

## Quatre Facteurs pour Repartir du Bon Pied.

*Lama Tsony  
Deuxième Partie  
Genève, mardi 30 avril 2019*

Aussi loin qu'on peut penser en termes de chemin spirituel ou de religion, on est toujours confronté, à un moment, entre l'idéal de l'aspiration et les limites de l'humanité. Chaque philosophie, chaque culture, chaque religion a créé une sorte de référence morale pour expliquer le bien et le mal. Il y a plusieurs mètres-étalon, plusieurs sortes de compas moral. Il y a les traditions théistes qui font référence à un dieu. Le bien et le mal sont séparés clairement par les ordonnances divines. Toutes les grandes traditions ont ce codex : ce qu'il faut faire (le bien) et ce qu'il faut abandonner (ce qui est mal). On va s'efforcer de les suivre mais, effectivement, puisque c'est un idéal et que nous sommes des humains faillibles, il y a toujours un moment de conflit entre les deux, un moment où l'idéal, l'aspiration et la réalité de notre expérience actuelle et humaine, dans l'instant, ne s'accordent pas.

Dans les traditions d'inspiration religieuse théiste, il s'est créé un corps de prêtres, de dignitaires qui expliquent comment purifier, comment se libérer des voiles, des mauvaises actions, comment éviter de subir les foudres de la divinité qui n'a pas été entendue. Dans la société civile, on a un autre type de compas moral qui est une sorte d'agrément de l'ensemble des membres de cette communauté sur ce qu'il convient de faire ou de ne pas faire. Cet agrément varie énormément d'une société à l'autre, d'une civilisation à l'autre et on voit bien que ce qui pourrait être jugé comme bon dans telle société sera jugé par une autre société comme absolument intolérable. Chaque système aura trouvé une sorte de réponse pour ce problème qu'est la « faillite » : on n'arrive pas à être à la hauteur de l'idéal. Qu'est ce qu'on fait avec cette faillite ? Les sociétés séculaires humanistes créent des lois, des punitions pour s'amender et payer sa dette.

Le bouddhisme n'échappe pas à cette règle. Le bouddhisme ne s'appuie pas sur un ordre divin qu'il faut absolument respecter. Il ne s'appuie pas non plus sur les prescriptions séculaires d'une société. Le bouddhisme a voyagé parmi le temps et le monde : en Inde il s'est adapté à la civilisation et la culture indiennes, pareil en Chine, au Japon, en Asie du sud-est, au Tibet, en Afghanistan, au Pakistan puis ensuite en Europe et aux USA : le monde entier, en fait. Il y a eu, à chaque fois, une adaptation aux sociétés ambiantes. Il n'en reste pas moins qu'il y avait des valeurs fondamentales qu'il convient de préserver quand bien même les prescriptions religieuses vont à l'encontre de ces valeurs, quand bien même les valeurs sociétales vont à l'encontre de ces valeurs profondes. Je crois qu'il est important de comprendre quel est le compas moral dans le bouddhisme, puisque ce n'est pas une valeur sociétale uniquement puisque ça change beaucoup, ce n'est pas une pratique théiste avec une référence divine. Donc, ce qui est la référence, dans le bouddhisme, c'est l'intention. Ce sur quoi toutes celles et tous ceux qui s'engagent sur la voie bouddhiste s'accordent, c'est que nous souhaitons avancer vers la pleine liberté de l'éveil, à la fois pour un bienfait personnel d'émancipation de la souffrance, mais aussi obtenir une capacité accrue et peut-être illimitée à aider l'autre à s'affranchir. Ça, c'est le compas moral dans le bouddhisme. Telle action, telle pensée, telle parole, on va la regarder et se demander : « Est-ce qu'elle contribue à cet objectif ? ». « Est-ce qu'elle contribue à l'accroissement en mon être de la bienveillance et du

discernement, auquel cas c'est une action constructive et positive ?». Pour reprendre l'exemple que je donnais hier, à propos de la force centripète et la force centrifuge, la force centripète, c'est celle qui s'enferme de plus en plus autour de moi jusqu'à une masse d'une densité absolue alors que la force centrifuge ouvre et apporte plus d'espace, plus de discernement et aussi plus de créativité. Alors qu'avec la force des habitudes, on a de moins en moins de créativité et on est de plus en plus prévisible.

Par cette culture de la force centrifuge, on va avoir davantage de discernement, davantage de bienveillance. L'action positive, non pas en absolu mais dans le contexte bouddhiste, favorise l'éclosion de la bienveillance et du discernement et, par cela, favorise d'une part la liberté personnelle qui est le résultat de la sagesse, du discernement et, d'autre part, la capacité de prendre soin d'autrui pour l'aider à se mettre en disposition d'éveil afin qu'il puisse commencer à faire son chemin. Il n'y a pas l'idée que quelqu'un va sauver les autres parce que, et c'est cité régulièrement dans les Soutras, la sagesse doit être acquise par l'individu. Socrate demandait à ses disciples si la vertu pouvait être transmise et dans le bouddhisme, on se pose sensiblement la même question et la réponse est « non ».

La vertu, (c'est-à-dire les qualités comme la sagesse, la liberté, le discernement), sont des expériences, des réalisations, des certitudes qui appartiennent à l'individu. Cela ne peut pas être transmis. Ce qui peut être transmis, ce sont les moyens de libération. Ce qui peut être offert, c'est un cadre idéal pour que, si on a le désir de suivre ce chemin, on se trouve dans les meilleures conditions possibles. Parfois, de façon provocatrice, je dis « la sagesse du Bouddha n'a jamais aidé quiconque ». Sa sagesse à lui, ce qu'il a vécu, ce qu'il a expérimenté n'a pas été transmis comme un objet de savoir qu'il tient et qu'il donne. Tout son enseignement, c'est d'aider l'autre à se mettre en disposition d'éveil, se libérer des vieilles habitudes, adopter les habitudes positives et développer cette force centrifuge où l'esprit va s'ouvrir de plus en plus.

On se met en disposition d'éveil par un triple entraînement : l'entraînement de l'éthique afin de créer une base de vie saine, harmonieuse, simple et bienveillante qui pourra être la base pour le deuxième entraînement qui est celui de la méditation, c'est-à-dire connaître son esprit, le maîtriser et découvrir de plus en plus ce qui est au cœur de l'esprit de chaque être : la nature de Bouddha, cette qualité d'éveil qui est une qualité intrinsèque à l'esprit. Ce second entraînement qu'est la méditation va permettre de poser l'esprit, de pacifier, d'apprendre à regarder sans se laisser emporter, sans juger et par cela, trouver la paix, le discernement, une forme de conscience réflexive, c.-à-d. une autre façon de poser le regard de l'esprit. Pour l'heure, le regard de l'esprit est très attiré par les choses et les phénomènes pour s'en défendre ou pour les capturer et donc l'esprit ne peut pas vraiment se voir. Avec le travail méditatif, on arrive à un moment où l'esprit peut commencer à se voir, se voir dans ses habitudes, dans ses réponses, dans son absence de discernement et avoir un regard un peu distancié sur lui-même et donc pouvoir, effectivement, changer les vieilles habitudes et en adopter de nouvelles. Ce sera rendu possible par le travail méditatif. Mais ce travail méditatif, notamment à partir du moment où on a cette conscience réflexive, ne va pas s'arrêter là parce qu'on va aller voir derrière l'apparence, derrière les pensées, derrière le penseur, le tissu dont est fait l'esprit. On va essayer d'aller beaucoup plus profondément et voir si tout ce déploiement sensoriel, toute cette manifestation, tous les plaisirs et déplaisirs que l'on peut expérimenter, ont vraiment une réalité essentielle.

Par le regard méditatif, on va apprendre à contempler le transitoire, le fait que tout change en permanence et que rien ne reste et, regardant l'impermanence de toute chose, on ne va pas manquer de voir ce qui est derrière : c'est la production interdépendante, c.-à-d. le fait que tous les phénomènes s'appuient sur quelque chose et dépendent de quelque chose. Et chaque élément dont ce phénomène dépend, dépend lui-même d'autre chose etc. et on commence à voir un immense réseau d'interdépendance et, voyant ce réseau, l'habitude de penser en termes de noyaux durs et homogènes (moi, l'autre, les actions,) commence à s'alléger. On commence à voir et penser moins en termes d'îles distantes et opposées et plus en termes de réseau. C'est ce que j'appelle « passer du système égo au système éco ». Avec le système égo, je suis au centre et la périphérie est une option plaisante ou une option déplaisante et ces deux options sont existantes de façon singulière et indépendante.

Quand on regarde la production interdépendante au travers de l'impermanence, ce que l'on voit, c'est un écosystème. Je ne suis plus au centre, je suis un élément parmi d'autres. Mon corps est lui-même composé en réseau. Mes pensées aussi dépendent des habitudes, de l'environnement, de la situation. Mes paroles dépendent aussi de l'environnement. On commence à avoir une vision beaucoup plus contextuelle. On voit que les choses n'ont pas une vérité absolue mais, puisqu'elles dépendent et qu'elles s'appuient, elles n'ont qu'une vérité contextuelle. C'est ce qu'on appelle la vérité relative.

La « vérité relative », c'est une traduction française de mots qui, aussi bien en tibétain qu'en sanskrit, veulent dire « la réalité qui masque », « la réalité dissimulatrice ». Comme le dit Anâis Nin : « on ne voit pas les choses telles qu'elles sont, mais comme nous sommes ». On commence à regarder toutes ces choses comme une sorte de projections de couleurs, d'appréciations, de désintérêt ou d'indifférence que l'on porte en permanence sur les choses et par cela, on qualifie les choses et les phénomènes. La même chose s'applique à notre existence, à notre corps, à notre expérience de soi. Cette vérité relative ou dissimulatrice nous interdit de voir ce qui est plus profond, ce que l'on appelle la « vérité superfactuelle », c'est-à-dire « au-delà des choses telles qu'elles apparaissent », au-delà de l'histoire du bien et du mal. On peut être très figé sur l'histoire du bien et du mal et leur donner à tous deux une vérité absolue. Mais si on regarde de plus près, on s'aperçoit qu'en fait que ce bien et ce mal sont en relation à l'ordre divin, à l'ordre sociétal et, dans le bouddhisme, dépendent de la notion de constructif (allant vers l'éveil) ou régressif (s'éloignant de l'éveil), l'un apportant le bonheur, l'aise et l'autre apportant la souffrance.

La première chose à bien comprendre, c'est que les notions de bien et de mal sont des notions relatives. Elles appartiennent au contexte. À l'intérieur du contexte, elles sont réelles. Le bien et le mal, à l'intérieur du contexte, sont réels. Mais, en dehors du contexte, ils apparaissent comme n'étant pas vrais. Quand on se place à l'intérieur du contexte, on va être très attentif à ce que l'on fait : les actions à abandonner, les actions à adopter mais lorsqu'on regarde le contexte, on voit que tout ça dépend et qu'il n'y a pas de valeur absolue. Si on y regarde de plus près, la valeur absolue dans le langage bouddhiste et en sanskrit, c'est « sunyata », c'est-à-dire la vacuité.

Quand on utilise le mot vacuité, pour traduire le concept indien de « sunyata », il ne faut pas faire une équivalence avec « rien » : ça serait une interprétation de la vacuité qui serait hémiplogique. On regarde le vide mais on ne voit pas la forme. Ce vide n'est pas un vide stérile comme une sorte de néant mais c'est un espace dynamique. Toutes les pensées, toutes

les perceptions s'élèvent par cette dynamique de cet esprit ouvert et, sur cette base, peuvent s'élever à la fois l'existence conditionnée (la force centripète qui crée la souffrance) et la libération de cette source de souffrance (la force centrifuge qui conduit au plein et complet éveil). Tous les enseignements bouddhistes s'accordent sur cela, la base de l'existence conditionnée et la base de la libération, la transcendance de l'existence conditionnée, c'est l'esprit. Cet esprit est un espace dynamique, c'est une vacuité dotée de toutes les potentialités, de tous les possibles, les possibles s'élevant par le jeu des causes et des conditions.

On revient à notre sujet : lorsqu'on est dans une position où on s'aperçoit qu'effectivement le poids des habitudes nous enferme de plus en plus dans ce système de l'absence de créativité, la répétition, la manque de discernement et de bienveillance et que tout cela est source de souffrance pour soi et pour les autres, on va vouloir mettre en place un processus de transformation et de libération. On ne peut pas le faire tant qu'on n'a pas pris conscience de la souffrance. C'est pour ça que le Bouddha, dans ses premiers enseignements, a exposé son chemin d'éveil au travers de quatre vérités fondamentales, on pourrait même dire quatre axiomes :

- le premier est la présence de la souffrance.
- le second est l'origine de cette souffrance.
- le troisième est que, cette souffrance étant composée, elle peut être conduite à son terme.
- le quatrième, le chemin, le processus de libération et d'émancipation.
- 

Mais tout cela commence véritablement par la prise de conscience. Plus tard, les enseignements seront donnés pour fournir, aux personnes engagées sur la voie, des outils pour gérer leur humanité. Même si on est engagé sur la voie, même si notre cœur est à la bonne place et que la lumière est allumée, on se trompe ! On se trompe parce qu'on est dans un conditionnement (on a vu hier les quatre formes de voile : l'ignorance, les cicatrices karmiques, les habitudes et tous les mouvements émotionnels qui nous traversent, plaisants avec du désir, déplaisants avec du rejet et l'apathie quand on est ni intéressé ni dérangé) et donc, ces quatre formes de voile créent un voile qu'il va falloir lever.

Le texte que je vais utiliser est un Soutra du Mahayana, c'est un enseignement donné par le Bouddha. Ça s'appelle « **l'Enseignement sur les quatre facteurs de libération** » des actes négatifs ou des habitudes qui nous enferment et comment on peut retrouver sa liberté pour continuer à avancer sur le chemin.

Comme beaucoup de Soutras, cela commence par un hommage à tous les Bouddhas et tous les Bodhisattvas, les femmes et les hommes de courage qui s'engagent sur la voie vers l'éveil pour le bien de tous les êtres.

*« Ainsi ai-je entendu. A un moment particulier, le Bienheureux était installé dans le temple de Sudharma dans le royaume des Devas qu'on appelle le « Paradis des Trente Trois » (trente trois niveaux de bien-être) entouré d'une grande assemblée de cinq cents moines et de nombreux Bodhisattvas et Mahasattvas ».*

Un Bodhisattva est quelqu'un qui a progressé au travers des sept premières terres d'éveil et le Mahasattva est celui qui a continué ce chemin à partir de la septième terre. Entre le sixième et le septième niveau, il y a un saut énorme dans la réalisation.

*« En particulier, étaient présents les Bodhisattvas Maitreya et Manjushri ».*

Maitreya est le Bouddha à venir, celui qui prendra la suite lorsque l'enseignement du Bouddha Sakyamuni va s'estomper et Manjushri qui est le Bodhisattva de l'intelligence, du discernement et de la sagesse. Il brandit l'épée du discernement et il tient le texte de la perfection de la sagesse.

*« A cette occasion, le Bienheureux s'est adressé au Bodhisattva et dit : Ó Maitreya, Bodhisattva Mahasattva, si tu possèdes quatre facteurs, les actions négatives que tu as commises et accumulées seront totalement vaincues. Quels sont ces quatre facteurs ? L'action du repentir, l'action de l'antidote, le pouvoir de la transformation et le pouvoir du support ».*

Il explique un peu plus loin chacun des facteurs.

*« L'action du repentir, c'est de ressentir un intense remords pour n'importe quelle action non vertueuse que nous avons accomplie.*

*L'action antidote, c'est de produire un vaste effort dans l'action positive vertueuse alors que l'on prend conscience que nous avons accumulé des actions négatives.*

*Le pouvoir du contrôle, c'est de prendre un vœu solennel et, à la suite de ce vœu, s'abstenir de reproduire ce type d'action.*

*Le pouvoir du support, c'est prendre refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha et ne plus abandonner l'esprit d'éveil, la Bodhicitta.*

*En s'appuyant sur ces quatre forces puissantes, tu deviendras immunisé contre les actions négatives. Ó Maitreya, Bodhisattva Mahasattva, si tu possèdes ces quatre facteurs tu pourras vaincre toutes les actions négatives que tu as commises et accumulées.*

*Le Bodhisattva Mahasattva devrait lire de façon régulière et continue ce Soutra, le réciter à haute voix, y réfléchir, méditer sur son sens et faire cela de nombreuses fois. Au travers de ceci, les effets des actions négatives ne se seront pas ressentis.*

*Après que le Bienheureux ait dit ces paroles, l'assemblée toute entière comprenant le Bodhisattva Mahasattva Maitreya, les moines, les Bodhisattvas, ainsi que l'entourage des Devas tels que Chakra, étaient pleins de joie et ont chanté les louanges de ce que le Bienheureux avait enseigné.*

*Ceci conclut le Noble Soutra du Mahayana qui s'appelle « l'Enseignement sur les quatre facteurs ».*

C'est le texte -racine. On va revenir sur les quatre facteurs. Le Soutra est classique. Si on est habitué au langage des Soutras, on s'y retrouve mais c'est peut-être un peu plus compliqué quand on n'est pas familiarisé.

Je vais reprendre les « **quatre facteurs** » qui sont parfois appelés « **les quatre forces** ».

On va commencer par **le premier facteur : l'action de repentance**. Il est vraiment important de comprendre de quoi on parle. On ne peut pas commencer un chemin de libération sérieux si on n'a pas pris conscience du problème qui était le nôtre, si on n'a pas compris qu'on est prisonnier de ce qu'on pourrait appeler le « mal être » du fait de notre conditionnement, même si on a des plaisirs et des déplaisirs. On est prisonnier d'un cadre par le fait que notre esprit s'est associé à notre physicalité et que, bien que notre esprit ne soit pas limité par le temps et l'espace, du fait de cette association, dans ce « capital-risque », cet esprit est limité. Et, alors qu'il n'a pas à souffrir de la vieillesse, la maladie et la mort de la physicalité puisqu'il n'est pas de la même nature, il en souffre malgré tout. Le corps, lui, peut tomber en morceau, il n'a pas d'état d'âme ! Le corps n'a pas de problème, c'est l'esprit qui en a un mais ce n'est pas SON problème : il l'a par procuration, comme on souffre pour ses propres enfants parce qu'ils sont une extension de soi.

Un jour, un monsieur africain était venu au centre et nous disait : « je n'ai pas besoin de votre système parce que nos ancêtres prennent soin de nous, ce sont nos Bouddhas. Ils nous ont donné la tradition, c'est notre Dharma et mes enfants sont ma réincarnation ». A y penser profondément, c'est vrai puisqu'ils sont la réincarnation de notre pool génétique. On dit toujours devant un bébé : « il a les yeux du grand-père ou le menton de la grand-mère ». On retrouve les traces de la famille et ce petit fait que les morts ne sont pas vraiment morts puisque ça continue. Les enfants portent aussi nos rêves. On se projette dans sa progéniture et on a le sentiment de continuer à exister. Pourquoi est-ce qu'on souffre quand on voit nos enfants dans la difficulté ? Principalement, par identification. L'esprit fait la même chose avec le corps. L'étymologie de mot « bonté » en anglais « kindness » : c'est le sentiment avec lequel on traite ceux qui nous sont proches. Il y a, là, une forme de partialité. C'est lié à ceux qu'on apprécie et pour lesquels on a un sentiment que l'on a pour soi, qui est le désir de ne pas avoir de problèmes et d'être heureux. C'est par identification que l'on souffre et nous sommes prisonniers de ce contexte.

La deuxième forme de souffrance : sur la souffrance que l'on peut rencontrer dans cette existence (la perte, le deuil, la vieillesse, la maladie, la mort), il y a une sorte de souffrance morale qui vient se rajouter et qui est le refus de cette souffrance, la colère vis-à-vis de cette souffrance. On l'appelle « la souffrance de la souffrance ». C'est comme si on ajoutait une insulte à la blessure. On va rajouter une complication supplémentaire.

Troisièmement, il y a la souffrance liée au changement. Le changement en soi n'est pas douloureux mais la résistance que l'on oppose au changement crée une friction. Cette friction brûle. C'est le désir de voir les choses rester en l'état, le fait qu'on n'accepte pas que les choses changent ou nous quittent, qui crée une souffrance.

Nous sommes prisonniers de ce contexte et il va falloir beaucoup de travail pour commencer à s'affranchir de tout ça parce que ça fait partie du poids des habitudes. On ne questionne pas ça. « Je suis moi, vous êtes vous, mes enfants sont importants, je dois protéger ma famille », dans le contexte de notre vie et tout le monde s'accorde à dire que c'est normal. C'est parce que nous partageons tous les mêmes habitudes. J'ai un ami (en ce moment, on ne sait pas s'il faut être végétalien ou manger de la viande) qui me dit « moi, je mange des

légumes et tous les animaux qui ne s'occupent pas de leurs petits ». C'est le compas moral qui est le sien. Donc, il mange du poisson.

Nous sommes prisonniers de ce contexte et il nous faudra beaucoup de travail pour nous en affranchir parce que, à l'intérieur du contexte, on ne voit pas que cette vérité est contextuelle. C'est ça le grand drame. René Descartes disait : « Peu importe combien l'homme est doué d'intelligence, il pense qu'il en a toujours assez parce que c'est avec cette intelligence qu'il juge ». On est prisonnier de ce contexte et ne voyant pas que c'est un contexte, on ne voit pas pourquoi on devrait changer. Si on voit qu'il y a des problèmes, on va essayer de les changer en trouvant le coupable. On ne voit pas la structure qui génère la souffrance. On trouve des « boucs à misère » à l'intérieur de la structure pour évacuer notre frustration et notre colère. Mais c'est insoluble, on va toujours rester dans cette souffrance et cette frustration parce qu'on est pris dans un contexte dont on ne sait pas l'existence et donc, on ne peut pas faire un pas en arrière pour regarder la situation et voir combien elle est infondée : elle n'est pas vraie mais, à l'intérieur du contexte, elle est réelle. La première chose, c'est la prise de conscience.

Dans la tradition méditative Kagyupa, on dit que la base qui va servir d'appui pour le chemin, c'est de bien comprendre ces deux niveaux de réalité : la vérité relative, contextuelle et dissimulatrice et ce qui est derrière l'apparence, qui est qu'aucun de ces phénomènes n'a d'existence homogène, autonome, substantielle, individuelle et permanente. Tout s'appuie, tout dépend. Et parce que tout s'appuie et tout dépend, rien n'existe de façon autonome et singulière mais, en même temps, tout est possible ! Puisque toute chose s'élève par le jeu des causes et des conditions, si l'on opère une modification dans le jeu des causes et des conditions, on peut voir apparaître quelque chose d'autre qui n'existait pas auparavant. C'est vraiment important parce que, si on n'a pas conscience de ça, effectivement, on ne peut pas changer.

La première chose est donc de prendre conscience de la souffrance. Là, puisque c'est lié à des actions négatives ou toxiques, la prise de conscience de la souffrance, c'est la souffrance que l'on a créée par nos actions prévisibles et habituelles, empreintes de leurs poisons mentaux, des afflictions et dénuées de discernement et de bienveillance. On voit la souffrance des autres. Mais il est aussi important de voir que, dans tous les cas de figure, nous sommes les premières victimes des actions que nous accomplissons parce que nous renforçons l'ignorance, nous renforçons le sentiment d'un soi qui doit vaincre et par cette obsession, on devient totalement aveugle au contexte, on ne le voit pas, et en fait nous nous enfonçons. Nous tournons de plus en plus vers cette densité et cette souffrance absolues que je compare à l'enfer. Nous sommes les premières victimes. Donc, prendre conscience de cette action négative, prendre conscience de la souffrance qui naît de cela, tant pour les autres que pour nous-mêmes et développer un profond regret pour les actions que nous avons accomplies.

Dans le langage tibétain, il y a un double mouvement, on utilise les verbes « tolwa » et « shagpa » que l'on pourrait traduire par « ouvrir » et « mettre à nu ». Ouvrir, cela veut dire qu'on ne se cache plus derrière son petit doigt et qu'on ne cherche pas d'excuse. A chaque fois que quelqu'un nous dit « tu as fait ça », notre première réponse est « oui, mais... ». On va assumer. Assumer, c'est déjà donner une chance au discernement. C'est penser avec précision et intelligence aussi objectivement que « l'objectif » est possible dans le contextuel.

Ouvrir est le premier mouvement en ensuite, mettre à nu, c'est lâcher, c'est-à-dire reconnaître l'erreur et prendre l'engagement de ne plus entreprendre d'action similaire.

Là, l'action négative aurait pu être une défaite. Elle aurait pu nous enfermer de plus en plus et créer de la souffrance chez l'autre et mettre l'autre en danger parce que, face à la souffrance qu'on inflige, l'autre va réagir avec violence, désir ou ignorance. L'action négative, si elle aboutit à une prise de conscience, est un apprentissage. Là, on a transformé totalement la nature de l'expérience. On avait une nature douloureuse aussi bien dans l'action que dans le résultat et là, on a quelque chose qui est un faux-pas mais qui peut donner naissance à une prise de conscience et, plus loin, à une métamorphose. Et si on peut faire ça pas à pas, on peut utiliser toutes nos faillites pour en apprendre quelque chose. Le seul moment où l'erreur devient erreur, c'est lorsqu'il n'y a pas une prise de conscience, une acceptation de sa responsabilité ni la volonté de changement.

S'il y a prise de conscience et volonté de changement, tout est transformable. Pourquoi ? Parce que tout est contextuel et relatif. Rien n'existe de façon absolue. C'est réel mais ce n'est pas vrai ! Si on change les causes et les conditions, tout peut être différent. Ce qui était centripète, source de souffrance peut devenir une plate-forme de libération, d'éveil, de bienveillance, de discernement et commencer à faire ce mouvement inverse de la force centrifuge. Ça, c'est le premier facteur qui est le facteur de la repentance.

Naturellement, cela nous conduit au **second facteur qui est l'action antidote.**

On prend conscience de l'erreur, c'est « ouvrir » et ensuite, « mettre à nu », c'est lâcher. Comment est-ce que l'on procède ? On va procéder par un double mouvement qui est une contre-force et un déracinement. La contre-force, c'est apporter massivement un flot d'actions positives dans le courant de son être, au travers du corps, de la parole et de l'esprit pour créer une sorte de masse critique qui va faire basculer l'esprit. Si l'esprit est sous l'emprise de l'habitude, la masse critique est plutôt négative, prévisible, tournée vers le soi et donc, générant de la souffrance et de l'obscurité mentale. C'est un peu comme une pièce qui est dans l'obscurité absolue et la contre-force serait d'ouvrir progressivement les volets pour que la lumière rentre à l'intérieur. Progressivement, il y a un combat relatif entre l'ombre et la lumière. Plus on va apporter de lumière et plus, dans le même temps, on va évacuer l'obscurité. Il faut toujours garder en arrière plan que l'obscurité n'est pas une valeur absolue. Vous n'avez pas à venir avec un « aspirateur à obscurité » pour ensuite pouvoir amener la lumière. Ce n'est pas comme ça que cela fonctionne : l'obscurité est une absence de lumière. S'il y a absence de lumière, tout est confus, on se tape dans les meubles, on s'énerve et au fur et à mesure que la lumière jaillit, l'obscurité disparaît. C'est ce que j'appelle la contre-force et le déracinement. On va déraciner les causes de l'ignorance en apportant massivement les causes de la bienveillance et du discernement. C'est ce qu'on appelle le « rassemblement des provisions », c'est-à-dire le viatique, ce qui est nécessaire pour avancer sur la voie vers l'éveil. D'abord une provision de justesse, de bonté qui va créer cette force dynamique, qui va apporter la lumière dans un contexte très obscur et ensuite, le discernement qui va commencer, dans l'apport de lumière, à être de plus en plus évident parce qu'éclairé. C'est la force de l'action antidote. C'est un point important que l'on ne peut pas vraiment comprendre si l'on ne met pas, dans ce contexte, la compréhension des deux vérités. Sinon le bien et le mal sont des valeurs absolues et il y a un combat entre le mal et le bien. Les deux ont un visage et on doit choisir son camp. Il n'y a pas de moyen terme entre les deux. Tout ça est très figé. « Il faudrait qu'on soit dans le camp du bien mais le bien est un peu rasoir et



le mal est fun ! ». Mais on ne se sent pas bien parce que, dans le fond, il n'y a pas de résolution parce qu'il n'y a pas de compréhension du système, du contexte dans lequel tout ça se produit. C'est pour cela qu'il faut, comme base, une bonne compréhension de ces deux niveaux de réalité. Ça nous permet de changer. Si l'espace de cette pièce était solide, on ne pourrait pas faire ce travail d'apport de la lumière qui va progressivement et simultanément évacuer l'obscurité. C'est parce que rien n'existe que tout est possible ! Si on ne fait rien, ça reste en l'état et on reste dans l'obscurité. Il n'y a pas d'illumination spontanée. C'est un travail, d'où l'idée des provisions par l'accomplissement d'actions positives.

Quand on connaît ce qui crée l'obscurité, l'habitude, la nature prévisible de notre caractère, si on connaît les émotions perturbatrices (la colère, l'attachement, la confusion mentale) qui contrôlent et dominent notre esprit, l'action positive sera l'inverse. C'est très simple. Parfois, la question m'est posée : « c'est quoi, l'éveil ? ». Je réponds : « regardez votre situation personnelle et actuelle : c'est l'inverse ! ». La force de transformation, le facteur antidote, ne peut pas exister si on n'a pas eu dans un premier temps la prise de conscience de la négativité parce que c'est de la prise de conscience de la négativité qu'on va apprendre comment créer la lumière : en faisant l'inverse. Si je prends la vie et que je tue, je vais devenir quelqu'un qui va protéger la vie. Si on est un menteur invétéré, on va commencer progressivement à parler juste et vrai. Si on vole et on abuse, on va commencer à être généreux et honnête.

A chaque fois que vous voyez que votre esprit a des tendances malveillantes, négatives, toxiques, au lieu de battre votre coule et de sombrer dans une culpabilité que je qualifie de « dissimulatrice » (parce qu'elle nous empêche de voir ce qui est), prenez des notes ! Il y a une œuvre d'Ovide qui s'appelle « Remède à l'amour » : il ouvre avec un hommage à Vénus et il dit : « Vénus, ne m'en voulez pas, je ne m'attaque pas à vous, mais je dois prévenir ces enfants qui se perdent dans le marivaudage et souffrent à l'excès ». Il explique qu'à chaque fois qu'on est dans un moment de passion, il y a un petit détail physique, une posture, une grimace, une odeur qui nous posent problème. Prenez des notes parce que, quand tout sera passé et que vous allez souffrir des affres de la séparation, relisez vos notes et ça va vous libérer. Ici, c'est le même travail : on prend des notes. « L'inventaire de mes travers » sur une page et sur l'autre page, on va commencer à être créatif. « Comment je pourrais de façon inspirée, inspirante et créative, créer quelque chose qui va dans l'autre sens que cette habitude que j'ai ? ». Le noter c'est bien, mettre en place, c'est mieux ! La page de gauche « à diminuer », la page de droite « à accroître ». Ainsi, on ne va pas succomber au drame de la culpabilité dissimulatrice où on doit se maudire pour la page de gauche mais sans rien faire et en priant la « gomme divine » de venir effacer la page de gauche ! Et pendant « qu'on attend Godot », on continue à écrire sur la page de gauche et ça devient de plus en plus lourd et on est obligé de sombrer dans cette culpabilité dissimulatrice pour ne plus voir cette satanée page de gauche et on se sent obligé de s'infliger une sorte de punition qui ferait à peu près bon poids et bonne mesure : c'est la culpabilité. Ça ne résout rien, cela n'empêche pas de continuer à écrire sur la page de gauche mais c'est une tentative maladroite d'équilibrage. Ça ne résout rien et on reste totalement prisonnier du schéma et on continue à s'enfermer de plus en plus. Et en plus, on a rajouté cette culpabilité dissimulatrice qui va devenir une habitude, qui va devenir de plus en plus inconsciente.

Cette seconde force, la force de l'antidote, dans ce Soutra, elle nous est présentée comme un apport massif de positivité (générosité, éthique, patience, persévérance, bienveillance). Soyons créatifs. Il n'y a pas de limite dans la créativité. La bienveillance a plein de visages. La

générosité, on pense toujours que c'est ouvrir son porte-monnaie parce qu'on ne sait pas ouvrir son cœur. Le plus important va venir après. Cela peut être une générosité d'accueil. Pour des gens qui sont dans la souffrance, qui sont perdus, qui sont dans l'incertitude, dans la peur, on va créer une base par l'écoute, on va être présent, on essaye de les libérer de cette peur. La grande générosité, c'est celle de l'éducation. Si on donne à manger à quelqu'un, c'est une chose mais si on lui apprend à cultiver sa nourriture, on a pérennisé l'acte de générosité. On peut partager le Dharma et enseigner aux gens la manière dont ils peuvent gérer leur esprit, se défaire des habitudes et créer cet apport massif de positivité qui va submerger la négativité existante. Je crois que c'est l'idée vraiment profonde à garder de cette action de contre-force, c'est qu'on ne va pas d'emblée essayer d'éradiquer toutes les habitudes dans l'esprit. Par contre, on va les noyer avec un torrent de positivité et de bienveillance, ce qui va générer de l'espace et donc, du discernement. S'il y a une masse critique de négativité, on tourne dans la force centripète.

S'il y a une masse critique de positivité qui vient, on part dans la force centrifuge. Le « désherbage » des habitudes négatives dans l'esprit va se faire brin par brin. Quand quelque chose de similaire à la cause précédente s'élève et parce qu'on a le discernement et donc, la pleine conscience, parce qu'on a pris le vœu, cette force d'engagement à ne plus réitérer de telles actions, on va pouvoir enlever cette graine. Cette graine est enlevée et ne repoussera plus jamais. Et on va continuer à apporter des graines de positivité et de bienveillance, de discernement. N'essayons pas d'éradiquer toutes les graines négatives dans notre esprit parce que ça serait comme tenter d'enlever le sable dans le Sahara. Ici, on parle d'antidote. Il y a bien cette idée de la masse critique : il y a un moment où ça devient beaucoup facile. Comme le disait Guendune Rimpoché « la main supérieure, c'est les nouvelles habitudes, la main inférieure, ce sont les anciennes habitudes. La main inférieure tire très fort et les nouvelles habitudes tiennent avec deux doigts et quand il y a conflit, c'est la main inférieure qui l'emporte ». Ce qu'il faut faire, c'est un apport massif dans la prise de la main supérieure et aussi, au fur et à mesure de l'expérience, de l'abandon et de la transformation, la main inférieure va lâcher prise et quand il y aura un conflit entre les deux, c'est la main supérieure qui va l'emporter. C'est le travail du « facteur antidote ». On est très loin de l'acte de repentance ou de faire pénitence : ici on va procéder de façon radicalement opposée. Il faut prendre conscience et avoir profondément un regret pour la souffrance globale que l'on crée en soi et pour les autres. Après, c'est l'inverse : on va créer de la positivité. Si on s'enferme dans une culpabilité dissimulatrice, on ne peut pas se sentir bon et généreux parce que, sinon, dans notre esprit, s'élève le sentiment d'hypocrisie. Cette masse-là est une habitude. Elle ne fait pas partie du processus de transformation, elle fait partie du processus d'enfermement. C'est important de prendre conscience et, tout de suite, d'appliquer le second facteur qui est l'apport massif de positivité.

Il est intéressant d'observer que, quand on crée une masse de positivité, dans notre esprit par le corps, la parole et les pensées (un peu comme le principe d'Archimède), il y a la pénétration d'une masse dans une masse préexistante qui va offrir une résistance. Ce n'est pas parce qu'on a décidé d'être généreux que c'est facile de l'être. Ce n'est pas parce qu'on a décidé d'être éthique que c'est facile de l'être. Ce n'est pas parce qu'on a décidé de ne plus être confus, que l'on est immédiatement plein de discernement. Et si on est très violent dans l'apport positif, il faut s'attendre à une réaction équivalente dans le courant de notre esprit et notre force pleine d'enthousiasme rentre dans un mur. Il faut garder à l'esprit le théorème d'Archimède et pratiquer le bien comme on entre dans une baignoire. On s'y glisse mais on

ne plonge pas ! On se glisse de façon déterminée et régulière et, à la fin, le corps est entièrement immergé et il y a eu très peu de remous. Il y en a eu mais on les a contrôlés avec discernement et ainsi, la résistance n'a pas fait de dégâts majeurs dans la « salle de bain » de notre esprit. Et il y a quelque chose de joyeux dans cet exercice : on utilise l'intelligence, la créativité, on n'est pas limité, on peut exprimer sa générosité, son éthique, sa patience de mille manières. Il y a un vrai plaisir dans la créativité.

Ça nous conduit **au troisième facteur qui est la mise sous contrôle de l'esprit**, le dressage de l'esprit. Donc, on a pris conscience de la souffrance, on a un profond regret pour la souffrance qu'on a créée, on prend le deuxième facteur qui le facteur de l'antidote et de la transformation. Mais alors qu'on met en place de nouvelles stratégies, il est vraiment important de ne pas recréer ce qu'on avait créé auparavant. Sinon, il n'y a pas d'issue. Lorsque l'on fait une confession avec la moitié de son cœur, en n'étant pas très persuadé qu'on avait tort, on n'a pas changé les structures. Et si on n'a pas changé les structures, on ne va rien apprendre. Le poison reste. Tant que la cause n'est pas éradiquée, la tendance à reproduire l'habitude reste. Il faut la mise sous contrôle de l'esprit. On va le restreindre. On utilise une laisse courte. Cette laisse courte va être utilisable, pas en tant que laisse, mais dans un processus de travail. Si on n'a pas la laisse courte, très rapidement le naturel revient au galop. On peut avoir fait une prise de conscience, on peut avoir utilisé un certain nombre de méthodes et on retourne dans ses ornières, dans ses habitudes. Donc, il faut de la vigilance, de la détermination, il faut une vraie volonté à changer. Comme les personnes qui souffrent de dépendances, de drogues : ils tombent en bas, d'abord et ensuite, ils ont le désir de changer. Et ils s'acceptent comme malades, comme alcooliques pour les personnes qui vont dans les réunions des Alcooliques Anonymes. Il faut accepter que l'on soit quelqu'un « en soin ». L'idée de ne pas abandonner la vigilance est vraiment primordiale parce que, même après vingt ans d'abstinence, on a encore la tendance. Au terme de la prise de conscience et de la transformation des habitudes par l'apport massif de positivité, on prend un vœu formel, un peu comme ceux qui s'engagent dans les douze étapes des Alcooliques Anonymes à rester, malgré la difficulté, proches de la décision initiale. J'ai rencontré beaucoup d'Alcooliques Anonymes ou Narco Anonymes et je trouve beaucoup de similarités dans le processus des douze étapes et dans la voie de ces quatre facteurs. On les retrouve. Il faut accueillir, accepter, reconnaître. Ensuite, on fait l'inventaire, on écrit les changements, on commence à poser des actes et à s'appuyer sur le parrain. Il est important que le parrain soit quelqu'un qui soit passé par là. Il a atteint la douzième étape qui est de pouvoir aider l'autre. Cet aspect de l'engagement et de la vigilance, le rappel de l'engagement en permanence est vital, sinon, le processus est voué à l'échec. Il n'y a pas de possibilité de s'en sortir s'il n'y a pas un engagement très ferme.

Ce troisième facteur, le pouvoir de la restriction, est la traduction littérale du mot « dompa », « le vœu » en tibétain. « Dom », ça veut dire « lier » « s'attacher », un peu comme Ulysse qui s'attache au mât pour pouvoir écouter les sirènes sans être dévoré. C'est par l'attachement (le lien) à un mât (une éthique) que l'on pourra rencontrer le tout-venant de la vie, les expériences etc... sans relapse, sans retomber, sans s'égarer à nouveau. Il y a une vraie similarité avec le pouvoir du vœu : le vœu voulant dire le lien, ce qui nous attache. On peut le vivre de deux façons : parfois, c'est la corde au cou mais c'est aussi la ceinture de sécurité qui nous protège dans la confrontation avec les obstacles de la vie ! C'est ambivalent !

## Questions & Réponses

*Question : Ne pensez vous pas qu'il y a aussi une mesure dans la façon dont on fait les choses ? On peut faire la liste et faire la contre-liste et se dire : « là, ça marche et là, ça ne marche pas ». Souvent dans ces étapes, comme les étapes en psychologie, on prend un item à la fois et on le maintient pendant plusieurs semaines avant de prendre le point suivant.*

Oui, bien sûr. A l'impossible nul n'est tenu. L'impossible (« je vais faire toute la page de droite »), c'est de l'arrogance. C'est une arrogance absolue qui mène à l'échec. Je pense que cette arrogance est faite pour nous conduire à l'échec et une partie de nous va dire « tu vois, je te l'avais dit, tu n'y arriveras pas ». La résistance est maligne. C'est un peu comme dans la révolution où les partis conservateurs tiennent les médias, la police, l'argent et, en face, il y a un poète qui chante. C'est léger en face. Mais on remarque bien que toutes les dictatures en place qui ont tout (police, médias, armée...) font la chasse aux caricaturistes et aux poètes parce qu'elles savent bien que le vrai danger est là. De fil en aiguille, il y a un mouvement, une masse critique qui fait que les dictatures ne durent pas. Dans la part d'ombre de notre esprit, il y a quand même une prise de conscience qu'il y a un danger. Le pouvoir du vœu, c'est de prendre un engagement ferme, de ne plus agir comme dans le passé et on commence déjà, dans ce travail éthique, par ne plus nuire aux autres, avant de les aider.

Quand ça s'ouvre un peu, qu'on a un peu plus l'habitude, on peut commencer à poser des actes un peu plus positifs. Quand on prend des vœux, on dit « ne pas tuer, ne pas voler, ne pas mentir etc... ». Pourquoi ne pas dire : « préserver la vie, être honnête, être franc etc... » ? Parce que, dans un premier temps, ce n'est pas possible. Il faut restreindre l'esprit : « tu ne tueras point ! ». Quand on est un peu libéré de notre réaction pavlovienne, on pourra se dire « tu vas préserver la vie ». Mais, au départ, il faut des mesures draconiennes. Il y a un comédien aux USA que j'aime beaucoup, Lewis Black. Il est toujours en colère, il râle, il râle. Il est juif. Il s'adresse aux Chrétiens et dit : « Vous, les gentils, vous prenez notre livre. C'est MON bouquin, ce n'est pas celui de vos gens ! Vous le lisez et ne comprenez rien parce que ce livre n'a pas été écrit pour vous : il a été écrit pour mon peuple. Parce que mon peuple, à l'époque où le livre a été écrit, était à trois poils du babouin et il fallait le tenir. C'est pour cela que l'Ancien Testament était plein de bruit et de fureur avec un dieu plein de vengeance. Après, il a eu son gosse et là, il était tout amour ! ». Je me suis dit « c'est une blague » mais à y regarder de plus près, notre esprit, il faut le tenir ! Quand on commence les douze étapes, ce n'est pas parce qu'on est au fond du trou et qu'on ne peut plus aller plus bas et que l'on décide de s'en sortir, que ça devient facile ! D'un seul coup, tout le monde boit autour de nous, il y a des publicités partout, on nous invite à prendre un verre... Il faut une détermination féroce pour ne pas retomber ! C'est pour ça qu'on a besoin de ces vœux qui soient formulés de façon aussi péremptoire : « TU NE TUERAS PAS, TU NE VOLERAS PAS, TU NE MENTIRAS PAS ! ».

*Question : Comment est-ce que tu fais avec « tu ne seras pas envieux » ? Ce n'est pas la même chose que de ne pas tuer. C'est différent.*

Les actions sont réparties en corps, parole, esprit. On va commencer par les actions physiques qui sont les plus grossières. Tu ne vas pas prendre ce qui ne t'appartient pas, tu ne vas pas tuer. Ensuite, on va pouvoir commencer avec la parole. Tu ne vas pas médire, tu ne vas pas mentir, tu ne vas pas avoir de parole qui divise ou qui blesse. Après, on va aller vers

l'esprit parce qu'on l'a un peu discipliné et on peut travailler sur des concepts comme l'envie, la jalousie... L'envie, la jalousie conduit au meurtre : regardez Caïn et Abel. Il faut commencer par ce qui est le plus palpable et plus immédiat.

Dans la littérature sur l'Entraînement de l'esprit, il y a un slogan qui dit « ciblez l'émotion la plus forte en ce moment et travaillez avec celle-là ». Cela veut dire qu'il faut avoir l'humilité de faire abstraction du reste pour l'instant parce qu'on ne peut pas courir après toutes les émotions en même temps. C'est un peu comme un général qui envoie ses troupes dans toutes les directions : il est sûr de perdre parce qu'il faut une action concertée, une stratégie. Il faut qu'il y ait la stratégie de gestion de ce qui est le plus fort sur le moment. D'où l'idée de la restrainte, du vœu, du lien, la laisse courte qui va tenir l'esprit.

On arrive maintenant au **quatrième facteur qui est la force de l'appui**. Il faut pouvoir s'appuyer sur quelque chose pour pouvoir faire ce travail. Dans les douze étapes, chacun doit définir sa « puissance supérieure » : pour certains ce sera dieu, pour d'autres le bien de ses enfants etc... Il y a beaucoup de motivations différentes mais on a besoin d'un appui. Ici, puisqu'on est dans un contexte bouddhiste. Le support, ce sont les Trois Joyaux, les Trois Rares et Précieux : le Bouddha, le Dharma et la Sangha et l'esprit d'éveil (la Bodhicitta). En quelle manière ces trois appuis font fonctionner dans notre esprit ?

Je vais commencer par la **Sangha** parce que c'est toujours dans l'idée du plus proche et le plus concret. Le mot « Sangha » est un mot sanskrit (en tibétain « Guendune »), c'est-à-dire la communauté des hommes et des femmes qui partagent la même aspiration au bien et à la vertu. Dans le contexte bouddhiste, c'est la bienveillance, la sagesse et le chemin vers l'éveil. Ces hommes et ces femmes d'expérience vont être pour nous des exemples, des appuis et des soutiens. On pourra engager une relation de tutorat, on pourra s'appuyer sur ces hommes et ces femmes. En même temps, ils pourront nous remettre en place quand c'est nécessaire, quand on perd le fil, quand on perd le contact avec notre engagement. La Sangha a un effet modérateur et éveillant. Modérateur dans ce sens que, lorsqu'on est vraiment au fond du trou, ils nous repêchent et quand on est collé au plafond, ils nous ramènent sur la terre. Ils mettent en avant toujours le bon sens et l'équilibre. Ils ouvrent la voie puisque de la Sangha vient le Dharma. Ils sont les garants du Dharma puisqu'ils l'ont reçu, ils l'ont contemplé, médité et en ont obtenu une certaine réalisation. Et sur cette double base de la réalisation et du savoir, ils peuvent partager leur savoir et nous aider à l'acquérir. Et le plus important à mes yeux, c'est qu'ils prêchent par l'exemple. Des membres de la Sangha qui ne prêchent pas par l'exemple, n'ont, pour moi, aucune valeur. C'est très simple de dire ce qu'il faut faire.

Il y a une très belle histoire à ce sujet. Une femme arrive avec son enfant auprès du Mahatma Gandhi et elle lui demande de dire à son fils qu'il arrête de manger du sucre. Le Mahatma Gandhi lui dit « revenez dans trois semaines ». Trois semaines plus tard, elle revient avec son fils et fait la même demande. Et Gandhi dit à l'enfant : « il faut arrêter de manger du sucre, c'est mauvais pour ta santé ». La femme lui demande « mais pourquoi vous ne l'avez pas dit il y a trois semaines ? ». Gandhi a répondu : « Il y a trois semaines, je mangeais encore du sucre ! ». Lorsqu'on prêche, mais pas par l'exemple, on est obligé d'avoir une attitude publique et une attitude privée. Dans l'attitude publique, on va jouer un jeu qui colle avec ce que l'on prêche. Mais, en privé, on va faire l'inverse. Là, ça devient compliqué parce que, lorsque les personnes s'approchent de la Sangha, avec un cœur ouvert, une grande confiance

et qu'elle voit l'apparence, elles peuvent être dupes de cette apparence. Et lorsqu'elles se rendent compte qu'elles ont été bernées, il y a un rejet du Dharma et pour moi, c'est la pire chose qu'on puisse faire. On coupe alors l'accès à la libération chez quelqu'un. Et on ne veut plus avoir affaire avec ça parce qu'on a été blessé. C'est quelque chose de gravissime que de couper l'accès à l'éveil à quelqu'un. Ça va peut-être mettre des vies et des vies avant de faire confiance à nouveau ! Donc, la Sangha a une force et, en même temps, une responsabilité immense. Pour moi, ça, c'est une Sangha. Le reste, c'est du cirque : une façon de tirer profit de gens dévots et un peu stupides.

Shamar Rimpoché nous disait : « les américains croient ce qu'ils voient, le chinois croient ce qu'on leur dit et les tibétains croient ce qu'ils conçoivent eux-mêmes : ils ont un côté indépendant dans la pensée ». On peut être facilement berné, surtout quand on arrive avec on cœur ouvert et beaucoup d'aspiration. Il est difficile de faire la différence entre le bon grain et l'ivraie. C'est une responsabilité qui incombe à la Sangha. Parce qu'on sait que les gens arrivent en confiance et en fragilité, il faut être d'autant plus exigeant avec soi-même et on peut vraiment aider ces gens qui viennent avec des questions à trouver des réponses et des outils. On a une responsabilité parfois un peu effrayante. On doit vraiment peser chaque mot. Le plus important, c'est de prêcher par l'exemple. Il faut joindre le geste à la parole.

**Le Dharma**, c'est à la fois les textes, le support conceptuel, les mots, les idées, des outils qui permettent la réflexion, un cheminement méditatif. Mais l'aspect le plus important du Dharma, c'est la réalisation. Quand on parle du Dharma, on parle de deux aspects : le Dharma scripturaire, c'est-à-dire les mots, les textes et le Dharma de la réalisation, c'est-à-dire l'expérience que l'on a parce que c'est ça qui va nous permettre vraiment de transmettre les outils de la libération. Si on a simplement l'aspect scripturaire, on est un « bouddhologue ». Comme au tout début du XXI<sup>ème</sup> siècle, l'école en Belgique, les Eugène Burnouf, les Louis de La Vallée Poussin, toute cette génération-là, ils étaient tous profondément catholiques mais intéressés par l'idée bouddhiste. Ils ont fait des traductions et on est très heureux de leur travail de pionniers. Mais, en fait, cette pensée ne les a pas touchés. Cette pensée est faite pour réaliser une transformation radicale ! S'il n'y a pas l'expérience, ça reste un savoir. Je compare le savoir et l'expérience à la préparation du thé. On a une tasse d'eau chaude : c'est notre esprit. Et on a un sachet de thé, c'est le savoir livresque. Par l'étude, on va savoir que c'est un sachet de thé. Par la réflexion, on va savoir qu'il faut le mettre dans l'eau chaude et quand on le met dans l'eau chaude, c'est l'expérience. Ensuite, vous pouvez retirer le sachet, vous n'avez plus d'eau, vous avez du thé ! Vous ne pouvez plus faire la différence entre l'eau et le thé. D'ailleurs, on appelle ça une « tasse de thé » et non plus une « tasse d'eau chaude ». Le Dharma, c'est avant tout le thé. Le sachet de thé, ce sont les mots, les concepts qui nous conduisent à la libération mais on sait bien qu'il ne faut pas mettre le sachet de thé dans la bouche : il faut le mettre dans l'esprit, dans l'eau chaude !

La grande valeur du Dharma, c'est qu'il nous donne un processus progressif qui ne demande pas une foi aveugle mais qui s'appuie sur la validation personnelle, par l'étude, la réflexion et l'expérience directe. On ne demande à personne de croire. Quand de nouveaux disciples s'approchaient du Bouddha pour rejoindre sa communauté de disciples, la réponse était « Ehipassiko » qui veut dire en pâli « viens et juge par toi-même ». C'est une invitation à la réflexion, à l'étude et à l'expérience personnelle et individuelle.

Le troisième refuge, c'est le **Bouddha**. On peut le voir comme l'enseignant (le Bouddha Sakyamuni), « Teunpa Lamé Sangyé Rimpoché », le Très Précieux Éveil, l'enseignant qui est le Très Précieux Bouddha. Mais on peut aussi voir le mot « Bouddha » en sanskrit comme « éveil », c'est-à-dire « Sang », c'est se défaire de l'obscurité et « Gyé », c'est épanouir la lumière. Un Bouddha, c'est celui ou celle qui a épanoui la lumière et qui, dans le même mouvement, a dissipé l'obscurité. C'est une autre façon de concevoir ou de penser le Bouddha. Et puis, il y a une façon beaucoup plus essentielle qui est, ce qu'on appelle en sanskrit le « Sugata Garbha ». « Garbha » veut dire l'essence. « Gata » veut dire aller. « Su » est la première syllabe du mot « sukha » qui veut dire l'aise, en opposition du mot « dukkha » qui veut dire le mal-être. Le mal-être vient de l'ignorance et l'aise, la libération, le bien-être, la félicité, le bonheur viennent du discernement et de la sagesse. Donc le « Sugata Garbha », c'est l'essence de celui, de celle qui, de façon plaisante, s'en est allé (e) vers le plaisant, qui de façon aisée, s'en est allé(e) de façon aisée vers le bien-être absolu. Ce que ce mot met en avant, c'est que le chemin (gata) est félicité. Le chemin ne lui-même est un chemin de libération.

A chaque étape du chemin, on se défait d'un poids. On se défait d'un exosquelette, d'une couche, d'une masse et à chaque fois qu'il y a ce qu'on appelle en sanskrit « moksha » (libération) : on a le sentiment de liberté que l'on ressent lorsque l'on pose une charge que l'on portait. Vous portez deux sacs très lourds pendant une demi-heure, puis vous les posez : « moksha ! ». C'est plaisant ! Pourquoi est-ce que c'est plaisant ? Parce qu'on se détache, on se défait, on se libère de l'obscurité pesante. Ce n'est pas une renonciation. Je ne renonce pas au chocolat, je renonce à la crise de foie ! Ça a du sens ! On va vers de plus en plus d'aise et de liberté, vers ce qui est le bien-être absolu, la liberté absolue de l'éveil. Ça, c'est « Sugata ». « Garbha », c'est l'essence et ce terme « Sugata Garbha » est utilisé, parmi de nombreuses autres épithètes, pour décrire la nature profonde de notre esprit, ce qu'on appelle l'état naturel. Tous les êtres sensibles doués de conscience participent de cette nature d'éveil.

Lorsqu'on prend conscience de cette nature d'éveil, par l'étude, par la réflexion et puis, de proche en proche, par la méditation, on commence de plus en plus à lâcher nos sacs et on se pose et on commence à goûter ce que pourrait être et éveil. On a des humeurs méditatives, on traverse des expériences comme ça, on a des « échantillons » de cette expérience et il y a quelque chose en nous qui commence à comprendre qu'on vaut mieux que l'esprit petit, mesquin et égocentré. Il y a une sorte de force dans la dignité. Un peu comme le proverbe : « Noblesse oblige ». Quand on a la noblesse du « Sugata Garbha », l'essence de Bouddha, on ne peut pas renier cette qualité profonde. C'est important parce que ça va être un point d'ancrage. A chaque fois que je me sens misérable, insignifiant, que j'ai tendance à me refermer et à être aigri, à essayer de faire des petites combines sur le côté pour avoir une miette de bonheur, il y a une partie de moi qui s'ouvre et qui dit « Noblesse oblige » ! Je vaudrais mieux que ça ! Et ce n'est pas de la gloriole ni de l'arrogance. Mais, profondément, l'humain vaut mieux que ça. Là, on va pouvoir s'appuyer sur cette dignité. S'appuyant sur cette dignité, on va étudier le Dharma, on va s'appuyer sur la Sangha avec le cœur ouvert et les yeux ouverts. Et on va aller à la découverte en nous de cette qualité profonde, de cette nature d'éveil, ce « Sugata Garbha ». On va s'appuyer de plus en plus sur ça, pour notre communication et c'est le « Sugata Garbha » qui va parler. C'est lui qui va mener les actions de notre corps, c'est lui qui va nourrir les pensées et les attitudes que l'on va créer. C'est le quatrième facteur qui est celui de l'ancrage, de l'appui. Ce point est très important. Ce qui est noté aussi, dans le Soutra, c'est que le quatrième point d'ancrage, c'est l'esprit d'éveil, la

« Bodhicitta » en sanskrit. « Citta », c'est l'esprit. Notre esprit, cela veut dire ce qui est conscient, ce qui perçoit et ressent. Et « Bodhi », c'est l'éveil, c'est la même racine sanskrite que le mot « Bouddha ». « Bodh » c'est se libérer, se réveiller du sommeil de l'ignorance et des conséquences du sommeil de l'ignorance. Cet esprit d'éveil est cultivé de façon simultanée dans son mode relatif qui est la bienveillance, prendre soin des autres et son mode absolu qui est comprendre, (on revient à ce que je disais sur les deux vérités), comprendre les choses telles qu'elles sont profondément pour ne plus être prisonnier du contexte, du relatif mais pouvoir s'appuyer sur le relatif pour aider avec discernement l'autre qui est toujours prisonnier du mode relatif. Ce n'est pas faire abstraction du relatif mais c'est de bien comprendre pour pouvoir intervenir à ce niveau-là pour aider les autres. J'appelle ça, devenir le « maître des effets spéciaux ». On peut donc opérer des changements dans ce monde relatif et aider l'autre à s'éveiller.

Voilà les quatre facteurs qui vont nous permettre de faire un renversement complet des habitudes et de ralentir puis stopper la force centripète et commencer à développer une force centrifuge qui va amener le discernement, la bienveillance. Et quand ils sont arrivés à leur parachèvement, à leur pleine maturité, c'est l'éveil. L'éveil ne s'arrête pas là puisqu'il produit un flot de bienfaits sans préconception, c'est-à-dire qu'il n'y a plus de centralisateur qui décide. En termes mondains, je compare ça à une fondation. On crée un effort, on développe une fortune (accumulation de mérites) et on développe aussi du discernement et de l'intelligence avec de la bienveillance et on a envie que cette énergie ne s'arrête pas avec soi mais qu'elle continue avec un objet qui est notre expression de la bienveillance. Cette fondation commence à fonctionner, elle remplit son objectif, elle a une certaine éthique, une certaine dynamique. Les gens qui y participent embrassent cette dynamique et cette éthique et ils deviennent un élément de cette chose. Et la fondatrice ou le fondateur peut disparaître parce que l'effort a été lancé et la mécanique vertueuse centrifuge continue aussi longtemps que les éléments qui participent de cet élan restent dans le cadre de l'objet. C'est pour ça que les fondations ont des objets très précis avec des règles d'utilisation, des prescriptions, des directives, des interdits qui sont donnés. C'est une image pour essayer de comprendre comment fonctionne l'éveil.

Il y a un proverbe chinois qui dit « Siddharta Gautama né et mort en Inde, Shakyamuni non né, non mort ». Le fondateur, la fondatrice peut mourir mais l'œuvre continue parce qu'il y a eu ces deux provisions de sagesse et de bienveillance qui créent une dynamique qui survit au fondateur.

A Augsbourg dans le sud de l'Allemagne, j'ai été très touché par le « Fuggerei », une habitation sociale, créée dans le centre ville par Jakob Fugger en 1521. Il s'agit d'un quartier composé de maisons toutes semblables avec l'eau courante, une cuisine, des chambres etc. Quand on est couché et que quelqu'un sonne la cloche à la porte, il y a une corde que l'on peut tirer et ça ouvre la porte. Il n'y avait pas de lumière la nuit dans la rue et chaque poignée de porte d'entrée était différente. C'est comme ça qu'ils retrouvaient leur maison. Cette famille de bienfaiteurs, les Fugger, ne demandait qu'un loyer d'un florin rhénan à chaque habitant de ces petites maisons. Maintenant, c'est toujours habité. Il y a un appartement témoin qui permet de voir comment c'était à l'époque. Les habitants payent toujours l'équivalent d'un florin rhénan (env.100 euros en valeur actuelle). C'est actualisé mais les gens habitent toujours dedans. Cette famille a continué à prospérer, elle existe toujours de nos jours et la fondation continue d'opérer depuis des siècles !



*Question : est ce qu'il y a encore de l'interdépendance dans l'état d'éveil ?*

L'interdépendance appartient au système relatif. L'éveil en soi est libéré de l'interdépendance mais peut opérer dans l'interdépendance. Les Terres pures, l'activité des Bouddhas apparaissent, aux yeux et aux sens des êtres qui sont encore dans le contexte relatif, sous le mode de l'action interdépendante. L'éveil transcende tout cela. L'action reste présente et s'élève par le jeu de l'interdépendance. Par exemple, la Terre pure du Bouddha Amitabha : il y a le souhait du Bouddha Amitabha que son champ d'action, son rayonnement soit accessible à toutes celles et ceux qui le souhaitent, pour peu qu'ils en aient le souhait profond. Il y a la nécessité, de la part des êtres au moment de la mort, de faire des souhaits pour rentrer dans cette dimension avec l'activité du Bouddha Amitabha. On ne peut s'ouvrir à cet état de conscience qu'en conscience. Il faut qu'il y ait la conscience, le souhait, l'aspiration. Sinon, on ne peut pas entrer car notre production interdépendante a exclu la conscience. La Terre pure d'Amitabha, elle est présente ici et maintenant, ce n'est pas quelque chose qui est ailleurs bien qu'on la situe géographiquement à l'ouest. C'est plutôt nous qui sommes « à l'ouest » !

Merci beaucoup : ça m'a fait vraiment plaisir de passer un moment avec vous et, parce que vous aviez envie d'écouter, ça m'a fait parler. Travaillez sur ces quatre facteurs et voyez comment vous pouvez les amener dans votre vie. Rappelez-vous la baignoire : gentiment, pas trop vite mais avec détermination. Et la prochaine fois, on parlera de votre expérience.

Maintenant offrons et partageons.