intention au fait que le nombre des êtres est infini, on arrive très rapidement à une sorte de paradoxe. Il y a quelque chose en nous qui s'élève et qui dit « mais quand est-ce qu'on est à la retraite ? ». Là, il y aura un paradoxe qu'il va falloir dépasser. C'est le paradoxe de « l'inter-égo-centré ». Je veux aider tous les êtres, c'est merveilleux, le cœur parle, c'est très ambitieux, déraisonnable mais l'ambition doit être démesurée et l'action doit être pragmatique.

Il ne faut pas inverser les deux ! Si on a une ambition pragmatique, ça va être très petit et, si on couple ça avec un engagement démesuré, on va aller très rapidement dans le mur. Il faut donc qu'il y ait une ambition démesurée, un peu déraisonnable mais elle doit être soutenue par une progression pragmatique en prenant en compte la réalité du moment.

L'idéal du Bodhisattva, un peu déraisonnable (même beaucoup), c'est l'aspiration. Ça n'a rien à voir avec le chemin. L'aspiration va apporter l'élan et va soutenir l'élan sur le chemin. Le chemin, c'est une succession de pas. Chaque pas devra être mesuré. Il faudra apprendre à être en contact avec sa réalité et apprendre à ne pas exagérer ni minimiser. Il y a un équilibre à trouver dans le mouvement.

Quand il y a une opportunité de prendre cet engagement du Bodhisattva, il y a cette réflexion qui me vient parfois. Les gens me disent : « je ne pense pas prendre cet engagement parce que je ne suis pas capable d'être un Bodhisattva ». Il y a cette idée que l'on prend un engagement à être parfait. Comme on est très honnête, on se dit que l'on ne va pas prendre l'engagement d'être ce qu'on sait ne pas pouvoir être. Là, il y a une confusion entre le chemin et l'aspiration. J'essaie donc d'expliquer que si on était déjà un Bodhisattva, on n'aurait pas besoin de prendre le vœu de le devenir ! Ce qui veut dire qu'il est sous-entendu que ce n'est pas une obligation de perfection mais c'est un engagement à soutenir un idéal par une série de pas mesurés.

C'est un trait de notre culture, la culture de l'idéal et de la perfection. De l'excellence aussi pour la Suisse. J'ai un ami allemand à qui je racontais qu'on travaillait, depuis un certain nombre d'années, à traduire en anglais et à créer des mélodies pour un certain nombre de rituels tibétains. Il était très content et m'a dit : « on va aussi le faire en allemand et ça sera mieux qu'en anglais ». Et puis, il a ajouté : « quand on voudra faire de l'excellence, on ira en suisse ! ».

L'idée de la perfection est un trait de notre culture. Et, finalement, on se crée énormément de souffrance parce qu'on s'oblige à la perfection qui, si on y regarde un peu plus près, n'est qu'une construction mentale ! La perfection n'existe pas en soi ! En plus, chacun d'entre nous a son idée de la perfection. La perfection « objective » est une construction mentale et, comme le fantasme n'est jamais comblé par un assouvissement pratique (l'assouvissement pratique ayant moins de goût que le fantasme), la perfection n'est jamais obtenue : ce qui fait que nous sommes dans une course permanente au mieux qui nous épuise et ne nous mène

nulle part. Et quand on amène cette tendance habituelle dans le cadre de l'idéal du Bodhisattva, vous voyez les dégâts que cela peut faire ! On va s'obliger par l'esprit à être un Bodhisattva, c.-à-d. quelqu'un qui à chaque instant va être dans l'abnégation la plus totale et la générosité constante sans le moindre regard pour nos besoins. Une sorte d'hyper calvinisme !

Donc il faut raison garder et revenir à quelque chose de plus pragmatique. Là, l'entraînement de la voie vers la libération individuelle prend toute sa valeur puisqu'elle nous ramène à quelque chose qui est beaucoup plus ancré. Ancrez-vous dans la réalité !

On peut utiliser ces deux approches qui sont nées de l'enseignement du Bouddha. Ce qui est intéressant de voir, c'est qu'il n'y a qu'un seul enseignement du Bouddha mais, après, il y a des interprétations différentes qui tiennent aux personnalités, aux périodes, aux lieux etc... On peut tout à fait conjuguer les valeurs de ces différentes approches. On dit « le Dharma » du Bouddha et non pas « les Dharmas » du Bouddha. Donc, conjuguer les deux, ancrer un vrai pragmatisme dans l'attention et la précision et cela va être enrichi d'un esprit de bienveillance, de compassion et d'un courage qui est prêt à mettre de côté l'intérêt personnel, pas comme une forme de sacrifice et d'abnégation, mais comme une forme de générosité. Il y a une grande différence entre laisser ce qui, pour nous, serait vital ou important par sacrifice ou bien le laisser par générosité. Ce n'est pas du tout le même élan.

Il s'agit de développer la bienveillance, l'amour et la compassion. L'amour c'est souhaiter que l'ensemble des êtres soient heureux. La compassion, c'est décider de s'engager à prendre en charge et à soulager ce qui crée obstacle à ce bonheur pour l'ensemble des êtres. Notez que j'utilise les mots « l'ensemble des êtres » et pas « tous les êtres » parce que je ne m'exclus pas de cet ensemble. Ce n'est pas « tous les êtres là-bas » et puis « moi, ici, qui regarde au loin le troupeau » ! C'est nous, l'ensemble des êtres. « Puissions-nous ensemble, puissions-nous tous jouir d'un bonheur durable parce que nous connaissons l'origine de ce bonheur, nous savons comment le créer et le maintenir. Puissions-nous tous être libres de la souffrance parce que nous connaissons la cause de cette souffrance et que nous savons comment y mettre un terme » : ça, ce sont les qualités d'amour et de compassion.

C'est quelque chose qui est en nous, qui parfois est voilé par nos désirs égocentrés et qu'on va apprendre à développer et à cultiver et même à éclaircir : c'est presque de l'élagage. On va couper les branches superflues qui empêchent les fruits de pousser. Sur un arbre, plus il y a de bois, moins il y a de fruits. Si on veut des fruits, il faut élaguer.

L'idéal du Bodhisattva va s'appuyer sur l'aspiration. Cette aspiration naît d'une part de la prise de conscience que nous sommes prisonniers de nos habitudes et aussi que l'ensemble des êtres en sont également prisonniers. Quand on regarde de près l'ensemble de la manifestation, que ce soit les êtres ou l'environnement en général, on peut voir tous les fils qui lient toutes les choses entre elles. Tous ces schémas d'interdépendance, de causalités mutuelles, comment les effets naissent de causes, comment ces effets deviennent des causes. Au-delà de l'apparence, on voit les réseaux. C'est comme pour un ordinateur : soit on voit simplement la surface avec les images, soit on a la conscience du principe du codage et on peut voir les 1 et les 0 qui forment ce qui nous apparaît comme des images. On voit qu'il y a là un réseau d'interdépendances qui nous montre combien nous sommes liés les uns aux autres. Et depuis des temps sans commencement et infinis, il y a eu ces échanges, ces

connexions, ces déchirements, ces conflits, ces passions etc. Quand on regarde de cette façon, il y a une sorte de familiarité qui s'installe. On se sent uni à l'ensemble des êtres.

Ce n'est pas toujours simple. C'est un peu comme dans une famille, on s'aime et on se déchire. Il y a des êtres vers qui c'est assez naturel d'aller et pour qui on a facilement de la bienveillance et puis il y a tous les autres. Le problème, c'est qu'ils changent ! Un jour, celui-là va être notre ami et le lendemain, pour des raisons mystérieuses, il ne va plus l'être. Celui ou celle qui était notre ennemi, le lendemain sera peut-être un allié indispensable. On est dans un monde changeant et qui, somme toute, nous apparaît comme très subjectif. On a une lecture du monde qui nous appartient et qui est extrêmement volatile. Telle chose nous paraît agréable aujourd'hui et le lendemain insupportable. Et l'inverse est vrai. Quand j'étais plus jeune, je ne n'aimais pas la ratatouille et maintenant, j'aime bien. Je ne sais pas à quel moment cela a changé ni pour quelles raisons mais il y a eu un basculement. Ce n'est pas très important mais quand ça se passe au niveau des êtres, cela peut faire des révolutions.

On regarde l'interdépendance et, pour ça, on peut faire des exercices très pratiques de réflexion. Quand vous prenez un café, par exemple, essayez de voir l'histoire de ce café. Qui est-ce qui appelle ça « café » ? Déjà, il y a une relation personnelle entre cette chose noire et moi qui l'appelle « café ». On commence à voir l'histoire du café, la production, le commerce et, d'un seul coup, ça s'ouvre à l'infini. On voit la terre, l'humidité, la chaleur, on voit les gens qui ont cultivé les plantes, ramassé les grains puis les ont torréfiés, les ont moulus et on voit que chacun de ces êtres est né de parents, de grands- parents, d'arrière-grands parents etc. Tous ces êtres ont appris à marcher, à communiquer, on voit toutes les personnes qui les ont aidés et leurs professeurs, leurs parents, grands-parents etc. Tout ça se met en lien et en réseau.

Il y a cette règle des six degrés de séparation qui dit qu'entre nous et n'importe quelle autre personne, il n'y aurait que six personnes. Quand on y pense sérieusement on se dit que n'importe quelle personne au fin fond du Sahel, il n'y a que six personnes entre elle et nous. D'un seul coup, on se sent vraiment très connecté. On voit que l'idée du battement d'aile du papillon, qui a une incidence sur la météorologie, fonctionne.

On est d'autant plus sensible à ça dans notre société qui est en réseau et qui comprend les interdépendances : on comprend la fluctuation des marchés, on comprend que, quand le café augmente de dix centimes, il y a des crises et des famines dans les pays producteurs. On comprend la nécessité de développer le commerce équitable.

Le commerce équitable se base sur deux choses très simples : la bienveillance et la compréhension de l'interdépendance. Là, on est dans l'idéal du Bodhisattva. Voilà, on boit notre café et ensuite on peut prendre n'importe quel objet : un morceau de papier, un texte sacré. Qu'est-ce qui fait que ce texte est sacré ? Il y a des lettres qui, ensemble, font des mots qui, ensemble, font un texte qui, en principe, fait du sens. C'est quoi l'histoire de ce texte sacré ? Qu'est-ce qui fait que ce texte sacré m'inspire ? Là, à nouveau, on peut partir à l'infini, voir ceux qui ont fabriqué le papier, ceux qui ont fabriqué l'encre, ceux qui ont imprimé, leurs parents et les parents de leurs parents etc. C'est un exercice d'interdépendance qu'il est vraiment important de mener aussi régulièrement que possible. Sinon, et pour paraphraser Houellebecq, on succombe à la « tentation de l'île » : je suis une île qui n'a aucune relation avec les autres îles si ce n'est le commerce. Et comme on est dans une île, le commerce avec l'autre s'appuie sur ce qui me plaît et le rejet de ce qui ne me plaît pas. On n'est pas dans un

commerce équitable qui tente d'avoir un équilibre pour faire que chacun ait un résultat juste, on est dans le désir d'appropriation. On est donc dans une démarche de prédateur. « Si j'ai le pouvoir, je peux avoir tout ce qui est bon et laisser les problèmes ou les déchets aux autres ». « Si je n'ai pas le pouvoir, je vais essayer de gagner le pouvoir pour avoir enfin ce que je veux ».

On voit que dans cette confrontation des blocs, dans cette opposition des îles, il n'y a que de la souffrance. Finalement, ni le bonheur d'autrui ni le bien-être personnel ne sont accomplis. Comprendre l'interdépendance nous permet de nous extraire de cette tentation de l'île et de cultiver une forme d'appréciation pour ce que l'on a reçu de l'ensemble des êtres.

On a tendance à dire que nos amis nous apportent et que nos ennemis nous prennent. Mais si on y regarde de plus près, et Shantideva en parle beaucoup dans son texte le Bodhicaryavatara, on voit que les notions d'amis et d'ennemis sont très instables puisqu'elles sont basées sur notre appréciation subjective. Un ami, c'est ce qui me rend la vie facile et un ennemi, c'est ce qui me rend la vie difficile. C'est très subjectif et très instable. Il peut se faire que quelqu'un que je considère comme un ennemi m'aide à grandir. Par exemple, comment est-ce qu'on peut devenir généreux, s'il n'y a pas quelqu'un qui vient sans arrêt exprimer son besoin ou sa nécessité vitale ? C'est gênant, c'est envahissant, c'est très présent dans notre société actuellement. Comment on répond à ça ? Si on est dans la tentation de l'île, on répond en fermant nos frontières et nos portes pour nous protéger. Comment est-ce qu'on développe la première des qualités qui va vers l'éveil qui est la générosité ? On ne peut être généreux que grâce aux personnes qui sont dans le besoin et qui l'expriment. On ne peut être patient que parce qu'il y a des gens qui viennent nous provoquer. On ne peut développer une véritable éthique que face à des conflits ou des tentations émotionnelles qui viennent nous provoquer. Si toutes ces « difficultés » ne venaient pas à nous, il serait quasiment impossible de développer à priori de la générosité, de l'éthique, de la patience etc.

Ce sont des qualités cardinales qui vont nous permettre d'avancer vers le discernement qui sera la porte vers l'éveil. Donc qui sont nos ennemis ? Par contre les amis nous maintiennent dans ce sentiment de complaisance : on est bien ensemble, on reste au chaud, une petite bouteille, une petite fondue et on ne bouge pas ! Il y a quelque chose de très statique là-dedans. Donc, finalement, qui est vraiment quelqu'un qui est un compagnon de notre chemin d'éveil et une aide pour notre transformation ?

J'ai tendance à remplacer le mot « ami » et « ennemi » par les « amis tendres » et les « amis rudes ». Les deux sont intéressants à différents niveaux. J'ai aussi tendance à considérer que les amis rudes sont plus faciles, en termes de maintenance, que les amis tendres. Les amis tendres, il ne faut pas oublier leur anniversaire, il faut envoyer une carte postale quand on part en vacances ou ramener un souvenir. Ils attendent de nous d'être un ami comme ils s'obligent à être notre ami. Il y a une forme d'échange régulier avec les amis tendres alors que les amis rudes, on peut oublier leur anniversaire : ils s'en moquent ! Ils n'attendent pas que l'on soit complaisant ou amical. A la limite, c'est presque plus facile en termes de maintenance ! Et si on regarde en termes de qualités d'éveil, les amis tendres nous apprennent l'amour, c'est important même si c'est un peu teinté de « je t'aime parce que je veux que tu sois mon ami et, comme je t'aime beaucoup, tu dois m'aimer beaucoup, sinon ça ne marche pas ! ». Même si c'est un amour conditionnel teinté d'une envie de retour, c'est bien d'avoir un peu de tendresse et de douceur. C'est une forme de refuge provisoire et ça nous permet de trouver en nous cet amour.

Les amis rudes, eux, nous permettent de développer de vraies qualités de résilience, d'intelligence, de générosité et d'énergie aussi parce qu'il faut les gérer.

Finalement, on est bien entouré et que ces amis fluctuent de « tendre » à « rude » ou l'inverse, n'est pas très important, en fait. On est dans un monde tout à fait amical qui soutient véritablement notre chemin d'éveil. Notre réflexion, bien sûr, se cadre dans la démarche d'esprit d'éveil, dans la démarche du chemin vers l'éveil. Si on n'est pas dans la démarche, en effet, cette appréciation « ami tendre » et « ami rude » ne fonctionne pas puisque ce que l'on veut c'est de la douceur et pas de problèmes ! On va donc faire du commerce avec ceux qui nous vendent de la douceur, on échange un peu de douceur en essayant d'en avoir un peu plus que ce que l'on donne. Il y a l'idée de retour sur investissement supérieur à l'investissement. On est dans un commerce gentil mais c'est quand même du commerce. Après, il faut se défendre de tout ce qui est perturbant, envahissant, gênant et ça nous pousse vers un besoin de davantage de satisfactions et une plus grande frustration quand on ne les a pas et on doit compenser. On est dans un cercle de désir-frustration-compensation. On arrive à repousser pendant un certain temps ce qui est problème et puis, d'une façon ou d'une autre, ça revient parce qu'il y a des causes et des conditions qui ont été créées.

Quand j'étais gamin, je jouais au Jokari. C'est une base en bois avec une balle et un élastique. On tape très fort pour envoyer la balle mais elle revient à peu près à la même vitesse et si on n'est pas assez rapide pour la renvoyer, on se la prend dans la tête ! Ce sont les causes et les effets, le Jokari de la vie ! On essaie de repousser les problèmes mais ils reviennent, ils rebondissent. C'est infini et épuisant !

Finalement, si on regarde bien, on n'a pas vraiment le choix : soit c'est le Jokari de la vie, soit c'est la voie vers l'éveil ! Il nous semble que le Jokari est plus intéressant parce qu'il y a des moments où la balle est loin...

Dans son texte « l'Entrée dans la voie des Bodhisattva », Shantideva nous dit qu'il faut préparer le terrain, comprendre la première des Quatre nobles vérités qui est la vérité de la souffrance, la seconde c'est son origine. Ensuite, on voit qu'il y a une possible cessation : il y a une issue et il y a un chemin qui mène vers la libération. C'est notre base : on prend l'engagement d'aller vers l'éveil en s'appuyant sur le Bouddha, le Dharma et la Sangha et on peut élargir cela par l'engagement du Bodhisattva. On se dit : « je vais vers l'éveil accompagné de l'ensemble des êtres. Je ne me dissocie pas de l'ensemble des êtres. C'est ensemble que nous progressons ».

Là, on a mis en place les fondations, les appuis (le triple refuge) et l'aspiration qui est l'idéal du Bodhisattva. Ensuite, il faut se mettre en route et au travail. La première chose va être de créer ce terrain fertile où la graine de l'esprit d'éveil va pouvoir vraiment grandir et porter ses deux fruits : d'un côté, une compassion inconditionnelle, c.-à-d. qui n'est pas affligée d'un sentiment égocentré et, de l'autre, un véritable discernement (j'utilise ici le mot discernement pour garder le mot sagesse à l'état d'éveil). Le discernement nous permet de voir avec justesse ce qui est à abandonner et ce qui est à accomplir. Il nous permet de voir avec justesse les choses telles qu'elles sont plutôt que simplement telles qu'elles nous apparaissent. C'est le fruit de l'esprit d'éveil.

Le bienfait personnel qui sera pour nous une libération des conditionnements et de la souffrance et qui s'accompagne d'une capacité illimitée à aider l'ensemble des êtres avec cette subtilité dans la pédagogie, c.-à-d. que chaque être est quelque chose d'unique et donc la prise de conscience, l'engagement, l'apprentissage et la libération va être vraiment très très personnel. Il faudra accompagner chaque être dans sa spécificité. C'est pour ça que ça va

prendre un temps infini, d'où la nécessité du discernement qui nous permet de comprendre que la notion de temps et d'espace sont des valeurs relatives. On peut par conséquent dépasser l'idée d'un temps infini qui peut nous paraître insurmontable parce que, quelque part, on a cette idée qu'on va arriver au bout. Je crois qu'on s'accommode, au fur et à mesure, de l'idée qu'il n'y a pas de bout et que ce n'est plus un problème.

C'est comme l'éveil. On dit : « on va atteindre l'éveil » mais est-ce que l'éveil est un point final ? C'est une question qu'on peut se poser. Est-ce que la notion d'éveil dont le Bouddha a parlé et dont il a essayé d'être la présence, ce que l'on en comprend, est-ce que ce n'est pas quelque chose qui nous permet d'avancer ? S'il n'a pas de but, est-ce qu'on se met en mouvement ? Probablement pas. On a ce but qui est peut-être un moyen habile qui permet de se mettre en mouvement et peut-être que, quand on arrive à ce qu'on pense être l'éveil, on s'aperçoit qu'il n'y a pas de but et qu'à ce moment-là, on est beaucoup plus à l'aise avec l'idée de « non-but ».

C'est important parce que l'idée du Bodhisattva qui va s'engager à l'infini pour un nombre infini d'êtres dans un cadre limité par le temps et l'espace peut devenir insoutenable. Le discernement nous permet de comprendre que le temps et l'espace sont des valeurs relatives et subjectives. Le courage du Bodhisattva nous permettra de dépasser ce cadre spatio-temporel et de s'ouvrir à une possibilité d'une activité infinie. Shantideva, dans le Xème chapitre qui est la conclusion et le partage des bienfaits, dit : « aussi longtemps qu'il y aura un espace, aussi longtemps qu'il y aura besoin d'aider, je serai là ». Quand on arrive à ce moment, notre réponse va être très différente de ce que l'on pense de notre réponse telle qu'elle va être maintenant. Notre capacité compassionnée et notre discernement vont grandir et sortir du cadre qui est le nôtre maintenant.

Chögyam Trungpa Rimpoché décrivait le chemin comme un sentier qui part de la vallée et qui monte progressivement tout en haut de la montagne. C'est très logique, on monte, on monte et, de temps en temps, on se retourne et on voit le chemin qui descend, la vallée, le petit village. On continue à monter, à monter et on arrive en haut de la montagne. Et le ciel devient une « crêpe cosmique » et nous tombe sur la tête. Il y a quelque chose au-delà de ce que l'on peut concevoir qui va probablement se mettre en place. Mais cette mise en place de cette réalisation approfondie, au-delà de ce qu'on peut comprendre maintenant, ne sera possible que parce qu'aujourd'hui on a commencé à faire une démarche à notre échelle et avec notre compréhension du temps et de l'espace. Et forcément avec du courage, puisqu'on s'engage à libérer l'ensemble des êtres et donc à ne pas jouir de l'éveil aussi longtemps que l'ensemble des êtres ne sera pas libéré ! A la limite, il faut être presque plus courageux au début qu'à la fin ! Il faut vraiment préparer notre esprit et Shantideva explique cette préparation en sept étapes.

Avant que je commence l'explication des sept étapes, je voudrais savoir si vous avez des questions.

Question (inaudible) :

Oui, les mots sont des véhicules maladroits qui nous conduisent à un moment où on les abandonne vers une expérience intime qui est inconcevable et ineffable. J'explique cela par l'image des chaussures que l'on porte jusqu'au temple et, lorsque l'on arrive au lieu sacré, on laisse nos chaussures à l'extérieur pour rentrer dans l'espace sacré. Les mots nous conduisent

au temple mais l'entrée dans le temple se fait pieds nus, se fait sans mots et sans concepts. Mais pour arriver à ce moment de simplicité, il faut un chemin conceptuel qui se simplifie au fur et à mesure. Au début, on a beaucoup de mots et de concepts et, au fur et à mesure de l'étude et de la contemplation, tous ces mots tombent et nous apparaissent superflus. Au bout d'un moment, le vrai langage est le silence et l'expérience.

Question sur les amis rudes :

Je vais faire la citation d'un film qui est, pour moi, important : dans les « Sept samourais », il y a un samourai qui est en train de couper du bois, un autre s'approche de lui et lui demande « à quelle école appartiens-tu ? ». Il répond : « j'appartiens à l'école du sabre tranchant et des grandes jambes ». L'autre dit : « c'est quoi, cette école ? Je n'en ai jamais entendu parler ! ». Le samourai répond « quand tu sens que tu vas gagner, ton sabre est tranchant et quand tu sens que tu vas perdre, tu utilises tes grandes jambes et tu t'enfuis rapidement ! ». A nouveau, on revient sur l'idée de l'idéal et du pragmatisme. Bien sûr, on ne va pas de façon déraisonnable aller dans l'action vers quelque chose qui sera insurmontable. Personne ne va y gagner quoi que ce soit. Il faut utiliser notre discernement pour nous permettre d'évaluer la hauteur et l'intensité de notre engagement et probablement la nécessité d'une retraite ou d'une forme de préservation.

Un des slogans, dans un texte fondateur de l'Entraînement de l'esprit, dit : « ne sombrez pas dans la stupidité ». Ça paraît tout bête mais il faut parfois se le rappeler. C'est décrit et commenté comme « ne soyez pas ridicule, n'allez pas vers des tâches insurmontables ! ». Il est intéressant de comprendre ce qui nous pousse à refuser de faire un compromis provisoire avec la réalité de ce qui nous échoit, alors qu'on s'aperçoit qu'on n'a pas la capacité actuelle de gérer ce qui arrive de manière parfaite et définitive. La base nécessaire pour faire le travail, risque d'être anéantie ou, en tout cas, mise hors service pendant longtemps ! C'est dommage !

Dans le Bodhicaryavatara, le chapitre qui traite de la diligence est éprouvant : c'est le fouet qui claque. « Allez-y ! Avançons ! Ne perdez pas un instant ! Vos cheveux sont en feu ! La maison est en feu ! Tout le monde est dans la souffrance ! Bossez ! Bossez ! De nuit comme de jour ! » Etc et on arrive à la fin du chapitre en se disant qu'on n'aurait pas dû commencer à lire ce livre ! Et puis les quatre derniers vers annoncent : « ceci étant dit, il est nécessaire de savoir quand mettre l'ouvrage de côté pour se restaurer et pouvoir le reprendre une fois que notre force sera reconstituée ». C'est bien d'avoir ces dernières quatre lignes à la fin ! D'autant plus pour nous qui avons ces idées de perfection, d'abnégation qui parfois flirtent avec le suicidaire. Les tendances autodestructrices et de dépréciation du soi qui sont dans notre culture, trouvent là un terreau merveilleux pour grandir ! Mais, en fait, c'est stupide ! Il faut relire ces quatre dernières lignes du chapitre sur la diligence et le slogan de l'Entraînement de l'esprit qui dit « ne soyez pas stupide ! ».

On doit utiliser notre discernement pour faire la part des choses. Dans cette situation présente, dans ce moment présent, qu'est-ce que je peux faire au mieux de l'intérêt collectif ? Qu'est-ce qui est le plus utile ? Et prendre une décision avec pragmatisme en recadrant cette action dans l'idéal général. Me reposer aujourd'hui me permettra de continuer demain. On ne pas entrer dans un conflit qu'on sait insoluble et dans lequel on sait qu'on va être dépassé. Le retrait, par moment, est une forme de sagesse et un vrai choix constructif. Une fois équipé,

on peut revenir dans une situation différente et on peut alors trouver une solution qui, à l'heure actuelle, n'est pas trouvable.

Le temps, le pragmatisme et le discernement sont des qualités fondamentales qu'il faut développer. Finalement, les amis rudes « submergeant » ont été utiles ! Ils auraient été dangereux si on avait succombé à la stupidité. Si on a un peu de recul de discernement, un peu moins d'arrogance et d'orgueil et un peu plus de pragmatisme, on se dit que, finalement, on a appris une bonne leçon.

Je suis né dans la grande banlieue de Paris, dans les grandes cités inhumaines où on entasse les humains au chômage en attendant qu'ils trouvent un emploi mal payé. Il y avait beaucoup de violence et de conflits. Quand j'allais à l'école, je traversais une espèce de parc. Il y avait une diagonale qui avait été formée par les pas des gens. Je traversais ce parc et, en face de moi, il y avait un gars qui était un gros voyou de la cité. Il me dit : « écarte-toi, c'est ma voie ! ». J'ai pris une sérieuse raclée ! Après, quand je passais, il y avait son petit frère qui disait : « il est là, il est là ! ». Et dans les trois mois qui ont suivi, j'étais amené à faire un énorme détour pour ne pas passer par là. Je ne pouvais pas prendre une raclée tous les jours parce qu'il était plus vieux que moi et plus costaud. Et ça a commencé comment ? Parce que je n'ai pas voulu me pousser de son chemin. J'ai créé cette situation par ma stupidité et mon arrogance. Je ne peux donc pas lui en vouloir ! J'aurais pu me mettre de côté et le laisser passer. Dans l'absolu, on pourrait dire que c'est de la lâcheté mais la réalité, c'est que j'ai pris une raclée et que, pendant trois mois, j'ai dû faire un détour pour éviter de m'en prendre une autre ! La vie nous apprend tout ça. J'ai appris quelque chose.

Question (inaudible) :

Une plus grande présence. Une plus grande acuité dans le regard. Être capable de faire la part des choses en n'étant pas emporté par la première chose qui s'élève. Toutes ces agitations et discussions en nous créent comme une sorte de brouillard. Il y a un bruit parasite ambiant qui ne permet pas d'entendre le signal. On est capable, non pas de faire le silence parce que l'idée de la méditation n'est pas d'éteindre tous les bruits, mais d'avoir la capacité à ne pas être pris par ces bruits. C'est comme pour l'image de la cascade : soit on est en dessous de la cascade, soit on a fait un pas en arrière et on la regarde tomber. On ne souffre pas, non pas du bruit, mais de notre engagement, de notre relation qui veut contrôler. Dans le développement des qualités de bienveillance et de compassion, la clarté d'esprit est fondamentale. Et cette clarté d'esprit vient de notre capacité à sélectionner. C'est un peu ce que fait notre oreille : il y a énormément de bruits ambiants et notre oreille, sans que cela conscient, sélectionne les fréquences qui sont intéressantes et fait abstraction de celles qui ne le sont pas. On va cibler une fréquence pour entendre une discussion particulière. C'est une capacité à être conscient des détails, dans un mouvement, dans un bruit, à l'intérieur ou à l'extérieur, sans être pris par ces mêmes détails. Cela nous permet, lorsqu'il faut agir, de pouvoir agir précisément parce qu'on s'est libéré de tous les autres parasites. On est beaucoup plus présent et beaucoup plus sélectif. C'est une des qualités de la méditation qui va nous aider beaucoup.

Question :

A nouveau, on peut dire qu'aller vers l'éveil est un développement personnel puisque notre individu développe des qualités qui vont, à termes, lui permettre de comprendre que ce sentiment d'un soi solide et permanent n'est qu'une illusion. Au début, ça commence par un développement personnel et ça finit par une dissolution personnelle ! La voie dépend beaucoup du but et de la motivation. Donc si on cherche un mieux-être personnel, une plus grande clarté pour être en meilleure position dans la confrontation de deux îles, cela n'a pas grand-chose à voir avec la Bodhicitta.

Maintenant, si on inclut ça comme une première étape, pourquoi pas ? Je vois qu'aux USA, la pleine conscience (Mindfulness), on la retrouve partout, même au golf ! Je regarde tout ça et je me dis qu'il y a des étapes différentes dans la vie de chacun. A un moment donné, on cherche tous un mieux-être. Ensuite, devenant un peu plus clair, un peu plus lucide et moins perturbé, on peut regarder la vie différemment et commencer à voir l'interdépendance et le combat inutile des îles et comprendre que le commerce équitable est plus intéressant pour tout le monde.

J'ai fait une série de conférences sur le thème : « vous pouvez être égoïste mais vous n'êtes pas obligé d'être, en plus, stupide ». L'idée est que, si vous êtes vraiment égoïste et que vous souhaitez être heureux personnellement et très profondément, vous ne le serez que si vous comprenez l'interdépendance et le commerce équitable. Tout effort qui vise à l'obtention d'un bonheur personnel par l'exclusion du reste, n'est pas durable parce qu'il y a un contrecoup, toujours : on repousse et ça revient.

J'essaie d'expliquer aux gens que l'idéal de l'égoïsme, ce serait d'arriver à comprendre l'interdépendance et de se dire que c'est uniquement en créant un commerce équitable que l'on peut être heureux. Donc, on peut commencer par « j'ai envie d'être heureux et vivre dans un environnement plaisant et sécurisé ». Et on se pose ensuite la question : comment est-ce que je crée un environnement heureux et sécurisé qui soit durable ? On s'aperçoit que c'est par le commerce équitable. Un bon voisinage s'entretient avec un commerce équitable, une politesse, du respect etc.

Donc on peut commencer avec du développement personnel qui nous amène vers une compréhension beaucoup plus universelle. C'est une première étape sur un long chemin.

A l'inverse, on peut être dans une démarche très égoïste et très influencée par nos désirs névrotiques et passer complètement à côté du commerce équitable et de l'interdépendance parce qu'on n'en a rien à faire ! Là, il va falloir, peut-être, beaucoup d'expériences douloureuses pour arriver à comprendre que cette tactique ne conduit pas au bonheur. Et peut-être qu'une vie ne sera pas suffisante pour faire ça. On peut mettre le compteur à zéro et recommencer encore, encore et encore.

Je crois que c'est Einstein qui disait : « refaire à chaque fois la même chose en espérant un résultat différent est un signe de maladie mentale ». Parfois, cela prend du temps pour arriver à cette conclusion.

Les puristes de la voie du Bouddha disent que ce commerce autour de la conscience vient piller le fonds bouddhiste en prenant cet élément pour le commercialiser et le vendre. On peut le comprendre. Si on sort la méditation de son lien aux deux autres entraînements que sont le discernement et l'éthique, on a déséquilibré une synergie qui fonctionne à merveille vers l'éveil ! Ces trois entraînements sont nécessaires et fonctionnent en synergie. On ne peut pas garder la méditation sans avoir à se poser la question de l'éthique et le discernement va

progressivement s'élever. C'est pour cela que les Soutras qui parlent de la méditation disent qu'il y a une bonne vigilance et une qui ne l'est pas.

Shamar Rimpoché disait : « il y a la vigilance, la pleine conscience, l'attention, la présence qui va conduire à une vision en profondeur et au discernement qui s'appuie sur l'intention d'aller vers l'éveil, éventuellement pour l'ensemble des êtres et puis, il y a cette vigilance, cette présence qui est celle du chat qui va attraper la souris ou du héron qui veut attraper le poisson ! ».

J'ai une amie au USA dont le fils est dans l'armée : c'est un tireur d'élite. Ils ont des pratiques de vigilance et de méditation pour être très clairs et très précis ! Là, on est à l'évidence, en termes bouddhistes, sur une mauvaise utilisation des qualités de la vigilance et de la pleine conscience.

Cela peut être une première étape vers quelque chose qui va grandir et, là, on peut parler véritablement de développement personnel qui va s'inscrire dans un développement universel, ou bien sur une voie de garage et vers davantage de souffrance.

Il nous reste peu de temps. Je vais donc juste annoncer **les sept étapes**.

La première, c'est rendre **hommage à l'éveil**. Ça veut dire accueillir l'éveil dans son monde et lui faire une place. Cela veut dire accueillir le Bouddha dans son monde.

La seconde, c'est **l'offrande**, c'est être prêt à mettre toute notre énergie, toutes nos ressources vers ce but. C'est aussi lâcher. Il y a cette idée de l'offrande mais aussi cette capacité à lâcher prise. Être capable de donner et de lâcher.

La troisième, c'est **mettre à nu**, parfois traduit par un mot très chargé de « confession ». Il y a, là, deux mouvements : mettre à nu et relâcher. Mettre à nu ; cela veut dire regarder notre réalité telle qu'elle est et lâcher ce qui fait qu'on s'attache à ses habitudes et ses travers. C'est presque un travail d'analyse. On se regarde tel qu'en soi-même et on prend l'éveil comme témoin, comme on prend le miroir comme témoin pour comprendre notre visage. On regarde notre visage tel qu'il est, en l'occurrence ici notre esprit ainsi que nos habitudes et on est prêt à abandonner ces habitudes.

La quatrième étape, c'est **la réjouissance**. On se réjouit des progrès de l'ensemble des êtres. On se réjouit du bien et des choses constructives qui sont pratiquées dans ce monde et cela a pour effet que l'on va progressivement se défaire de notre sentiment d'arrogance et de la jalousie que l'on peut avoir à l'égard du succès d'autrui. Ce qui est de l'ordre de la générosité peut se traduire en jalousie et compétition et le fait de se réjouir fait qu'on se sent faire partie d'un collectif, d'un mouvement commun. Moi, je me réjouis beaucoup en tant que paresseux fondamental en me disant que, plus il y a d'êtres qui font le bien, moins j'ai à en faire. Je suis très content quand il y a des gens qui font des choses merveilleuses parce que, d'une part je n'y aurais pas pensé et, d'autre part, je n'ai pas à le faire. Donc, c'est fantastique ! On se réjouit du fait que les Bouddhas ont atteint l'éveil et ont communiqué ! Ce n'était pas donné, il fallait que les conditions soient réunies, qu'il y ait des gens pour écouter.

Shamar Rimpoché nous a dit un jour qu'aux USA les gens n'ont pas le temps pour pratiquer le Dharma parce qu'ils doivent gagner l'argent pour payer leur assurance santé. S'il n'y a pas

le temps, ni les oreilles, le Bouddha ne peut pas enseigner. Là, il y a un être qui a vraiment ouvert la voie, il a hésité un moment pour savoir s'il pouvait communiquer ou pas. Finalement, il y avait des gens qui ont pu écouter. Ils ont pratiqué et ça s'est transmis et, depuis vingt-cinq siècles, ça se transmet. Donc, merci à tout le monde !

Merci au Bouddha en premier lieu, mais aussi à la jeune femme qui lui a donné son dernier repas avant l'éveil, à la vache qui a fait le lait, au fermier qui a fait les céréales et aux abeilles qui ont fait le miel ! On doit beaucoup au Bouddha mais aussi à tous ceux qui l'ont soutenu, comme le paysan qui lui a donné une bonne brassée d'herbes pour qu'il puisse s'asseoir confortablement. La réjouissance donne du cœur à l'ouvrage, aussi. Avec plaisir, on avance et sous la contrainte, on rechigne. Donc, se réjouir, c'est à la fois trouver de l'énergie et c'est aussi se défaire de la compétition, de la jalousie et de l'arrogance.

Les deux étapes suivantes sont très proches.

L'une c'est **requérir la présence durable des enseignants** dans notre monde. « Puissé-je être en disposition d'ouverture qui me permette de voir l'enseignant ». L'enseignant peut être présent mais l'enseignement ne se fait pas parce que l'auditeur n'est pas en écoute. Le fait de demander aux enseignants, aux Maîtres d'être présents dans notre monde fait que nous sommes sensibles à leur présence.

L'étape suivante est de **requérir l'enseignement** : cela signifie se mettre en disposition d'écoute. On pose la question. On ne peut pas avoir une réponse sans qu'il y ait, au préalable, une question. Le Bouddha a enseigné parce qu'il y a eu une requête : il a répondu à une question. Si nous ne nous plaçons pas en disposition d'écoute, si nous ne nous posons pas la question, il ne peut pas y avoir de réception de la réponse.

La septième étape, c'est **distribuer toute l'énergie, toutes les qualités** qui sont nées de ces six premières étapes, à l'ensemble des êtres. Il pourrait se faire qu'après toutes ces qualités et tout ce travail, on se dise : « je garde tout ça pour moi » et le but du chemin serait perdu à la dernière minute ! Vous invitez vos amis pour un dîner, vous préparez un bon repas avec un beau gâteau, vous êtes prêt à les recevoir et, à la fin, vous vous dites que c'est dommage de le partager et vous mangez tout seul. Pour se prémunir contre cette possibilité, on distribue tout ça. Dans la compréhension de l'interdépendance, on met tout ça dans le réseau. On envoie tout ça dans le *Cloud*, c'est stocké et accessible à tout le monde. Ça ne nous appartient plus. L'accumulation est universelle. On peut créer beaucoup de choses mais, si elles nous appartiennent, en un instant on peut les détruire. Si elles sont été distribuées, partagées et rendues universelles, on ne peut pas les perdre. Quand on veut pérenniser un savoir, on le met sur la toile. Si on est la seule personne à savoir quelque chose et qu'on meurt, ce savoir disparaît avec nous. S'il a été transmis et universalisé, il est durable.

Cette septième étape est vraiment importante parce qu'elle rend cette énergie universelle et pérenne, au-delà des fluctuations de notre situation personnelle.

Donc, en conclusion, accueillir l'éveil dans notre vie, être prêt à offrir notre temps et notre énergie, faire don de notre confort et de notre désir de facilité en prenant en charge quelque chose d'un peu difficile, se regarder en face et faire l'état des lieux.

Il y a quelque chose de pas mal qui est la nature de Bouddha : tous les êtres dotés de conscience participent de cette nature d'éveil. C'est la bonne nouvelle du jour. La mauvaise

nouvelle du jour, c'est qu'elle est totalement inaccessible du fait de tous ces parasites, nos cicatrices karmiques, nos prédispositions, nos états émotionnels qui nous traversent et puis ce voile qui nous empêche de voir les choses telles qu'elles sont et nous laisse totalement sous l'emprise des choses telles qu'elles nous apparaissent. Ces quatre voiles ne nous permettent pas d'entrer en contact avec cette nature bien qu'elle soit présente. On regarde ça en face. Il y a l'ignorance, cette méconnaissance de la réalité, c'est la dernière chose qui va partir. On va donc commencer par quelque chose de plus accessible : les cicatrices karmiques, les prédispositions et surtout les schémas émotionnels. On va y travailler. On tient le fil et on avance et ces voiles vont progressivement se dissiper. Tout ça est possible parce qu'on prend conscience, on accepte. Quand on a envie de se défaire d'une addiction, on va aux Alcooliques Anonymes et la première chose qu'on doit faire est de dire : « je suis un alcoolique » : ça, c'est mettre à nu.

La réjouissance, c'est entrer dans un monde positif. On est dans une appréciation de tout ce qui est fait, quelle que soit la personne qui l'accomplisse. Il n'y a plus de limite. Kalou Rimpoché, un grand Maître tibétain, disait : « à chaque fois qu'il y a un acte d'amour, il y a la présence de Tchenrezi qui est l'incarnation de la compassion ». Tchenrezi a quatre bras : l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité, les quatre qualités fondamentales. On va se réjouir de ça. On prend conscience et on apprécie ces détails de bienveillance. Cela va nous permettre de nous réjouir et nous inciter aussi à aller dans cette direction. Ça libère de la jalousie et de la compétition : « ils font bien et je vais faire mieux ». Le mieux tue le bien. Faire de la place à l'éveil. Désencombrer notre vie. Élaguer pour faire de la place. Requérir la présence des enseignants. Requérir l'enseignement. Se mettre en disposition d'écoute et en disposition de réception. C'est une bonne volonté qui s'ouvre. Et toutes les qualités qui naissent de ça sont immédiatement redistribuées dans le réseau : elles ne sont pas notre propriété.

Tout ça est ritualisé. On récite ce texte, on se souvient du sens de ce texte et on essaie de l'appliquer dans la vie quotidienne.

Pour finir, je vais faire quelques souhaits pour que tout cela devienne universel.