

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

*Enseignements donnés à Genève en avril 2015
Seconde Partie*

Lama Tsony

Hier soir, j'ai essayé de dresser un peu l'état des lieux, une sorte de vision d'ensemble de là où nous nous trouvions, de là où nous souhaitions aller et mettre en avant l'importance de l'idéal du Bodhisattva dans la perspective du grand véhicule, le Mahayana. J'ai dit l'importance de cette pensée dans un premier mouvement d'aspiration, puis l'importance de générer le souhait de pouvoir libérer l'ensemble des êtres (dont nous faisons partie) de la souffrance et des causes de cette souffrance. C'est un souhait profond qui va être de plus en plus nourri par la gratitude et l'amour que l'on va développer à l'endroit des êtres. Lorsque cette aspiration est forte, on pourrait même dire indéfectible, on peut commencer à s'engager dans ce qu'on appelle l'esprit d'éveil en action (ou en application) et cet engagement se fait au travers de la rencontre avec l'autre, au travers de la nécessaire générosité mais aussi de l'éthique, de la patience. On voit la nécessité de s'asseoir pour mieux comprendre l'esprit pour apprendre à pacifier nos réactions émotionnelles habituelles. Puis, lorsque l'esprit s'est posé dans cette présence qui n'est pas interrompue ni distraite par tous les mouvements sensoriels ni par les pensées, il peut se regarder lui-même profondément dans une vision pénétrante jusqu'à ce qu'il arrive vraiment à se connaître en lui-même et par lui-même, non pas comme un objet extérieur qui est analysé mais comme une auto-connaissance. Le mouvement de la méditation va progressivement donner naissance au discernement. Ce que l'on développe dans la direction de la sagesse du plein éveil, c'est le discernement.

Pour l'ensemble de ces qualités qu'on appelle « transcendantales » (*paramita* en sanskrit) puisqu'elles nous amènent un peu plus loin et un peu plus haut, il est nécessaire d'avoir la quatrième qualité qui est la détermination, l'énergie joyeuse parce que l'énergie naît de l'appréciation du but et de l'appréciation du chemin. C'est une joie qui donne naissance à l'énergie : ce n'est pas une contrainte (la contrainte donne naissance à la résistance et l'obligation donne naissance à l'envie de trouver un défaut dans la loi pour passer à côté). Donc c'est un élan qui vient de la compréhension de la validité du but et de celle du chemin et ça, ça donne une source infinie d'énergie.

L'énergie, on va en avoir besoin pour pratiquer et développer la générosité, la patience et l'éthique. Il faut aussi beaucoup d'énergie pour percer l'illusion des choses telles qu'elles apparaissent et voir les choses telles qu'elles sont. Ça va être tout le chemin d'application de l'esprit d'éveil qui sera facilité par la motivation que l'on aura développé antérieurement. Plus l'aspiration sera profonde et bien ancrée, plus il sera aisé de faire les efforts nécessaires pour la traduire en action.

J'ai fait référence à ce texte majeur dans la pensée du grand véhicule, le Mahayana, qu'est le Bodhicaryavatara de Shantideva qui est traduit en français par la « Marche vers l'éveil ». Il y a une excellente traduction de ce texte en français avec un excellent commentaire « Les perles d'ambrosie » qui permet d'ouvrir ce texte qui peut parfois paraître un peu cryptique. C'est un très long poème et le sens peut être parfois un peu difficile à saisir, notamment au

chapitre 9, si la lecture n'est pas accompagnée. J'ai cité ce texte en relation avec le thème de ces deux soirées, la Prière en sept branches qui, en sanskrit, est souvent appelée « *anuttara puja* ». « *Anuttara* » veut dire insurpassable, il n'y a rien au-delà et « *puja* », c'est l'offrande. C'est donc une offrande insurpassable qui est parfois décrite en sept étapes et parfois en cinq étapes : c'est une autre façon de présenter les choses mais qui, finalement, est très similaire à celle en sept branches.

Shantideva dans le Bodhicaryavatara traite, au cours des premiers chapitres, de la nécessité de préparer le terrain pour que la graine de l'esprit d'éveil puisse naître, d'abord dans sa forme d'aspiration et ensuite, ayant fortement enraciné cette aspiration dans notre esprit, on pourra soutenir l'effort de l'application.

On a vu hier, très brièvement, la liste des **sept branches**. Je vais commencer par reprendre cette liste.

La première, c'est **P'hommage**. C'est prendre conscience de la présence de l'éveil dans notre vie. On va faire de l'espace pour cet éveil et reconnaître sa valeur.

Ensuite, il y a **P'offrande** : c'est être prêt à mettre, dans cet engagement, tout ce que l'on a. On parle souvent de l'offrande du corps, de la parole et de l'esprit. On offre les intentions, on offre tout ce que l'on va cultiver au travers de la parole (nos mots, nos engagements, les vœux que l'on va peut-être prononcer) et l'engagement du corps, c'est être au contact avec le monde, on s'engage physiquement dans ce travail.

La troisième partie, c'est **se mettre au clair**. C'est une sorte d'introspection, une auto-analyse, on prend l'éveil comme témoin et on regarde en soi ce qui est sans drame mais aussi sans maquillage. Sans laisser de côté un certain nombre de choses qui ne sont pas conformes à l'idée d'excellence qu'on aimerait bien avoir envers le soi. Donc, c'est un état des lieux, un bilan. On regarde ce qu'il y a en plus, ce qu'il y a en moins, quel est l'équilibre, ce qui est nécessaire de mettre en place, les choses à transformer, les choses à nourrir et à soutenir etc... Ce n'est pas un bilan à charge uniquement : on ne va pas chercher seulement ce qui ne va pas. On a un peu trop tendance à faire ça chez nous ! C'est un bilan qui est donc à charge et à décharge. On regarde autant les qualités, les potentiels que les parts d'ombre, les lâchetés ou les mesquineries. On voit les deux. On ouvre, on met à plat et on fait l'état des lieux et ensuite, on lâche. Il y a une sorte de double mouvement : une reconnaissance et une décision de transformation. Certaines choses seront à abandonner, d'autres choses devront être entretenues, accrues ou approfondies. Ça sera notre point de départ qui est un regard sincère, honnête, sans complaisance mais sans violence non plus, sur nous-même. Nous ne sommes pas juges et parties. Nous regardons ce qui est parce que nous souhaitons mettre en place les méthodes de transformation.

L'étape suivante est **la réjouissance**. C'est se dire : « quoi qu'il se fasse dans ce monde qui participe au bienfait de l'ensemble des êtres, qui participe à leur mieux-être et à leur libération, que cela vienne d'êtres éveillés ou d'êtres ordinaires, cela devient pour nous une source de réjouissance. On prend conscience des bonnes nouvelles parce qu'on a une tendance, ne serait-ce que par les médias, à ne voir que les mauvaises nouvelles. On peut penser que tout est terrible et que tout va vers le déclin : on peut avoir une vision très noire des choses et on ne cultive pas une attitude positive par rapport à la vie. Il est donc

important de prendre conscience de tous les petits détails de bienveillance, d'intelligence, de bonté et d'amour qui peuvent être à l'échelle mondiale ou à l'échelle du voisinage ou de la famille. Tout cela devient une source de réjouissance qui devient un regard positif et une attitude positive vers le monde. En même temps, cela nous débarrasse de l'habitude de se positionner dans cette activité bienveillante : on a envie d'aider l'autre mais on aimerait bien être le plus rapide à le faire ! On voudrait avoir la médaille d'or de la bienveillance ! Ça, c'est une pollution qui vient de l'habitude de toujours penser en termes de « moi et mon intérêt supérieur » : c'est une vieille tendance de la conscience mentale qui est affligée de cette malheureuse habitude.

Les textes qui décrivent cette conscience affligée nous disent qu'elle sera totalement éliminée au septième niveau de Bodhisattva, c.-à-d. trois étapes avant l'éveil. Donc il faut nous habituer à ça, on a encore du temps à passer avec cette vieille habitude de toujours penser en termes de « moi », « ce qui n'est pas moi » et « mon intérêt supérieur ». On essaie juste de limiter les dégâts. On essaie de ne pas laisser cette habitude s'accroître et s'intensifier mais, au contraire, on va en prendre conscience de plus en plus et la réjouissance est une méthode habile parce que c'est une transformation positive. On pourrait se dire « Ah ! Tu penses toujours à toi, tu es toujours dans un esprit de concurrence, tu veux toujours gagner, etc... ». On crée, là, une énergie négative qui ne va pas apporter grand-chose alors que si, à l'inverse, on apporte l'énergie positive de la réjouissance des bienfaits qui sont accomplis par d'autres, cette condamnation du soi égocentrique tombe sans qu'on ait à l'attaquer directement. C'est comme un principe de contraste : soit on se focalise sur l'obscurité et on intensifie cette obscurité ou bien on se focalise davantage sur la luminosité et, là, il va y avoir une intensité accrue de la luminosité. Par effet de contraste, plus la luminosité est intense et plus l'obscurité disparaît. A trop vouloir travailler contre l'obscurité, quelque part, on l'entretient. On lui donne une valeur, un poids, une existence quasiment absolue alors qu'en fait, elle n'a qu'une existence relative. L'obscurité n'existe qu'en relation avec l'absence de luminosité. Donc la réjouissance permet un réglage des contrastes. On bouge le petit curseur vers « luminosité-réjouissance ».

Les cinquième et sixième branches sont très liées même si elles parlent de choses un peu différentes. Elles peuvent être interverties dans certaines prières.

La cinquième est **requérir l'enseignement**. On s'approche du Bouddha, on s'approche de la Sangha et on exprime son intérêt à être informé sur les étapes de la voie et être accompagné dans son apprentissage. Requérir l'enseignement implique que nous reconnaissons la nécessité d'apprendre quelque chose. On passe de « je sais tout et je n'ai besoin de rien » au « je crois que je ne comprends pas bien l'ensemble des choses » ou « il y a certains éléments qui me sont très étrangers et j'ai besoin d'avoir un éclairage un appui et un soutien pour y voir un peu plus clair ». Le contraste va être, là, entre l'arrogance et l'humilité. On va de l'arrogance, qui est une expression de l'ignorance, vers l'humilité qui est une expression du discernement.

La sixième branche, c'est **requérir des enseignants** qu'ils enseignent dans ce monde. On pourrait se dire « si ce sont des Bodhisattvas, c'est leur boulot d'être ici : on n'a pas besoin de leur demander de rester ! ». C'est plus compliqué que cela parce que l'enseignant n'est pas un être, c'est quelqu'un qui devient enseignant dans le mouvement de l'enseignement parce qu'il y a un étudiant. On ne peut pas avoir un enseignant sans enseignement et on ne peut pas

avoir un enseignement sans un étudiant ! Le fait de demander que les enseignants demeurent, c'est se déclarer prêt à apprendre. Là, on demande la pérennité de la présence des moyens de transmission de l'enseignement.

La septième branche, c'est **la réversion**, le partage de toutes les qualités qui sont nées au travers des six branches précédentes, de façon à ce que ces qualités ne restent pas les nôtres et de façon à éviter que, peut-être, dans un moment de colère ou d'ignorance, elles soient détruites. Hier, j'ai pris l'exemple des informations que l'on garde sur notre disque dur qui peuvent disparaître si le disque dur est détruit mais si on a pris soin de les sauvegarder dans le *Cloud*, on les a universalisées et tous les êtres peuvent y accéder. Il n'y a pas de perte même si notre disque dur disparaît. Cette énergie positive, cette force dynamique qui naît des exercices que l'on a fait au travers des six branches précédentes devient une nourriture, un soutien pour le développement des graines d'éveil dans l'esprit de tous les êtres : c'est notre souhait et on le dédie à l'ensemble des êtres.

Voilà. C'était la liste de l'*anattura puja*, en sanskrit, cette offrande insurpassable.

Avez vous des questions sur ce que je viens de dire ou sur ce qui a été vu hier ?

Question (inaudible) :

Oui, il y a un double mouvement dans cette offrande insurpassable : un mouvement de dépouillement et un mouvement d'enrichissement. Plus on va se dépouiller de la confusion et de ses états affligés qui en naissent, plus on va développer le côté lumineux de ce qui, auparavant, était un défaut. L'offrande va être un antidote à l'avarice, par exemple. Le niveau de l'offrande est très subjectif : dans les Soutras, il y a l'histoire du roi qui donne des montagnes d'or et de la femme pauvre qui donne le seul sari qu'elle possède et le Bouddha dit que ce don est plus précieux que toutes les montagnes d'or du roi.

Chögyam Trungpa Rimpoché disait : « vous mettez la main dans votre poche où se trouve votre argent, vous descendez, descendez et quand ça fait un peu mal, vous fermez la main et vous donnez. Il faut que ça fasse un petit peu mal ! ». Si ça fait un petit peu mal, cela veut dire qu'une partie de notre zone de sécurité a été touchée et on a vu, là, notre limite. On peut être très généreux avec facilité : par exemple j'ai 14 biscuits et j'en donne un. Mais en donner 13 me sera plus difficile ! C'est là où on va voir, parce qu'on se pense peut-être très généreux (et ça s'applique à toutes les autres qualités), que l'on est généreux dans un certain contexte. On n'est pas généreux dans l'absolu mais dans un certain contexte. J'ai beaucoup et je peux donner un peu. Certaines personnes ont beaucoup et ne peuvent pas donner quoi que ce soit. D'autres personnes ont très peu et peuvent donner pratiquement tout. Le problème n'est pas le volume de ce qui est donné mais la liberté de l'esprit qui donne.

Dans l'exercice de l'offrande, on va donner son corps, sa parole et son esprit. Le corps, c'est sérieux comme donation ! C'est son temps, sa vie, son énergie. On se dit qu'on va complètement s'engager dans ça et, là, l'avarice va être exposée. Et dans l'exercice suivant qui est l'état des lieux, on va voir surgir cette profonde résistance à ouvrir la main qui veut dire aussi ouvrir le cœur. Si vous ne pouvez pas ouvrir la main, vous allez avoir du mal à ouvrir le cœur. On voit qu'il y a cette résistance, donc acte !

A abandonner ! Comment est-ce que je vais abandonner ? Avec intelligence et précaution. Il faut aller doucement ! Il ne faut pas arracher mais avancer de façon déterminée. Dans le mouvement de la mise à plat, ce qui va apparaître, c'est toutes nos cachotteries, ces choses

qu'on a tellement mises sous le tapis qu'on ne sait même plus qu'elles existent, sauf qu'elles régissent notre vie en sous-main !

Chacune de ces étapes va révéler quelque chose. Un petit curseur va s'allumer et il va falloir aller vers la générosité, la luminosité, l'humilité, vers la reconnaissance du fait qu'on a besoin d'être aidé. On a besoin de temps à autre d'être aidé mais c'est difficile pour sa fierté.

Quand mon neveu était petit, je lui achetais parfois un « kinder-surprise », cet œuf en chocolat avec un jouet à l'intérieur. Il ouvrait la capsule et il y avait un petit jouet à assembler. C'était compliqué pour lui, il était petit alors je lui demandais : « tu veux que je t'aide ? ». « Non ! ». Et au bout de deux minutes, il revenait et demandait de l'aide. C'est ça, l'idée de requérir l'enseignement : on a ouvert la capsule-surprise et on s'aperçoit qu'on n'arrive pas à mettre les morceaux ensemble. On va vers le Bouddha, vers la Sangha et on dit : « est-ce que tu peux m'aider ? » et on se met en disposition d'entendre.

La pédagogie du Bouddha peut se mettre en place parce qu'elle n'existe que s'il y a des oreilles pour l'entendre. D'où la nécessité d'avoir la présence d'un Maître. La présence d'un Maître, c'est aussi se défaire de cette forme d'arrogance qui pousse à penser « ni dieu ni maître, je n'ai besoin de rien, ni de personne : je veux me débrouiller tout seul ! ». Si ça marche, tant mieux. Mais, souvent, on tourne en rond dans nos mêmes travers. Donc on a besoin de quelqu'un (un tuteur, un mentor) qui va nous montrer la voie, pas à pas. On va accepter ce besoin fondamental qui est le nôtre, en ce moment donné (ça ne va pas durer toute la vie, l'arbre n'a pas toujours besoin d'un tuteur), car dans ce moment le tuteur est très important.

Il y a des prises de conscience et, à chaque fois, des abandons qui vont se faire plus ou moins facilement parce que, parfois, l'habitude est très forte et on a construit une identité autour de ces habitudes. Donc se défaire de ces habitudes n'est pas une chose facile ! Ce n'est pas comme se défaire d'une vieille paire de chaussures. C'est se défaire d'une partie de notre identité. C'est aussi transformer une partie de notre identité. Ce n'est pas simple ! On est habitué à sa personnalité et on a construit une sorte de raisonnement autour de cette identité qui fait qu'on la trouve logique. Elle tient la route, sauf quand elle est exposée. Quand on a vécu pendant des dizaines d'années dans cette illusion que sa propre logique était valide et qu'elle est exposée comme n'étant pas valide, ça peut être très déroutant et très pénible. On peut avoir le sentiment de s'être fourvoyé pendant vingt ans ! Donc on préfère continuer de se tromper plutôt que de s'avouer qu'on s'est trompé pendant vingt ans. Tout ça, il va falloir le voir. Cette branche de l'état des lieux, de mise à plat et de mise au clair, c'est un travail de regard direct, précis sans drame ni exagération et sans minimisation. Et avec beaucoup de bienveillance parce que nous ne sommes pas là pour nous punir ! Nous sommes là pour nous aider. Ce n'est pas un schéma habituel, c'est quelque chose qu'il va falloir construire et auquel il va falloir s'habituer.

L'hommage.

Traditionnellement, lorsque l'on entre dans un temple ou une salle d'enseignement, où il y a le rappel de la possibilité d'un éveil sous la forme de la statue du Bouddha, on va s'incliner : soit complètement en prosternation ou en demi-prosternation ou en une simple inclinaison.

On entre dans ce lieu, qui est un lieu du Dharma et on exprime très clairement notre appréciation pour les qualités de l'éveil, les qualités du Dharma et celles de la Sangha. Le Bouddha représente ces trois aspects. Si on veut regrouper ce qu'on appelle les « Trois Joyaux », on peut le faire dans la personne du Bouddha puisqu'on dit qu'il est le Dharma et aussi la Sangha. Du Bouddha vient le Dharma et le Dharma forme la Sangha. La Sangha porte le Dharma et de ce Dharma vient le Bouddha. Il y a un effet circulaire.

Donc on rend hommage à l'éveil, au chemin qui nous conduit vers l'éveil, aux frères et sœurs aînés (ces amis de bienveillance et de sagesse) qui vont nous accompagner comme des guides sur le chemin. Ce que l'on dit en sous-texte, c'est que nous sommes prêts à nous en remettre. Nous sommes prêts à recevoir des instructions et les mettre en place. Prêts à accepter les conseils pour éventuellement corriger un certain nombre d'habitudes. C'est la première chose que l'on fait quand on entre dans un temple. Ce n'est pas un hall de gare. Le lieu en lui-même n'est pas important : le lieu est ce qu'on y fait. C'est un espace où nous avons défini une convention : il est dédié à l'étude, à la réflexion et la méditation pour aller vers l'éveil en suivant les étapes de la voie, sous la conduite bienveillante et éclairée des amis de la Sangha.

Rendre hommage, c'est reconnaître la supériorité du Bouddha, non pas essentielle parce qu'entre le Bouddha et nous, au niveau le plus profond, il n'y a pas de différence. Le ciel ne peut pas être divisé : on ne peut pas parler du ciel de la France et celui de la Suisse. C'est une convention de langage, le ciel ne peut pas être divisé. Il n'y a donc pas de division entre un esprit éveillé et un esprit qui n'est pas conscient de sa nature éveillée.

Il y avait un Maître au Tibet qui était un peu provocateur : il secouait un peu la sclérose des établissements monastiques, de temps à autres. Son nom est Drukpa Kunleg. C'est un peu le Pantagruel du Bouddhisme. Il était très intéressant parce que, dans une société très établie et dans une culture monastique avec une grande force mais aussi beaucoup d'inertie, il venait un peu remettre les choses en place mais de façon excentrique et extravagante.

Un jour, Drukpa Kunleg se rend au Saint des saints, dans la ville de Lhassa, au Grand temple du Potala où est conservée la statue la plus précieuse du Tibet. C'est une statue du Bouddha qu'on appelle le « Djowo », le Maître. Les pèlerins qui se rendent dans ce temple à Lhassa font des offrandes, des prosternations. Lui rentre directement et se place devant le Bouddha et il dit : « au début et pour commencer, toi et moi, nous ne sommes pas différents. Maintenant, par ton dévouement, ton engagement, par ton travail, tu es ce que tu es et moi, je suis resté ce que je suis. C'est devant ce travail, cet engagement et ce résultat que je m'incline ».

Dans cet hommage que rend ce maître un peu iconoclaste, il y a à la fois l'hommage à l'éveil et l'hommage à la nature de Bouddha. Il y a une prise de conscience que notre esprit participe de cette nature d'éveil, que la seule différence (qui est une énorme différence), c'est que le Bouddha a une pleine réalisation, son esprit s'est libéré de tous les voiles et que cette nature d'éveil a été découverte (c.-à-d. trouvée et on a enlevé ce qui la recouvrait) et actualisée. Nous, nous sommes à ciel couvert. Nous n'avons aucune idée de ce qu'est la splendeur de cet esprit quand bien même nous participons de cette nature d'éveil. La mauvaise nouvelle, c'est que nous sommes à ciel couvert (nous ne sommes pas conscients de ça) et la bonne nouvelle, c'est que nous participons de cette nature d'éveil.

Dans l'hommage, il y a toujours ces deux aspects : un aspect tourné vers l'extérieur (le Bouddha, l'enseignant ou l'éveil) et un aspect réflexif qui nous renvoie à nous-même, à notre nature d'éveil et à la nécessité de la dignité. Noblesse oblige. Nous avons et nous participons de cette nature d'éveil. Nous ne pouvons pas nous laisser aller à nos tendances habituelles : l'étroitesse d'esprit, la mesquinerie, l'avarice etc. Il y a aussi dans l'hommage un appel à l'aide du Bouddha, du Dharma et de la Sangha et un appel vers l'éveil. Il y a un sens de dignité.

Dans la tradition Kagyu et dans la plupart des traditions du bouddhisme au Tibet, il y a un exercice des prosternations. C'est un exercice important puisqu'il engage le corps, la parole et l'esprit dans ce développement de la confiance dans les Trois Joyaux. Je me suis rendu compte que, pour beaucoup d'entre nous, du fait de nos habitudes culturelles, cela pouvait devenir un exercice d'humiliation. Se mettre à genoux, se prosterner pouvait être vécu comme un exercice pour purifier, expier telle ou telle faute. Maintenant, j'inclus dans la description des prosternations, un élément correcteur qui n'est pas académique mais qui me semble, par expérience, important pour corriger nos tendances et nos défauts ou nos habitudes culturelles. Lorsque nous sommes debout et que nous faisons face à une représentation de l'éveil, l'hommage est rendu en joignant nos mains au front, à la gorge et au cœur, c'est ainsi que l'on marque le respect du corps, de la parole et de l'esprit, puis nous nous inclinons. On rend hommage aux qualités et à la supériorité de cet esprit qui s'est libéré dans l'éveil.

Lorsque nous arrivons au sol, le corps est complètement en contact avec le sol, il y a une sorte de chasse de tout ce qui fait voile, de toutes ces impuretés et des habitudes. Ces travers sont comme libérés de notre corps et absorbés par la terre qui est la représentation de la santé fondamentale de l'esprit : c'est la base d'or qui est la base de la nature éveillée et l'obscurité est absorbée par la lumière. Lorsque nous nous relevons, un peu à l'image d'un phœnix qui renaît des cendres, nous nous relevons métamorphosés. Nous sommes une autre personne. Nous sommes une personne qui s'est allégée, affranchie d'un certain nombre d'habitudes et de travers.

Lorsqu'on va, à nouveau, rendre hommage, on rend hommage à l'éveil parce qu'on s'en est rapproché. On est plus près, on voit mieux, on rend hommage aux qualités de l'éveil, on est un peu plus proche de notre propre éveil, on voit un peu plus clair en nous sur cette nature d'éveil. Il y a donc à la fois respect, gratitude, appréciation. On repart au contact, on se libère à nouveau, et on se relève à nouveau métamorphosé etc. Avec chaque prosternation, il y a une élimination supplémentaire, il y a une transformation expérimentée, un niveau plus profonde relation à notre nature d'éveil.

Dans cette façon de voir la prosternation, il n'y a pas de place pour l'humiliation. On n'est pas dans un schéma d'expiation. Quand on fait ça, qu'est-ce qui arrive ? La joie et l'énergie ! Et on refait une nouvelle prosternation. La joie apporte l'énergie et l'énergie nous apporte la joie.

Quand on parle du péché et de la vertu, la vertu c'est un peu étriqué et le péché, c'est un peu moisi. En tibétain, avec le mot *guéna*, il y a un sourire qui vient. *Guéna*, c'est quelque chose qui est léger, c'est la vertu, le bien. Mais dans notre culture, il y a plus ou moins cette idée du salut par la douleur, l'expiation et l'humiliation.

Personnellement, je suis né dans une famille de libres penseurs, je ne suis pas baptisé et n'ai eu aucune éducation religieuse mais ça traverse quand même. C'est culturel ! Il y a donc une

sorte de collision entre un message qui vient d'Asie, une culture très différente, et notre propre culture. Les deux se télescopent et ça fait un truc hybride un peu bizarre et on a besoin d'appliquer sur nos yeux des petites lentilles correctrices.

Comme je le disais hier pour la prière « puissent tous les êtres. », je préfère dire : « puissions-nous tous ... » pour ne pas nous exclure de l'ensemble des êtres et pour penser en réseau et non pas en termes de « moi et les autres ». Avant, c'était « tout de mon côté » et après, c'est « plus rien de mon côté et tout pour les autres ». C'est totalement artificiel ! Ça ne marche pas ! Revenons plutôt à l'idée d'un bienfait collectif. On peut tout à fait avoir une situation de commerce équitable où tout le monde y trouve son compte. On n'a pas besoin d'un gagnant ou d'un perdant, d'un côté de la barrière ou de l'autre. C'est une habitude du soi qui veut garder son territoire et aussi c'est un travers culturel. On a besoin de réajuster ça et, parfois, juste en changeant les mots, on a un éclairage très différent. Donc, « puissions-nous tous être libres de la souffrance et des causes de la souffrance. Puissions-nous tous, ensemble, en synergie et interdépendance, trouver le bonheur par la connaissance de ce qui crée le bonheur ».

Ce n'est pas en se faisant plus petit que l'on va atteindre l'éveil. Il faudrait se rendre sa dimension naturelle. On souffre d'une inflation arrogante et on pense qu'en faisant une déflation humiliante, on va trouver l'équilibre. C'est bizarre mais ça fait partie de notre culture. Il faut trouver notre vraie dimension, embrasser notre nature d'éveil et comme on ne sait pas la voir en nous-même, on a besoin d'un miroir : le Bouddha, le Dharma, la Sangha nous permettent de prendre conscience de notre nature d'éveil en nous montrant les étapes de notre transformation. Comme un miroir.

Si on n'a pas de miroir, on ne sait pas que notre visage est sale. Le miroir nous renvoie une image et nous aide à trouver comment nettoyer notre visage et alors on aura une vision plus claire de notre propre visage. Ça commence avec l'hommage. C'est un principe d'équilibre. Soit on est déséquilibré dans l'arrogance, soit on est déséquilibré dans l'humiliation. On n'est jamais en contact avec notre vraie dimension ni notre vraie nature.

Comme le disait Drukpa Kunleg, nous sommes essentiellement similaires au Bouddha mais, dans les faits, « je n'ai pas encore compris comment réaliser cette nature merveilleuse alors que, toi, tu l'as fait ». On place le Bouddha en hauteur pour qu'on voie qu'il y a une petite différence, qui n'est pas une différence de nature : c'est une différence de réalisation d'une nature similaire.

L'hommage, c'est la première étape.

L'offrande est la seconde étape.

Une fois qu'on a fait ça, on est entré dans le temple et on se dit : « je vais tout mettre dans ce projet ». Dans la tradition Kagyu, un des pères fondateurs, le premier Maître tibétain, Marpa, avait plusieurs disciples dont le fameux Milarépa qui est l'archétype du renonçant. Il allait donner des cycles d'enseignement et d'initiation et il appelle un de ses disciples. Le disciple arrive avec tous ses biens (tout l'équipement pour la maison, les bijoux, les ornements, tous les animaux de sa ferme) et il donne tout à Marpa en disant : « Maître, donnez-moi les enseignements qui vont me libérer ». Marpa lui dit : « il manque une chèvre ». Le disciple se rappelle alors qu'en effet, il manque une vieille chèvre qui avait la patte cassée, il l'avait

laissée en se disant qu'elle ne pourrait pas faire le chemin. Ce disciple doit repartir chez lui et ramener la chèvre sur son dos et l'offrir à Marpa avec le reste des offrandes. Ça, c'est l'offrande, c'est tout donner y compris la vieille chèvre avec la patte cassée.

Question (inaudible) :

Oui, ce n'est pas tant d'avoir donné sa femme mais l'attachement qu'il avait avec cette personne. Nous sommes gestionnaires des événements et des biens qui nous arrivent, nous n'en sommes pas les propriétaires. Nous sommes des nomades. Notre mouvement est lent mais constant. On peut avoir l'illusion que l'on est sédentaire. En ce moment, on a du mal à penser qu'on est en mouvement à peu près à deux mille kilomètre-heure dans l'espace. Les choses viennent à nous par le jeu des causes et des conditions. Les causes créées créent des effets. Les choses viennent à nous, restent avec nous puis repartent. Ce que nous faisons des choses, c'est les recevoir et, comme dans la permaculture, faire en sorte que le lieu soit plus riche quand on le laisse que lorsqu'on l'a trouvé. Ça, c'est l'attitude juste. C'est une attitude de générosité et non pas de rétention. La rétention crée l'appauvrissement. Quand on épuise la terre, on arrive à la famine alors que le retour et la générosité fait qu'on vit et qu'on rend et la terre devient de plus en plus riche. C'est la même chose avec notre esprit. Les conditions deviennent de plus en plus riches parce qu'on a pris ce qui était nécessaire pour notre vie. Cette vie a été mise au service de l'éveil et donc une richesse a été créée, directe et indirecte, qui revient au réseau, à l'ensemble des êtres et qui fait que nous sommes plus riches après qu'avant. Mais nous pouvons aussi être plus pauvres après qu'avant. Ça dépend beaucoup de cette attitude sédentaire ou nomade.

Question :

Selon un grand Maître zen, même les chiens ont la nature de Bouddha. Quand bien même l'ensemble des êtres sensibles (c.-à-d. doués d'esprit) participent de cette nature d'éveil, certaines formes de vie sont plus propices à la compréhension et à la réalisation de cette réalité et, en particulier, l'état humain. Il y a une sous catégorie dans les humains qui est la précieuse existence humaine, c.-à-d. qu'il y a une valeur ajoutée à la naissance humaine : c'est un certain nombre d'acquis et de libertés qui nous mettent vraiment en disposition d'étudier, de réfléchir et de réaliser notre potentiel d'éveil.

Bien évidemment, la femme de ce disciple qui, probablement, était aussi une disciple de Marpa avait le potentiel d'éveil.

A-t-il tout gardé ou tout rendu ? Je ne sais pas. Marpa était un personnage. Quand il est parti en Inde pour trouver un Maître, il a vendu sa part d'héritage, il l'a transformé en poudre d'or parce que c'était plus facile à transporter en voyage et sans doute plus facile à cacher pour ne pas être volé sur la route. C'était un terrien et il était très attaché à sa fortune et à son or parce que c'était beaucoup de travail et beaucoup d'énergie. C'était aussi la clef de l'accès au Dharma, donc cela avait une immense valeur !

Quand il a rencontré Naropa, il s'est prosterné et a offert son or. Naropa a jeté et dispersé l'or dans les airs et Marpa s'est évanoui. Quand il a recouvré ses sens, Naropa a touché le sol et tout autour s'est transformé en or et il a dit : « pour moi, tout est or, je n'ai pas besoin de ta poudre ». Mais il l'a quand même reçue et dispersée pour que Marpa s'évanouisse. Son évanouissement, c'est le choc que l'on peut vivre quand on fait cette deuxième phase de la Prière en sept branches qui est l'offrande. On met la main dans la poche et ça fait mal. Il a

été très profond dans sa poche, Marpa, et ça lui a fait tellement mal qu'il s'est évanoui ! C'était peut-être la condition de sa libération à l'attachement.

Il y a des dizaines d'histoire sur le Maître qui demande de donner, le disciple qui donne, le disciple qui attend un retour parce qu'il a donné et le Maître qui considère moyennement le don.

J'ai un ami qui m'a raconté que, dans une de ses visites en Asie, Karmapa recevait beaucoup de gens et une personne visiblement très riche est arrivée avec un magnifique rosaire en corail et en or. Tous les moines de l'entourage de Karmapa regardaient ce mala parce que leur travail est de mettre tout ça dans les coffres du monastère. Ce mala qui valait une fortune était là en attente et puis un jeune garçon rentre, visiblement très ému et plein de dévotion et Karmapa lui dit quelques mots, le conseille sur sa pratique et il ajoute « tiens, prends ce mala, ça sera vraiment bien ». Ce jeune est parti avec ce mala précieux au grand désespoir de tous les moines. C'est une liberté du Maître par rapport à l'objet matériel qui permet soit de le considérer comme une illusion et de ne pas y être attaché, soit de l'utiliser parce que c'est une illusion et qu'on n'y est pas attaché. En fait le Maître n'est tenu en rien par l'offrande. On n'achète pas quelqu'un.

Si vous faites une offrande en espérant une faveur ou un retour, ce n'est pas une offrande, c'est une transaction commerciale ! Il y a des dizaines d'histoires dans les Soutras où le roi arrive avec une intention et le Bouddha n'est pas intéressé.

L'offrande, finalement, ce n'est pas tant ce qui est offert mais comment c'est offert. Quelqu'un qui possède beaucoup pourra offrir par ce qu'il possède, c.-à-d. abandonner sa résistance, son avidité ou son avarice. Quelqu'un qui possède peu pourra donner par ce qu'il a, même si c'est peu, la même chose. Le degré d'offrande est le même. L'offrande matérielle est un support pour l'offrande du cœur, l'offrande mentale qui est l'offrande. L'offrande n'est pas l'objet mais c'est le geste.

Après avoir apprécié la validité de l'éveil, les qualités du Dharma et les qualités de la Sangha, on met tout son être, y compris sa chèvre avec une jambe cassée, dans ce projet d'éveil. C'est un engagement complet. Si on traduit ça en termes du quotidien, ça veut dire mettre toute notre présence du corps, de la parole et de l'esprit dans chaque moment pour l'exercice de la générosité, de la patience, de l'éthique, de l'énergie, de la méditation et du discernement. Ça, c'est une offrande.

Mettre à plat, mettre au clair, est la troisième étape.

C'est la conséquence naturelle des deux premières phases. On est entré dans un temple qui est le temple de la sincérité et de l'authenticité. On a reconnu la valeur de cet éveil et de ses qualités. On a mis toute notre énergie du corps, de la parole et de l'esprit dans ce projet. On ne peut pas continuer à garder des poches secrètes. Il faut être ouvert et totalement honnête. Ça se fait dans le secret de ce lieu sacré où je me trouve en présence du Bouddha, donc je peux vraiment m'ouvrir. On peut vraiment se mettre à nu et se rencontrer parce qu'on est dans un espace de sincérité, d'authenticité, de sagesse et de bienveillance. Ce qui veut dire qu'à priori on est aimé. Il n'y a pas de conditions pré-requises. Reste à nous d'avoir le

courage de dépasser cette pudeur, cette gêne, cette honte peut-être, qui fait qu'il y a un certain nombre de choses que l'on veut garder pour nous.

Guendune Rimpoché qui était un être de grande réalisation, le Maître qui m'a accompagné une grande partie de ma vie, pouvait nous mettre très à l'aise en nous montrant qu'il nous lisait comme un livre ouvert. Il arrivait un moment où toutes les tentatives de mascarade étaient totalement superflues et il nous montrait à diverses occasions qu'il était au courant.

J'étais au monastère en charge de l'administration. Il y avait beaucoup de travail et j'étais vraiment fatigué. Je décide de prendre une semaine de vacances. Je ne dis rien à personne et je disparaissais. Je vais près de l'île de Bréhat en Bretagne. Très bel endroit. Je passe une semaine délicieuse au bord de la mer à ne rien faire : pas de réunions, pas de rituels, pas de communauté etc. Je me suis fait une petite bulle de perfection. Je reviens après une semaine, bien restauré et content et surtout content que personne n'ait été au courant de mon escapade. Je viens voir Guendune Rimpoché puisque je faisais office de secrétaire et de traducteur. On parle des affaires courantes. Il me dit « oui, j'ai reçu une lettre de gens qui t'ont vu au bord de la mer et ils ont dit que tu avais l'air heureux sur la plage et au restaurant ! Tu avais l'air vraiment content et cela leur a fait plaisir ». Je me suis dit : « mais quels gens et quelle lettre ? ». C'est moi qui traduisais les lettres, personne d'autre ne le faisait ! C'était une façon à peine voilée de me dire « l'œil est sur toi ». Heureusement, c'était un œil positif ! Effectivement, cela peut développer un sens aigu de la paranoïa ou bien cela peut aider à lâcher cette idée de l'intimité.

Chögyam Trungpa Rimpoché avait dit cette phrase : « Il n'y a pas de vie privée dans l'état d'éveil ». C'est une poche que le soi affligé se réserve pour se cacher. Quand il y a des moments de grande lumière où tout est exposé, on se garde de petits territoires. Mettre au clair et mettre à plat, c'est vraiment ouvrir tout.

Cette histoire ne m'est pas arrivée qu'une seule fois mais de nombreuses fois et cela m'a conduit à un moment où je pouvais arriver devant Rimpoché tel que moi-même sans avoir, à l'intérieur, le moindre désir de cacher quoi que ce soit puisque je savais que c'était inutile. Ça m'a libéré ! Ça m'a permis d'être moi-même ! Non seulement il y avait ce regard qui voyait tout mais, en même temps, il y avait cette bienveillance. Ce n'était pas non plus une catastrophe, j'avais juste besoin d'une bulle ! Mais pour des choses plus graves, j'aurais pu créer des poches beaucoup plus importantes et beaucoup plus opaques ! Mais tout est su, tout est connu par un être qui a cette réalisation et ça m'a conduit à une plus grande transparence. Il m'a aidé à être transparent avec moi-même.

Ce travail de mise à plat, on peut le faire avec l'aide d'un Maître mais on peut aussi faire le travail par soi-même. On regarde très sincèrement en nous-même, devant la présence du Bouddha, pas pour se punir ou se dénigrer mais dans un souci de bienveillance, d'éclaircissement et un désir de libération. On regarde ce qui ne va pas, les habitudes, les schémas émotionnels et puis, pas à pas, on se défait de tout ça. On fait glisser le curseur de l'obscur vers le lumineux en passant par toutes les nuances du gris. Passer au travers de tout ça et sortir de là, libéré et allégé.

Une fois qu'on est dans cette liberté et cet allègement, on a un cœur léger qui n'est pas très loin de la réjouissance, qui est l'étape suivante.

La réjouissance, quatrième étape.

Le cœur léger, **la réjouissance**, c'est le regard positif que l'on a sur la vie. On peut voir la noirceur du monde et la souffrance mais on peut aussi regarder la beauté, la richesse et le merveilleux qui apparaissent de l'intelligence et du cœur des êtres. On se dit que c'est un contraste au niveau du monde sur lequel on peut avoir une influence. Changeant le curseur de l'obscurité vers le lumineux, on peut participer au mouvement général et universel de l'obscurité vers le lumineux. Et on commence par se réjouir. On se réjouit et, en se réjouissant, on participe. C'est une réjouissance participative.

Quand quelqu'un accomplit une action négative, c.-à-d. quelque chose qui va créer de la souffrance et de la confusion pour autrui, ça commence par une vision dualiste de la situation : il y a moi et il y a l'autre. Ensuite, il y a un désir de s'approprier ou de rejeter. Il y a une affliction mentale qui est à la base. Cette affliction mentale va ensuite donner une impulsion pour commettre un acte. Cet acte va être commis, il va être mené à son terme et, à son terme, il y aura une réjouissance. « Il y a cet être, je le hais, je veux l'éliminer, je le tue, yes ! » Là, on a toute la force qui part de la cause et va aller vers l'effet. On peut regarder cette action et, à un moment, s'y associer par la réjouissance : ça sera une réjouissance négative. En quelque sorte, on partage cet élan négatif et on accumule, pas la même force mais quelque chose de similaire à ce que cette personne a fait. On n'a pas fait l'acte mais on a participé au niveau de la réjouissance et de l'intention.

Si ça marche pour ce qui est négatif, cela fonctionne également pour ce qui est positif. On peut s'associer par l'esprit et par la réjouissance à tout ce qui est fait de bien, de constructif et d'utile. On s'associe à ce flot de positivité. On partage les fruits avec des degrés et des intensités différents, bien sûr. Mais on participe.

Milarépa, dans un enseignement, rappelait que la personne qui vient apporter la nourriture au renonçant et le renonçant qui médite, nourri par cette générosité, fusionnent leurs intentions. Leurs actions se superposent. La force dynamique de l'un se mélange à la force dynamique de l'autre et il y a une sorte de croissance exponentielle qui se fait par le fait de la réjouissance et de l'appréciation. Il y a un accroissement de la force motrice sur la voie vers l'éveil par la réjouissance.

Un jour, j'ai rencontré un vieux tibétain et je lui ai dit : « je n'ai pas envie de faire le rituel avec tout le monde, je vais le faire dans ma chambre ». Je pensais « je vais le faire rapidement, cela ne va pas me prendre une heure et je ne serai pas obligé d'entendre tous ces gens qui chantent faux ! ». Il me dit : « quand tu fais la pratique seul, ça vaut 1. Si on est deux pour faire la pratique, ça fait 2 pour chacun. Si on est trois, ça fait 3 pour chacun ». Il me montrait qu'il y avait une valeur exponentielle au bien lorsqu'il est en résonance, par la réjouissance, avec la communauté et l'ensemble des pratiquants.

Les voix différentes, à l'unisson, créent des harmonies qu'une voix ne peut pas créer. Il y a un volume, une puissance et des harmonies qu'une seule voix ne pourrait pas créer. Il y a donc un enrichissement. Les professionnels ou les amateurs qui participent des chœurs parlent tous de la joie qu'ils ont. Quand on les voit, ils ont l'air contents. Il y a quelque chose de merveilleux qui tient de ce lien qui se tisse par la réjouissance.

Si on traduit ça en termes du quotidien, c'est avoir un regard positif sur la vie, ce qui ne veut pas dire que l'on ignore la difficulté. De la vision de la difficulté va naître la compassion.

Mais la compassion aura besoin de l'énergie et de la joie qui viennent de la réjouissance. La compassion ne devra pas être entravée par le souci d'être le premier, l'idée de la compétition etc. On va épurer notre joie par la réjouissance, on va épurer notre esprit de toutes ses habitudes de compétition, de jalousie, le désir d'être le premier et on va trouver l'énergie à mettre au service de la compassion qui nous viendra de la vision de ce qui peut-être, effectivement, douloureux et intolérable dans le monde. Mais on n'a pas un regard qui est fixé sur ça.

Souvent les gens sont à la maison et regardent à la TV, toute la journée et en boucle, les mêmes mauvaises nouvelles. Il y a un sentiment de dépression : il n'y a rien à faire, c'est la fin du monde, tout est terrible. « Qu'est-ce que je peux faire ? ». Et on rentre dans un cercle vicieux d'impuissance et de peur. Petit à petit, l'amour disparaît et petit à petit, le rejet et l'agression vont naître parce qu'on est en surexposition et qu'on n'a pas la capacité de recycler et de transmuter cette surexposition. Souvent, je leur dis : « mais arrêtez de regarder la TV ! ».

Il y a un site internet en anglais qui s'appelle « Good news ». Ils parlent des trains qui arrivent à l'heure et des belles choses. Il y a énormément de belles choses qui se font dans ce monde ! On voit les gros titres et on oublie les choses très simples de notre village, de notre rue ou de notre communauté. En allant faire son marché, on peut voir tout : ce qui est terrible et noir mais aussi ce qui est beau ! Et ça, il faut le cultiver ! Il faut cultiver la réjouissance. Et la réjouissance à plusieurs niveaux ! Pas simplement les actes merveilleux des êtres éveillés ou des grands Bodhisattvas mais aussi la réjouissance de tous les êtres !

Une maman était venue voir le Karmapa, en entretien, avec son petit garçon de deux ou trois ans. Pendant qu'elle parlait, le gamin avait ramassé des graviers dans la cour. Il y avait, à côté de Karmapa, une table basse en très beau bois avec une statue du Bouddha et l'enfant mettait les graviers sur la table devant le Bouddha. La mère lui disait : « arrête ! Ne fais pas ça ! ». J'étais témoin de cette scène et j'ai dit à la mère : « la table, ce n'est pas important, elle est impermanente mais, dans le monde de ce petit, il est en train de donner quelque chose à cette statue, en présence de Karmapa ! Il n'y a pas plus important que ça ! ». Elle, en tant que mère, était très embarrassée. Mais on peut le voir très différemment en accompagnant cet enfant dans sa compréhension de ce qu'est l'acte généreux. Et ça, on va le faire avec notre propre enfant. Apprendre à se réjouir de la générosité, de ce qui est beau, de ce qui est l'intelligence et le bienfait d'autrui.

Ce matin, on parlait autour du café de Monsieur Bialetti qui est l'inventeur de la fameuse cafetière. Ce monsieur a vendu 270 millions de cafetières dans le monde. Il est mort, il y a un mois et j'étais triste. Je me suis souvenu de tous les cafés que j'ai faits dans ses cafetières. Le café, c'est un bon moment : un moment d'amitié après un bon repas, un moment qui nous permet de démarrer la journée. Je me suis dit : « ça, c'est un Bodhisattva ! ». Il a eu une activité particulière qui a été de faire 270 millions de machines à bonheur à offrir à tous les êtres. C'était quelqu'un qui avait contribué à amener au monde du bonheur à sa manière. Je me suis réjoui de ça.

Ce qui m'a réjoui davantage, ce fut la grande cérémonie dans la cathédrale de Milan avec l'archevêque qui a consacré l'urne dans laquelle les cendres de ce monsieur étaient gardées et qui était une grosse cafetière !

Ça c'est la réjouissance : se réjouir de tous ces détails, de la beauté que l'on peut voir autour de nous, de cette incroyable créativité du cœur et de l'intelligence.

On s'est vraiment allégé. On est entré dans l'espace sacré. On a pris la pleine mesure des qualités de l'éveil. On s'est totalement engagé. On a ouvert toutes nos armoires et tous nos petits coins secrets. On s'est libéré de tout ça. On a appris à voir la beauté dans le monde et s'en réjouir. Qu'on y ait participé ou pas, peu importe : on est heureux de cet élan, de cette beauté et de ce mieux-être pour l'ensemble des êtres.

La supplique.

Là, on va demander à ce que les Maîtres, c.-à-d. ceux qui nous montrent la voie et qui nous aident à grandir, se manifestent dans ce monde de façon de plus en plus claire et qu'ils restent. Qu'ils ne soient pas juste de passage.

On pourrait se poser la question : « pourquoi faut-il leur demander ? C'est leur boulot ! ». Le Dharma est défini comme ce qui s'élève lorsque cinq conditions sont réunies : il faut un lieu, un moment, un enseignant, un sujet et un auditoire. Aucun de ces éléments n'existe en soi. Le Bouddha n'est pas un Bouddha tant qu'il n'est pas vu par les êtres comme tel. Le Bouddha est au-delà de la nécessité de se donner un nom. C'est nous qui avons donné le nom « Bouddha ». Il fallait que nous définissions l'éveil et nous l'avons nommé. On regarde le Bouddha mais on ne se pose pas la question de comment le Bouddha se voyait lui-même. Est-ce qu'il se voyait vieillissant, aller vers la mort ? Ou bien est-ce que c'était simplement notre vision, nécessaire en tant qu'humains pour communiquer avec un être humain qui doit participer du mouvement général de l'humanité qui est d'aller vers la vieillesse, la maladie et la mort ?

On dit que le Bouddha a vaincu les quatre Maras, les quatre obstacles majeurs parmi lesquels il y a celui de la mort. Donc, s'il a vaincu la mort et qu'il est mort, on n'a peut-être pas bien compris ce qui nous est apparu comme étant la mort qui, pour lui, était peut-être très différente.

Ce qui veut dire que, pour que le Bouddha (l'enseignant) soit présent, il faut que l'élève soit présent. Requérir la présence stable et pérenne des Maîtres, cela veut dire développer un continuum d'attention à cette présence de l'enseignement. On peut dire que le Bouddha est la source de l'enseignement mais c'est très restrictif.

Il y a un texte dans la tradition kagyupa qui décrit les étapes de la méditation et qui décrit, au début, notre relation à l'enseignant. Tout d'abord, l'enseignant nous apparaît comme un être humain parce qu'au travers de cette humanité partagée, on peut communiquer. Il y a un échange, un dialogue. De cet être humain, on reçoit le Dharma, les mots. A mesure que le Dharma devient nôtre, c.-à-d. que ce n'est pas une information que l'on garde mais une compréhension, une expérience que l'on a eue, le Maître peut se manifester sous la forme des textes : ce sont les livres de la tradition, les Soutras, qui vont nous apporter l'aspiration. Mais cette capacité à lire et à être inspirés, nous a été donnée parce que, dans un premier temps, nous avons eu une relation à un Maître qui était un humain et avec qui on pouvait avoir une communication.

Lorsque l'esprit du Dharma nous a totalement imprégnés, tous des phénomènes deviennent des déclencheurs de conscience. L'ensemble des phénomènes devient le Maître. Et lorsqu'on vit dans un monde qui n'est plus un écran sur lequel on projette nos couleurs mais qui est un miroir qui nous montre ce qu'il faut comprendre et réaliser, on s'aperçoit alors que c'est l'esprit qui se parle à lui-même. C'est l'esprit qui se montre la voie, c'est l'esprit qui se montre son propre visage : là, le Maître est l'esprit lui-même.

Il y a une progression qui se met en place et qui, pour commencer, demande la présence d'un Maître, physiquement. Shamar Rimpoché disait : « parce que vous êtes des humains, je suis humain et je m'adresse à vous dans le langage de l'humanité. Si vous étiez des chats, je ferais miaou ! ». On a besoin de cet état partagé pour pouvoir simplement communiquer.

Une fois qu'on a le Dharma, les mots deviennent sens et ce sens n'a plus vraiment besoin de la présence d'un inducteur puisqu'il est en nous, déjà. Lorsqu'il est de plus en plus en nous, tous les phénomènes sont des déclencheurs de conscience. Lorsque tous les phénomènes sont déclencheurs de conscience, on s'aperçoit progressivement que c'est l'esprit qui se parle à lui-même. Ça, c'est l'évolution du Maître.

Donc, requérir la présence du Maître, c'est souhaiter entrer dans ce développement de la relation, en partant de la relation physique nécessaire, l'incarnation nécessaire puisqu'on ne communique que sur notre mode au travers de la subjectivité qu'on échange pour aller vers quelque chose qui sera beaucoup plus direct qui sera l'esprit se reconnaissant lui-même par lui-même. Requérir la présence des Maîtres, c'est s'ouvrir à la possibilité qu'il n'y ait pas qu'une source d'information.

Il y a le poème d'un Maître zen qui dit cela en parlant du Bouddha : « Siddhârta Gautam, né en Inde, mort après 84 années. Bouddha Sakyamuni, non né, non mort ».

On a besoin de l'humain. Les gens du temps du Bouddha ont eu le privilège immense d'être en la présence de cet être. Il y a eu des manifestations tout au long des siècles de Maîtres avec un immense éveil qui auraient été porteurs de cette réalisation et qui ont donné un visage à cette réalisation dans le monde de leurs contemporains. Dans notre monde, nous avons aussi des porteurs de lumière qui donnent un visage à cette réalisation parce que nous avons besoin de ça pour communiquer.

Il ne faut pas s'arrêter là. Il faut recevoir le message. Il faut le faire nôtre. Ensuite, les textes vont nous parler. Pas seulement les textes sacrés mais tous les textes vont nous parler. Parfois, il y a des révélations profondes qui viennent de chansons très ordinaires. Je prends souvent l'exemple de la musique *country* qui est très sirupeuse et romantique : il y a une phrase qui revient toujours et qui est : « I'm nothing without you » (je ne suis rien sans toi). C'est d'une profondeur incroyable. Le « je » n'existe qu'en opposition au « toi ». S'il n'y a pas de « toi » qui existe, il n'y a pas de « je » qui existe. Si le « je » n'existe pas, le « toi » n'existe pas. Et pourtant il y a une histoire d'amour et tout le monde pleure !

On devient monomaniacque, à un moment, mais pas névrotique, c.-à-d. qu'on entend tout de l'oreille du Dharma. Tout fait sens. Le Dharma est omniprésent. Là, on est en phase constante ou quasiment constante avec ce flot d'informations. Là, on se rend compte progressivement : qui est-ce qui entend tout ça ? Qui est-ce qui interprète tous ces

messages ? C'est l'esprit. C'est l'esprit qui projette à l'extérieur des phénomènes. C'est l'esprit qui projette à l'intérieur un sujet qui perçoit ces phénomènes. C'est l'esprit qui se parle à lui-même et qui se montre la voie.

On ne peut pas arriver à cette étape sans avoir fait les étapes précédentes. Si vous êtes tout de suite dans « mon esprit me parle », vous savez où vous finissez. (Rires).

Ça, c'est requérir la présence des Maîtres, la présence de l'enseignement et de l'enseignant dans le monde.

La requête.

La sixième branche est demander à ce que le cycle de l'enseignement soit mis en mouvement. On parle de cycle d'enseignement parce que ce n'est pas « je vous dis un truc et c'est fini ». Le Bouddha a parlé dans de grands cycles, sur plusieurs années, parfois des décennies. Dans cette requête de l'enseignement, on veut encore et encore être exposé à ça pour que les informations soient reçues, pour que les concepts totalement nouveaux soient compris, pour que ces informations commencent à infuser et deviennent nôtres, c.-à-d. qu'on arrête d'être un perroquet qui rapporte les paroles d'un autre pour être quelqu'un qui comprend le sens des mots qu'il a entendus ou qu'il va prononcer. Le désir d'approfondir, de passer du mot à la compréhension superficielle à une intériorisation et, finalement, à une expérience durable.

Ça, c'est requérir l'enseignement. Et c'est proactif ! Ce n'est pas : « est-ce que vous pourriez parler jusqu'à la fin des temps ? ». Tout est proactif. Le sujet n'existe pas en dehors de sa relation à l'objet qui lui-même n'existe pas tant que le sujet ne l'a pas connu. C'est la production interdépendante. On ne peut donc pas dire que l'enseignement vient simplement du Bouddha et que nous n'avons rien à faire dans cette affaire ! Nous exprimons par la requête de l'enseignement notre désir de nous engager dans un schéma d'apprentissage, d'approfondissement et de réalisation. Donc on demande que l'enseignement soit mis en mouvement en montrant qu'on va s'engager à le suivre.

Certains Maîtres sont très réticents à enseigner lorsqu'ils sentent que l'étudiant n'est pas pleinement engagé. Il y a une tradition qui dit que le Maître observe le disciple pendant trois ans et le disciple observe le Maître pendant trois ans. Au bout de trois ans, chacun décide si on s'engage ou pas. Il y a trois ans de fiançailles.

Une fois, Guendune Rimpoché donnait un enseignement en Allemagne, une dame s'est levée et a demandé la parole. Elle a dit « cela fait trois ans que je vous observe en public, dans vos enseignements, quand vous partez chez vous, dans les interviews, en privé. Je vous regarde et j'ai vu une constance dans votre message, dans votre attitude. Votre parole et vos actes sont en accord que vous soyez en privé ou en public. Après ces trois ans, j'ai confiance et je m'engage ». Là, il fallait trois ans à Guendune Rimpoché pour voir la hauteur de cet engagement, parce qu'il faut la réciprocité.

Kalou Rimpoché, un grand Maître tibétain, qui est venu souvent en France et a fondé des centres ici, donnait des enseignements et, à la fin, il y avait une cérémonie de refuge. Un monsieur était très ému et son émotion se traduisait par une sorte de facétie : il s'approche de Kalou Rimpoché et dit avec beaucoup d'emphase : « Maître, je serai votre disciple jusqu'à

la fin des temps, accordez-moi votre grâce etc. » et Kalou Rimpoché lui répond : « Oui, oui, je serai ton Maître même quand tu ne voudras plus que je le sois » : ça a rafraîchi le personnage !

Donc requérir l'enseignement, c'est le requérir et s'engager à l'écouter, à en comprendre le sens profond et à en faire l'expérience, c.-à-d. qu'on l'a fait nôtre. L'assimilation de l'enseignement, je la compare à la tasse d'eau chaude et au sachet de thé. La tasse d'eau chaude, c'est vous. La chaleur de l'eau, c'est votre disponibilité. Le thé, c'est le Dharma, l'enseignement. Requérir l'enseignement, c'est tremper le sachet dans la tasse. L'eau doit accepter le thé et il faut qu'elle s'imprègne du thé. Il y a donc un travail de réception, de contemplation et d'expérience jusqu'au moment où l'eau chaude n'est plus de l'eau chaude, c'est une tasse de thé. A ce moment-là, on peut retirer le sachet et on ne peut plus jamais appeler ça, une tasse d'eau chaude : c'est une tasse de thé.

Requérir le Dharma, c'est cette imprégnation jusqu'à ce que l'on soit transformé. Donc c'est un engagement. C'est toujours paradoxal parce qu'on demande à l'objet extérieur de nous donner quelque chose mais il faut bien comprendre que cette réception de quelque chose ne pourra fonctionner que si nous, nous donnons une ouverture. Il faut qu'il y ait cette synergie. Tout est en interdépendance. Rien n'existe par lui-même. L'enseignement n'existe pas en lui-même, le Bouddha n'existe pas en lui-même.

Chögyam Trungpa dans un poème dit : « Il y a des Bouddhas parce qu'il y a des êtres non éveillés, Il y a le Samsara parce qu'il y a le Nirvana, les éléphants sont gros parce que les souris sont petites ».

Le double mouvement de la requête, c'est le double mouvement de la demande de la présence pérenne de l'enseignement et de notre présence à cette présence. On demande l'enseignement et on offre l'écoute de l'enseignement.

Là, on a préparé le terrain de façon fantastique mais on ne va pas en faire une sorte d'aventure personnelle. Arrive la septième branche qui fait que tout cela, on va le mettre au service des êtres. Tout ça, c'est pour l'ensemble des êtres : nous tous. Tout ça a été fait pour nous tous.

Quand on est à ce point, on peut développer l'esprit d'éveil. « Puissé-je au travers de cet effort aider l'ensemble des êtres à s'affranchir de la souffrance et des causes de la souffrance et trouver un bonheur durable par la compréhension des causes de ce bonheur durable ». On va cultiver cette Bodhicitta d'aspiration, cet esprit d'éveil en aspiration et en souhaits. Lorsque l'esprit d'éveil sera vraiment enraciné dans ce terrain riche que l'on a créé par la Prière en sept branches, on pourra commencer à mettre en œuvre les mouvements pratiques de sa réalisation par la générosité, l'éthique, la patience, la persévérance, la joie active, la méditation et, finalement, le discernement.

Voilà comment on prépare l'esprit d'éveil et comment on progresse sur la voie du grand véhicule, en sept points.

Le texte de la Prière a plusieurs formules, de très courtes à très extensives. Il s'agit d'aide-mémoire, de rappel. Ensuite, il s'agit de mettre en pratique cette Prière dans tous les détails

de notre vie. Se rappeler, dans tous les détails de notre vie, qu'est-ce qu'accueillir l'éveil, qu'est-ce que s'engager, donner son corps, sa parole et son esprit à ce projet, qu'est-ce que mettre à plat et mettre au clair, se réjouir, s'ouvrir à la présence de l'enseignement dans le monde, s'ouvrir à la possibilité de recevoir l'enseignement dans ce monde et de le mettre en pratique. Dans tous les détails. Il n'y a pas un lieu qui, profane ou sacré, soit inadapté. Chaque instant est une façon de pratiquer cette insurpassable offrande, cette Prière en sept branches.

Question :

On commence là où on est. Il faut avoir beaucoup de patience pour tout le monde et pour nous en premier lieu. Ce qui pour moi est important, c'est de savoir si on est en marche ou si on stagne et si on est en boucle dans un territoire que l'on crée qui peut être le territoire de l'intellect ou le territoire du cœur émotionnel. On fait son nid et on reste là. Certaines personnes ont besoin de comprendre pour s'abandonner. D'autres ont besoin de sentir pour s'abandonner. Je crois que ceux qui ont une disposition naturelle au cœur doivent structurer par un peu de connaissance et ceux qui ont une tendance à la structuration intellectuelle doivent faire, par moments, l'expérience du saut dans le vide, l'expérience de cet abandon. Il faut qu'on s'aide les uns les autres à faire ça, en termes de Sangha. Quand on sent que quelqu'un est très pris dans sa tête et sa réflexion et qui court le risque de devenir un cerveau arrogant, il faut lui faire beaucoup de bisous. Gentiment. Il faut montrer autre chose parce qu'il y a certainement une peur et une réticence : on nomme les choses parce qu'on pense ainsi les contrôler.

Question :

Si, moi, je le ressens comme étouffant, je dois être capable de le regarder chez l'autre comme son moyen de survie. Si je vois en moi la souffrance ou la gêne que cela m'occasionne, ça n'a pas vraiment un grand intérêt. Ce qui est intéressant, c'est de pratiquer l'échange et de se mettre à la place de l'autre et de se demander ce qui amène cette personne à avoir besoin de faire tout cet édifice intellectuel pour se sentir en contrôle ou protégé ou sécurisé. Comment est-ce que je peux apporter une autre forme de sécurité à cette personne ? Là, c'est un exercice de Bodhisattva. C'est de l'intelligence et de la générosité conjuguées.

Dans l'exercice de Bodhisattva, il y a les six qualités mais il y a aussi une grande qualité qui est la pratique de l'équilibre (c.-à-d. s'aimer autant que l'on pourrait aimer les autres) et la pratique de l'échange, c.-à-d. se mettre souvent à la place de l'autre pour comprendre ce qui fait fonctionner l'autre de cette manière. Pas d'une façon qui juge, mais d'une façon qui veut comprendre pour ajuster notre communication et apporter quelque chose qui pourrait manquer ou, peut-être, ouvrir une autre option avec beaucoup de douceur. On est, là, dans le domaine de l'intime et du délicat. On entre dans le monde de l'autre avec beaucoup de douceur.

L'image qui me vient est celle d'un psychiatre en Autriche qui travaillait avec des enfants autistes. Il y avait un enfant totalement enfermé sur lui-même et qui jouait d'une trompette imaginaire. C'était son truc de sécurité quand il était angoissé. Il était totalement dans sa bulle et personne ne le comprenait. Ce médecin allait s'asseoir avec lui, régulièrement, et il jouait de la trompette avec lui. A un moment, quelque chose s'est passé et l'enfant l'a vu. Cette peur qui créait cet enfermement s'est fissurée un petit peu. Il faut faire ça avec tout le monde.

Ce qui est beau, c'est qu'on n'est pas lié par le temps. « Aussi longtemps que l'espace perdure, aussi longtemps qu'il y aura des êtres en souffrance », je serai là à jouer de la trompette avec eux, ou leur faire des bisous, ou trouver des mots plus savants que les leurs, comme Socrate qui déstabilisait ses étudiants intelligents en leur posant des questions insolubles.

Il y a mille façons de procéder. Le Bodhisattva, cela va être le cœur et l'intelligence au service de la créativité, sans aucune contrainte spatio-temporelle. Il n'y a pas de fin, c'est un voyage libre du temps.

On va conclure en partageant ces deux soirées de mérite qu'on a passées ensemble ainsi que tout ce qui va naître de ça dans le futur.