

## Quatre Facteurs pour Repartir du Bon Pied.

*Lama Tsony  
Première Partie  
Genève, 29 Avril 2019*

Je vous propose de prendre refuge et de développer l'esprit d'éveil. J'expliquerai ensuite pourquoi on ouvre un moment de partage de cette façon.

Cette façon d'introduire un partage du Dharma, l'enseignement du Bouddha, permet de placer l'esprit dans une disposition appropriée. En commençant par prendre refuge, on développe l'intention de suivre un chemin, celui du Dharma. Un chemin fait d'étude, de réflexion et de méditation pour une validation personnelle par l'expérience de ce que l'on a reçu par l'étude et la réflexion dans la direction de l'éveil.

L'éveil, c'est la découverte, les retrouvailles avec l'état naturel de notre esprit qui, en soi, est parfait et n'a pas besoin d'être modifié ou augmenté. Mais le principal problème que nous avons, c'est que nous sommes totalement ignorants de cette réalité profonde parce que nous sommes très prisonniers et très occupés par l'agitation de surface. Aussi longtemps que cette agitation de surface nous préoccupe, que notre mental est préoccupé par ce que les sens perçoivent et comment il réagit, on est pris dans un flot d'activités au niveau du corps, de la parole et de l'esprit qui créent une sorte d'écran de fumée qui nous empêche de voir la nature profonde de la réalité, la nature profonde de notre esprit.

L'état d'éveil, c'est « reconnecter » mais ce n'est pas le mot juste parce que ça implique que quelque chose a été déconnecté à un moment. J'aurais pu utiliser le mot « reliaison » qui est à la base du mot « religion » mais ce n'est pas approprié. Il y a une sorte de double situation : il y a cette présence de la nature d'éveil, ce qu'on appelle la « nature de Bouddha » comme étant la qualité essentielle et profonde de notre esprit et, pratiquement simultanément, on pourrait dire, il y a l'ignorance de cette réalité. Il y a un travail, d'un côté, en libération de ce qui fait obstruction et dans le même moment, pratiquement dans le même mouvement, la découverte de ce qui est. C'est dans cette conscience de cette présence de la nature d'éveil que nous allons suivre le chemin. Nous allons vers ce chemin de découverte dans les deux sens : « découvrir » dans le sens d'enlever une couverture, et « découvrir » dans le sens trouver. C'est d'ailleurs la traduction du mot « Bouddha » en tibétain.

« Bouddha », c'est du sanskrit : la racine est « Bodh », éveillé, conscience qui s'éveille. En tibétain, le mot est « San gyé ». Il est composé de deux verbes « Sangwa » et « gyépa ». « Sangwa » veut dire purifier, clarifier, libérer et « gyépa » veut dire épanouir. C'est un double mouvement. Si, par exemple, mon poing fermé représente ma nature d'éveil, la main qui le couvre est l'ensemble des voiles qui interdisent à mon esprit de se connaître. Par le travail que l'on va faire en suivant les enseignements du Bouddha (on dit qu'on s'appuie sur le Dharma), on va ôter progressivement ce qui fait voile, comme dans ce mouvement où ma main glisse pour que ce qui est à l'intérieur puisse s'épanouir. Ce qui s'épanouit, c'est notre conscience de cette qualité et, de ce fait, ce qui couvrait ne peut plus exister. Ce qui couvre existe simplement en relation à l'ignorance et lorsque la sagesse se fait jour, l'ignorance n'a

plus de base d'opération, tout comme l'obscurité n'existe qu'en relation à l'absence de lumière. Lorsque la lumière se fait jour, l'obscurité disparaît.

En 1978, un de mes enseignants m'a posé cette question : « lorsque tu allumes la lumière dans une pièce obscure, où part l'obscurité ? ». Ça fait maintenant quarante et un ans et j'ai des éléments de réponse. C'est vraiment le cœur du sujet : lorsque ce qui doit être ôté a été dissipé, alors ce qui est, est enfin découvert et peut s'épanouir.

On va dans cette direction et on s'appuie sur l'enseignement du Bouddha. On va aussi s'appuyer sur l'expertise, la bienveillance d'une communauté d'hommes et de femmes qui partagent les mêmes valeurs et les mêmes aspirations et qui ont une expérience supérieure à la nôtre et peuvent, de ce fait, tenir lieu de frères et de sœurs aînés ou de Maîtres. C'est ce qu'on appelle la « Sangha ». Le mot tibétain pour Sangha « Guendune » : « dunpa » veut dire aspirer, « guéwa », ce qui vertueux, ce qui est bon, ce qui est juste et authentique. Donc, c'est une communauté d'hommes et de femmes qui aspirent à découvrir, pratiquer, partager ce qui juste, bon et vertueux. C'est, en quelque sorte, notre déclaration d'intention. Pourquoi on se réunit ? Pourquoi est-ce qu'on partage l'enseignement du Bouddha ? Parce qu'on veut se mettre en position favorable pour progresser sur cette voie de façon à opérer cette libération et atteindre cette émancipation des voiles de l'ignorance, des afflictions mentales etc., en s'appuyant sur l'expertise et la bienveillance des frères et sœurs aînés.

Le second quatrain que j'ai récité, c'est ce qu'on appelle en sanskrit « les quatre Brahma Viharas ». « Brahma » veut dire pur et « vihara », c'est un espace dans lequel on s'installe : par exemple un monastère, un sanctuaire. C'est un sanctuaire de pureté pour l'esprit. Ce sont quatre pensées : tout d'abord, **l'amour** (puissions-nous tous jouir d'un bonheur durable et connaître la cause de ce bonheur, comment est-ce que ce bonheur est produit), ensuite **la compassion** (puissions-nous tous, tous les êtres, être libérés de la souffrance et de ce qui crée la souffrance), ensuite, **la joie** (puissions-nous tous profiter d'une joie, d'un bien-être durable et connaître la cause de ce bien-être durable) et enfin, ce qui va s'appliquer aux trois pensées précédentes, **l'équanimité** (puissions-nous tous demeurer dans un esprit équanime qui ne fasse pas de distinction entre ceux qui nous sont proches pour des raisons de partialité ou d'attachement et ceux qui nous sont plus éloignés, voire ceux qu'on n'apprécie pas). Donc, on va considérer l'ensemble des êtres, y compris nous-mêmes, avec amour, compassion en faisant le souhait profond de la joie durable. Là, on a créé dans l'esprit une plate-forme claire d'intention et de direction et on peut commencer à voir les différents sujets à étudier et méditer.

### **Pourquoi l'esprit ?**

D'une façon générale, tous les enseignements du Bouddha s'accordent à reconnaître que la base de l'existence conditionnée, dont la caractéristique essentielle est la souffrance (ce qu'on appelle en sanskrit le samsara) et la cessation de cette souffrance (qu'on appelle en sanskrit le nirvana), cette base, c'est l'esprit. C'est dans l'esprit que s'élève la confusion, c'est dans l'esprit qu'est la sagesse et c'est dans l'esprit et par l'esprit que se fait la transformation. Tout se passe dans l'esprit, y compris la relation que l'on a au monde, à la matière, à ce qui nous apparaît comme solide, les êtres animés, inanimés, toute forme de vie : tout cela se passe dans et par l'esprit.

Lorsque l'on considère le monde, l'environnement, on a le sentiment que nous sommes une entité qui évolue dans l'espace, le temps et le monde. On suppose que ce que l'on voit a une existence propre, substantielle, singulière et indépendante. On regarde le monde depuis notre fenêtre. On va connaître ce monde au travers de nos sens et on va évaluer ce monde, l'apprécier ou ne pas l'aimer au travers de nos sens. Nos sens sont en contact avec la matière, la matérialité du monde mais nos organes des sens ne sont que des portes d'accès, de simples passerelles vers la conscience. On ne peut pas connaître quelque chose simplement par l'organe sensoriel. L'œil en lui-même ne sait pas voir. Il peut transmettre des informations à l'esprit à propos de la matière mais la conscience transforme cette information en représentation mentale.

En fait, ce que nous savons du monde, ce n'est pas tellement ce que nous voyons, sentons, goûtons, ressentons mais c'est ce que nous savons du monde. Après avoir reçu les informations fondamentales, notre esprit (la conscience mentale) va les définir. Très rapidement, il y a une sorte de tri qui se fait – j'aime, je n'aime pas, je m'en fous – et puis tout de suite après, on doit décrire un peu plus précisément l'expérience que l'on a eue : on ne peut pas rester sur un sentiment superficiel. On a besoin de définir et on va commencer à nommer, à « étiqueter » en quelque sorte tous les phénomènes que l'on perçoit au travers des cinq consciences sensorielles mais aussi au travers de la conscience mentale. Dans le Bouddhisme, quand on parle de la phénoménologie de la perception, on parle de six consciences. La conscience mentale est l'outil central qui va ordonner toutes les informations de manière à les rendre utilisables. Ce que l'on voit du monde, c'est ce que l'on connaît du monde. C'est donc à nouveau l'esprit. L'esprit, de cette manière, a une place prépondérante.

L'aspect conscient de l'esprit (c'est-à-dire la conscience mentale qui se déploie au travers des consciences sensorielles qui reçoit les informations) les décrit, les organise, les classe puis ensuite, commence à engager une relation positive ou négative avec différentes stratégies. Cet esprit a un niveau beaucoup plus profond qui échappe à la conscience de surface (le mental) et qu'on pourrait comparer à l'inconscient. Cet « inconscient » est comme un terrain, une base. Le mot qu'on utilise en sanskrit est « Alaya », ce qui veut dire « la base », « ce sur quoi les choses se posent ». Vous connaissez les montagnes Himalaya : « hima », c'est la neige et « alaya » c'est la base. Donc, il y a cette conscience « Alaya » qui a une sorte de double nature. Il y a une partie, dans cette conscience, qui est notre nature d'éveil et l'autre partie qui est un réservoir, un réceptacle de toutes les mémoires, les actions, les pensées qui sont plantées dans ce « terrain-réservoir » comme des graines qui vont rester là de façon latente ou dormante, aussi longtemps qu'elles ne sont pas réactivées, au niveau du conscient, par une nouvelle situation, une réactivation mémorielle qui va venir influencer la conscience mentale sans que celle-ci soit consciente que c'est un message profond de l'Alaya.

Donc, la conscience mentale va réagir comme si le seul niveau de réalité était le niveau du conscient. Mais elle est fortement influencée et il y a des réactions habituelles. A chaque fois qu'une nouvelle information vient à la conscience mentale au travers de l'un des cinq sens ou au travers de la conscience mentale elle-même (une pensée, une réflexion, une idée), tout ça est immédiatement stocké, imprimé dans ce flot de conscience qu'est l'Alaya et cela ne disparaît pas. Il peut se passer un très long temps avant que ces graines soient réactivées. Il faut qu'il y ait un ensemble de causes et de conditions qui apparaissent pour que ces graines soient réactivées.

On peut avoir le sentiment, parfois, que certaines actions disparaissent ou s'évaporent, qu'il n'y a pas de conséquence mais les graines sont plantées, elles sont latentes et n'ont pas encore les causes et conditions pour être réactivées et donc, avoir une influence sur la conscience mentale. C'est une chose difficile à comprendre, notamment avec les jeunes. Quand on leur dit : « développe une certaine éthique, une discipline, sois honnête, sois franc », ils répondent « regarde ceux-là, ils se conduisent comme des bandits, ils ont de grosses voitures et s'en tirent bien : ils ne vont pas en prison ! ». Ils peuvent même avoir une longue vie sans avoir de problème et on a un peu de mal à expliquer que c'est bien d'avoir une éthique.

Pourquoi ce personnage terrible est encore vivant à un âge avancé avec beaucoup d'argent et d'influence et que ce petit enfant meurt d'un cancer à cinq ans ? La relation entre ce qui est fait maintenant et ce qui est expérimenté dans ce dont on est conscient (c.-à-d. cet espace de vie, ce terrain de jeu qui se trouve entre la maternité et le cimetière) ne nous permet pas d'appréhender vraiment la portée de nos actions et les conséquences qu'elles auront parce que ces conséquences sont encore dormantes et vont le rester peut-être plus que ce que l'on appelle une existence.

Une existence, ce n'est que l'arrimage de l'esprit à un ensemble de conditions qu'on appelle « la physicalité » (le corps). Dans cette association, il y a un partage des qualités et des difficultés et on voit vraiment les choses simplement dans cette perspective, dans cette durée de temps mais l'esprit, si on regarde d'un petit peu plus près, il n'est pas, contrairement à la matière, soumis à l'impermanence et donc au déclin. Le corps l'est parce qu'il est composé. Étant composé, il a une certaine durée, une certaine longévité et lorsque les causes et les conditions, qui sont le ciment de cette physicalité, commencent à se déliter, ce corps vieillit, tombe en morceaux et meurt. Mais l'esprit, lui, n'est pas soumis au même régime, malheureusement. Parce qu'il est dans ce « capital-risque » avec la physicalité, l'esprit, par association (on pourrait dire par procuration) va subir l'agonie de la physicalité alors que le corps, lui, n'a pas de problème avec ça ! C'est ça, le problème de cette « association de malfaiteurs ». Le corps ne souffre pas. Le corps est construit par un assemblage d'éléments, il a une certaine longévité, il peut connaître des accidents mais le corps, la physicalité, n'a pas d'état d'âme ! C'est l'esprit qui a des états d'âme. Mais l'esprit n'a pas de vertèbres, donc, pourquoi est-il en souffrance avec un mal de dos ? Par association ! Quand on achète une voiture neuve, il y a toujours cet espace que j'appelle la « virginité de l'automobile ». Jusqu'à la première griffure et là, c'est terrible ! Après, d'autres arrivent et ce n'est plus si grave mais les gens peuvent être vraiment perturbés par un petit coup dans l'aile de la voiture. Comme si c'était leur intégrité qui avait été attaquée. C'est ce qu'on appelle une « souffrance par association et par procuration ».

Notre corps et notre esprit fonctionnent avec un « capital-risque » : il y a bien un capital mis en commun mais il y a un risque. Le capital mis en commun, c'est le désir d'être qui est plutôt le problème de l'esprit que celui du corps, d'ailleurs ! Le corps n'a pas d'état d'âme, il n'a pas envie d'être. Et quand on regarde bien ce corps, le nôtre, on voit qu'en fait, il est « nôtre » et il est « nous ». C'est très ambigu ! Par moments, on dit « mon corps » et par moments on dit « moi ». Est-ce que c'est moi (mon corps), le sujet ? Ou est-ce que c'est « mon corps » auquel cas, ce corps appartient à « moi » ? Il y a une différence entre les deux ! Là, il y a une identification et le problème, c'est que les conditions de l'identification disparaissent, c.-à-d. que très rapidement le capital-risque devient une sorte de fusion entre le

corps et l'esprit. Le corps n'existe pas, si on y regarde de plus près et il y a des méditations qui visent à cela. Il n'existe pas mais on est persuadé, convaincu qu'il existe et donc ce que ressent ce corps est « réel », ce que le corps voit au travers des organes des sens est « réel » et, par extension, ce que l'esprit conçoit est aussi réel. Réel et différent. C'est quelque chose d'autre. Là, on entre dans un schéma habituel de dualité. Il y a une grande différence entre l'esprit et le corps. Il y a une grande différence entre cet amalgame « corps-esprit » (moi) et ce qui n'est pas « moi ».

J'ai vu un jour un T-shirt avec une ligne pointillée au milieu de la poitrine et il était marqué « à partir d'ici commence le monde ». A partir d'un moment, ce n'est plus mon corps : le reste est autre chose. Tout ça, ce sont des délimitations et des différences totalement artificielles mais qui deviennent habituelles. Parce qu'elles deviennent habituelles, elles ne sont plus questionnées et, parce qu'elles ne sont pas questionnées, elles deviennent de plus en plus habituelles. C'est une sorte de cercle vicieux qui s'installe et donc, il va falloir prendre conscience à nouveau, regarder, explorer et être un peu plus précis sur la perception : qu'est-ce qui se passe quand je regarde un paysage ? Est-ce qu'il y a un paysage objectif qui est regardé par un sujet objectif ? Est-ce que ces deux ont une nature substantielle, permanente, individuelle ou bien en est-il autrement ? Lorsqu'on commence à faire ce travail d'approche de la phénoménologie de la perception, on commence à avoir des surprises : on voit l'influence de l'observateur sur l'objet observé. On voit aussi combien l'objet observé va, en quelque sorte, définir l'observateur. Si quelque chose est observé, il est défini par l'observateur mais il définit aussi l'observateur qui le voit. En regardant les choses d'un peu plus près, on voit qu'il y a une sorte de synergie, de causalité mutuelle : l'observé renforce l'observateur, l'observateur renforce l'observé et les deux vont conforter l'action de perception.

Ce schéma habituel, quand il n'est plus questionné, devient naturel et quand bien même il est infondé, il continue à fonctionner parce qu'on ne le voit pas tel qu'en lui-même. L'objet extérieur est perçu par la conscience mentale qui va l'évaluer, le décrire et le nommer et, pour ce faire, elle doit plonger dans ses mémoires, qui se trouvent dans cet inconscient, pour avoir des éléments de comparaison, en particulier quand on rencontre un nouvel objet qu'on n'avait jamais vu auparavant. On va être obligé de le comparer à autre chose et de lui créer une nouvelle nature. Ce qui se passe, et qui est problématique, c'est qu'en fait, on ne voit pas le monde tel qu'il est mais tel que nous sommes. Il y a une attribution de valeur à ce monde qui est totalement subjective. J'appelle ça le « maquillage ». On projette un vernis d'apparence qui n'a rien à voir avec la nature objective (si tant est qu'il y en ait une) de l'objet. Donc, on vit dans un monde de représentations mentales. C'est la définition de l'illusion. On vit dans un monde d'illusion qui est « ce que je pense est ce que je vois et puisque je le vois tel que je le pense : il est tel que je le vois et je le pense ». Ça, c'est la base de toute la confusion entre les êtres et aussi, entre un individu et les phénomènes. On va constamment repeindre le monde à nos couleurs et penser que cela n'est pas une projection puisqu'on n'est pas au courant de cela et donc on va croire que cette couleur est la couleur objective et réelle du monde et que tout le monde la voit comme ça. Malheureusement, ça ne se passe pas comme ça puisque chacun projette sa couleur sur le monde. De ce fait, on a des dissonances cognitives. Et lorsqu'on essaie de parler de quelque chose, on pense que l'on parle d'une réalité objective qui est universelle à quelqu'un qui doit comprendre sans problème. La plupart du temps, on s'aperçoit que cette personne ne comprend rien. On en

déduit qu'elle est bornée ou qu'elle ne veut pas faire d'effort pour accepter la réalité que, très gentiment, on expose.

Si on commence à prendre conscience de cette dissonance cognitive et qu'en fait, il n'y pas vraiment d'objets extérieurs ayant une réalité objective mais qu'il y a des représentations mentales qui sont, finalement, ce qu'on projette sur les autres, qu'il y a un jeu de projections croisées entre les êtres et qu'il n'y a donc pas de communication objective possible, on peut alors mener, peut-être, un vie beaucoup plus paisible ! Ça peut sauver votre mariage ! Combien de fois on arrive à un moment de conflit et de tension avec son conjoint, à propos de « comment les choses doivent être » : « Je fais de mon mieux, je t'explique, les choses doivent être comme ci ou comme ça » et l'autre nous regarde avec des yeux effarés en se disant « mais de quoi il (ou elle) parle ? ». Et on dit alors « Tu ne veux pas comprendre, tu ne veux pas faire d'effort ni changer ! ». Clash ! Parce qu'on pense qu'il y a une communication objective. C'est le gros défaut de la communication. Il n'y a que des communications subjectives croisées. Donc il faut ajuster un peu notre regard à cette nouvelle « réalité » après en avoir pris conscience. « Je ne vois pas le monde comme il est, je vois le monde comme je suis, tu vois le monde comme tu es et non pas comme il est. Puisque c'est bon pour toi et pour moi, peut-être qu'il n'y a pas de monde comme il est mais un monde comme nous le voyons ! »

Le but du jeu n'est pas d'avoir une sorte de vision similaire mais on essaie de trouver la plateforme de notre rencontre. Qu'est-ce qui fait qu'on a ces atomes crochus ? Il y a une base d'amour, de respect et d'intérêt. On a envie d'avoir des projets, de créer une famille etc... Plein de choses ! Mais ma vision de tout ça et ta vision de tout ça sont certainement très différentes ! Ce n'est pas grave ! Comment est-ce qu'on peut créer une « fleur dans le ciel » qui est une sorte de relation harmonieuse malgré les dissonances cognitives dans laquelle l'un et l'autre se retrouvent et contribuent, malgré les incompréhensions, à se nourrir l'un l'autre ? Ça demande énormément de souplesse mais surtout une conscience de cet état de fait. Tant qu'on reste dans l'inconscience de cet état de fait, on est dans l'idée qu'il y a une vérité objective absolue, « que je comprends très clairement mais qu'apparemment tu as du mal à intégrer, donc, qu'est-ce que je peux faire pour t'aider à comprendre la vérité absolue qui t'échappe ? ». Le problème est que chacun fait cela en même temps et c'est la cause de 99,99 % des divorces. Notre couple est dans une impasse. Il a commencé dans une impasse et il est toujours dans une impasse. Et la solution est dans la prise de conscience collective et mutuelle de cette dissonance cognitive, de la non-existence d'une vérité objective et absolue et du désir de créer ensemble collectivement une « fleur dans le ciel », une relation harmonieuse, une interdépendance harmonieuse qui n'est pas la somme de a + b mais autre chose qui est vécu par « a » comme harmonieux, plaisant et nourrissant et qui est également vécu par « b » comme nourrissant et plaisant. Si on arrive à faire ça dans son couple, ce sera très facile de le faire avec le reste du monde parce qu'on est moins intimement engagé. Le reste du monde, on peut le rencontrer puis après, on s'en va mais le conjoint, il est toujours là.

L'ignorance des différentes strates de l'esprit (les cinq consciences sensorielles et la conscience mentale, la conscience affligée de la scission dualiste, et l'Alaya, qui est simultanément dotée du Tathagatarbha ou nature d'éveil et affligée de l'ignorance de cette réalité profonde) agit comme le réservoir de toutes les graines plantées dans le courant de notre conscience qui vont reproduire et favoriser une propension à l'erreur et à l'ignorance.

Ces propensions, lorsqu'elles seront activées par des circonstances extérieures, vont passer de l'état latent à l'état actif. Il y a une sorte de cercle qui se met en place. Les tendances latentes qui sont enregistrées dans la conscience-réservoir (le terrain fondamental), ce sont des effets puisque ce sont des actions antérieures qui ont été plantées mais, puisqu'elles vont être réactivées par les différentes causes et conditions, elles vont devenir des causes. L'effet et la cause, si on regarde superficiellement, nous semblent être dans une relation linéaire avec la cause qui commence et l'effet qui termine. Mais la cause n'est qualifiée que par l'effet. Si vous plantez un arbre, c'est seulement lorsqu'il produira des pêches que vous saurez que c'est un pêcher. C'est le fruit (l'effet) qui va déterminer la cause. On est dans quelque chose de plus complexe que le simple linéaire : la cause amène l'effet. Cet effet, le fruit, va apparaître dans la conscience mentale comme une stimulation, un défi. Ce sera soit quelque chose d'agréable, soit quelque chose de dérangeant. Parce que cette conscience mentale est ignorante de ce cycle de l'inconscient, de la relation entre la cause et les effets, elle ne va pas répondre, elle va réagir. Elle va réagir, poussée par les schémas habituels. On est dans l'inconscience et on réagit par défaut. On est en « pilote automatique » et donc, cet effet va devenir la cause d'une réaction ! Si la réaction est constructive (une réponse de bienveillance et de discernement), l'effet est devenu la cause de la réponse constructive. L'effet n'est donc pas négatif, donc la cause qui l'a produit n'est pas négative !

C'est important parce qu'on a une tendance à « objectifier » les choses et leur donner une nature permanente, immuable, solide et absolue. La cause de bien apporte l'effet de bien. Dans un enseignement simplissime où l'esprit fonctionne dans l'inconscience et en pilote automatique, on va dire qu'il est donc préférable de faire quelque chose de positif parce que votre réaction sera plutôt positive. Mais, en vérité, on n'est pas sûr de ça. C'est l'action qui va faire la différence. Le mot « karma » en sanskrit veut dire « action ». L'action, c'est la réaction que l'on porte à la stimulation présente qui est un effet d'une cause antérieure mais la réaction (karma) va faire que cet effet, finalement, avait une valeur positive.

Si, face à un défi, on répond avec intelligence, discernement et bienveillance, on a une réponse constructive et cet effet est la cause d'une réaction positive. Donc, il n'est pas si négatif que ça ! Finalement, la cause n'était pas, elle non plus, si négative que ça. Ce que je veux dire, c'est que l'acte, la réponse à toute stimulation, va définir la nature de cette relation entre la cause et l'effet. Elle n'a donc pas une valeur absolue. J'insiste beaucoup sur l'absence de valeur absolue parce que, si les choses avaient une valeur absolue, il n'y aurait pas la possibilité d'avoir un processus de purification. Si notre esprit est négatif, donc l'effet est négatif et la réaction sera négative, pourquoi est-ce que l'on parlerait de purification ? La même chose pour ce qui est positif.

Nous vivons dans une société qui a une culture, une façon de voir, un regard qui a une tendance à solidifier le bien et le mal en des termes absolus. On ne fait pas ça qu'avec le bien et le mal, on fait ça avec tout (la vérité objective, mon bon droit), ce qui rend la situation extrêmement compliquée parce qu'on n'a pas du tout d'espace pour recycler et transformer. Si tout était en l'état immuable depuis des temps sans commencement, il n'y aurait aucune espère de raison pour s'évertuer à les changer : soit vous avez de la chance et vous êtes dans un état d'éveil constant depuis toujours et pour toujours ou pas de chance et vous êtes dans un état de confusion depuis toujours et pour toujours ! Et il n'y a aucune possibilité de transition de l'un vers l'autre. C'est bien parce que les choses n'ont pas de vérité absolue, qu'elles n'apparaissent qu'en relation à d'autres choses (la production interdépendante) et

qu'il est possible d'innover, de modifier, d'évoluer mais aussi de régresser, parce que rien n'existe de façon permanente, substantielle et immuable. Il est important de garder à l'esprit la nature changeante, impermanente et transitoire de tous les phénomènes, de toutes les expériences. Parfois, on l'entend comme une mauvaise nouvelle (on y voit de la perte) mais on peut se dire aussi que, grâce à l'impermanence, tout est possible ! Sinon, il n'y aurait pas de changements possibles et pas d'évolutions possibles. Quand on regarde les phénomènes, on voit qu'ils sont impermanents, on voit qu'ils sont transitoires. C'est un signe avant coureur de la production en inter dépendance. Toute chose s'appuie et dépend d'autres choses. Donc si elle s'appuie et dépend d'autres choses, elle n'est pas autonome, singulière et durable. L'impermanence, le regard sur le changement n'est pas seulement négatif (j'ai perdu, ça s'en va, je vais mourir) mais il y a une promesse de changement, d'évolution, une danse qui s'articule autour des principes universels de la production interdépendante.

Lorsqu'on se trouve dans une situation douloureuse qui est le résultat d'actions dites « négatives » qui produisent un effet qui est un défi, une stimulation à laquelle on réagit par habitude, on entretient un cercle de souffrance qui s'autonourrit. Et il n'y a pas d'espoir d'une issue. La seule chance que l'on a, c'est de cultiver une conscience vigilante, attentive et présente. Si on reste dans l'inconscient et qu'on est simplement dans le réactif, on est dans une énergie qu'on pourrait dire « centripète » qui se tourne de plus en plus vers l'intérieur jusqu'à arriver à un moment de densité absolue. Là, on est prévisible et on va réagir toujours de la même manière, il n'y a pas d'évolution, il y a juste un alourdissement, une complication de la situation et, au terme de ça, c'est, à mon sens, ce qu'on appelle « l'enfer ». On est dans une prison, un enfermement qui vient de cette force centripète. Face à une situation similaire agréable ou désagréable, la réaction est similaire. Si c'est plaisant, on en veut plus pour soi, c'est un mouvement centripète et on s'enferme. Si c'est déplaisant, on se bat, on veut le repousser et on s'enferme. Que la chose soit « frappante » ou « caressante », sensiblement, c'est le même genre de réponse prévisible de saisie, donc de conflit avec les autres pour garder les choses ou pour ne pas être confronté à la souffrance ou pour ne pas être dérangé lorsqu'on a un peu de tranquillité. Là, on est extrêmement prévisible, il n'y a pas de créativité. On refait la même chose de plus en plus rapidement avec de plus en plus d'intensité. Cela devient de plus en plus dense, donc de moins en moins lumineux et il y a de moins en moins de discernement.

A l'inverse, pour développer une conscience, il faut y travailler, être présent, attentif, étudier et réfléchir, s'asseoir, sérieusement regarder et mettre en place de nouvelles habitudes. Et on va développer une force centrifuge. Il y a tout un travail en termes d'éthique qui est d'arrêter la force centripète et une fois qu'il y a un ralentissement, commencer à développer une force centrifuge. Comment fait-on ? Dans notre action, on va commencer par ce qui est le plus immédiat et le plus nécessaire, avant que de vouloir être positif et aider l'autre, on va commencer par arrêter les réactions habituelles quasiment « pavloviennes » qui vont nuire à l'autre. On va commencer à arrêter de nuire. Là, déjà, il y a un énorme chantier. Si vous avez l'aspiration d'atteindre l'éveil, avant que de pouvoir aider les êtres, commencez par arrêter de leur faire du mal ! Au regard de notre vie, on voit bien qu'il y a un énorme travail.

Quand on commence ce premier travail d'éthique, il nous faut de l'humilité (parce que, souvent, on veut faire des trucs grandioses), de la patience et de la détermination. Il faut freiner le train des habitudes. Au travers de son corps, ses paroles, son esprit, c'est adopter une nouvelle forme de communication qui, avant d'être douce, ne soit, au moins, plus rude.



Ça peut passer par apprendre à se taire. Un de mes écrivains favoris, Charles Bukowski, a dit : « Il m'a fallu deux ans pour apprendre à parler et soixante ans pour apprendre à me taire ». Ça prend du temps de changer les habitudes et arriver au silence parce qu'avec le silence, arrive une qualité importante qui est l'écoute. Et on commence à freiner le train centripète en arrêtant de nourrir les habitudes.

Dans les enseignements des Soutras, il y a une image de la roue du potier. L'idée, c'est d'arrêter de donner des coups de pieds pour faire tourner la roue. On travaille sur l'attention à ne plus faire tourner la roue dans le sens négatif. Au bout d'un moment l'inertie va s'estomper, la roue va continuer à tourner mais avec moins de force et il sera possible, alors, de donner de petits coups de pieds dans l'autre sens : c'est-à-dire commencer à aider l'autre, s'aider soi-même mais de façon très humble avec du discernement et de la patience et on va commencer tout doucement à inverser le processus. Puis, on va continuer à entretenir ce mouvement centrifuge. Contrairement au mouvement centripète qui amène de la densité, le mouvement centrifuge amène de l'espace et cet élan de bonté fondamentale se traduit dans notre esprit comme une conscience avivée, une présence d'esprit plus grande, un discernement plus grand. Le discernement va nous permettre d'avoir de plus en plus d'énergie positive, une force centrifuge qui nous permet de ne plus être prévisibles. On va être créatif. On va avoir d'autres relations au monde et à soi-même. On sort du cadre contraignant des habitudes. Et les **habitudes** sont un des quatre éléments qui recouvrent la nature d'éveil.

Les **cicatrices karmiques**, ce sont les mémoires, les souffrances qu'on traîne avec soi, qui nous empêchent d'être innovants et qui nous conduisent vers l'habitude. Si on s'est coupé la main, toute la journée, on ne pense qu'à ça et on gère sa vie en fonction de la blessure. Là aussi, on va avoir quelque chose qui va occulter la nature claire de l'esprit parce que notre esprit est préoccupé par cette blessure et comme on ne peut pas encore se défaire de ses habitudes, cette blessure reste telle qu'elle est. Elle ne peut pas se soigner. C'est parce qu'on va changer ses habitudes que l'on va regarder cette blessure autrement et que l'on va peut-être trouver un soin et une libération. Le fait qu'on soit recroquevillé sur ses blessures et ses cicatrices fait qu'on devient très sensible, à fleur de peau et très facilement irrité. Toute situation difficile va être une source de rejet et si la situation nous permet d'éviter la douleur, elle nous paraîtra plaisante et on va vouloir promouvoir l'un et annihiler l'autre et ces émotions perturbatrices, qui troublent la clarté naturelle de l'esprit, maintiennent une forme d'opacité mentale. Les choses sont floues.

Les **afflictions mentales** (opacité mentale, rejet, attachement), les cicatrices karmiques, les habitudes sont trois des quatre voiles qui inhibent la perception de l'esprit en lui-même par lui-même, en jetant une sorte d'écran de fumée qui interdit la vision de la réalité profonde des choses telles qu'elles sont.

Le quatrième élément dans cet ensemble de voiles, c'est la dissonance cognitive entre l'esprit et ce qu'il sait de lui-même. C'est ce qu'on appelle le **voile de l'ignorance**. Pour être plus précis, le terme tibétain est « shédjé dripa » : « dripa » veut dire « le voile », « ce qui interdit ». Pour « shédja », « shé » veut dire « la conscience », « dja » « comment elle devrait être conduite » et il y a un voile sur la façon de voir vraiment les choses. J'appelle ça la « distorsion cognitive ». C'est le dernier voile, c'est ce qui va partir en dernier lieu. Donc, ce n'est pas la peine de s'attaquer à celui-là d'emblée tant que les trois autres ne sont pas

résolus. Quand les trois autres ont trouvé une résolution, ce quatrième voile va se dissiper assez naturellement par l'accroissement du discernement.

La bonne nouvelle, c'est que cet inconscient participe de la nature d'éveil, la nature de Bouddha. On lui donne plein de noms dans les textes classiques : le « mode d'être absolu » ou Dharmakaya, « le Grand Sceau » ou Mahamoudra, « l'Au-delà des extrêmes » ou Madhyamaka, plein de noms qui témoignent d'une facette ou d'une autre de cet état naturel qui est l'état naturel de notre esprit et dont nous ne sommes jamais séparés puisque c'est notre esprit. Mais il y a une distorsion cognitive et cet esprit ne se connaît pas parce qu'il est très pris par l'agitation de la conscience mentale, ce qui crée un écran de fumée et inhibe la perception de l'esprit en lui-même par lui-même. Donc, plus on laisse l'habitude prendre le pas et réagir de façon pavlovienne par défaut, plus on nourrit la force centripète, plus la situation devient lourde, un peu à l'image du nœud gordien que l'on ne peut pas dénouer. Il n'y a pas d'espoir possible de libération dans cette configuration. Et c'est tragique parce que l'esprit est libre mais parce qu'il ne le sait pas, il s'enferme dans l'ignorance qui l'interdit de se voir. C'est une « maladie » de l'esprit mais qui n'affecte pas la nature profonde de l'esprit. Ce n'est pas parce qu'on pense que quelqu'un est idiot que la pensée que l'on a de sa stupidité, le rend stupide. C'est notre regard sur cette personne, notre relation à elle et ce qu'on va dire d'elle qui projettent une stupidité que l'on prend pour une réalité objective qui ne fait souffrir que nous ! Supposons que cette personne ne connaisse pas nos médisances, elle ne souffrira pas. C'est nous qui avons le problème parce qu'il va falloir le gérer : éviter de l'inviter, ne pas être dans la même voiture, au boulot être dans un bureau au loin, etc. ça devient compliqué ! Et puis, il faut essayer de convaincre les autres qui ne pensent pas comme nous. Et on devient très prévisible !

Le samsara m'étonne mais ne me surprend pas. Il m'étonne par sa créativité mais il ne me surprend pas parce qu'il est tellement prévisible ! Par contre, la force centrifuge, la conscience de plus en plus fine, la présence, la volonté d'aller vers un mieux-être, une plus grande liberté, plus de discernement, un bienfait collectif, ça me surprend. C'est merveilleux. Il y a là une palette infinie de créativité et ça devient très intéressant. Voilà. C'était l'introduction. Avant que je parle des quatre moyens pour repartir du bon pied, il faut bien comprendre pourquoi on s'est tordu la cheville ! Avez-vous des questions ?

## **Questions & Réponses**

### *Question inaudible :*

Quand on a le sentiment d'être la personne la plus misérable du monde, voire la « pire du pire », on crée presque une identité sur cette base qui est en même temps douloureuse : on se compare aux autres qui sont beaucoup mieux, beaucoup plus libres etc... On n'en sait rien ! Si on regarde bien, on a tous des variantes ici ou là mais on est extrêmement prévisible ! Ce n'est pas une raison pour se complaire dans cette situation. Mais on ne va pas non plus se singulariser comme étant particulièrement nocif ou négatif au point de s'alourdir dans une espèce d'inertie totale où on est coincé dans cet enfer de tension absolue. Quand on est là, qu'on a perdu l'espoir et qu'on a une conscience confuse et irréaliste d'être une personne absolument négative, qu'est-ce qu'on fait ? On doit tuer cette conscience. On l'anesthésie avec des substances légales et illégales, avec du bruit, de l'action, du shopping à outrance, avec des problèmes d'alimentation, une hyper activité etc... On fait du bruit pour couvrir ce

cri qui est intolérable. Et ça ne marche pas parce qu'il faut faire de plus en plus de bruit et on entend toujours le cri alors qu'en fait, il est possible de commencer un mouvement. Déjà, arrêter de nuire. Mais lorsqu'on arrive au fond du trou, il faut savoir que la stratégie, c'est d'arrêter de creuser ! On pose la pelle et on commence à envisager d'autres choses. Mais c'est long et difficile parce que cette force centripète a tourné depuis des temps immémoriaux et plus la densité est complète (par exemple les enfers qui sont, pour moi, la masse absolue) plus il est difficile de se détendre parce qu'on est dans la souffrance et on ne peut même pas se dire « détends-toi ». Si quelqu'un nous dit « mais détends-toi ! », ça nous fait encore plus mal. Avant d'en arriver là, alors qu'on a encore un peu d'espace, commençons à regarder cette situation et commençons à ralentir la roue du potier, à ralentir l'action négative du corps, de la parole et de l'esprit. On peut commencer avec le corps parce que c'est le plus facile à contrôler. On peut commencer à ne plus nourrir des habitudes du corps qui ont à voir avec la violence, le vol, la tendance à l'anesthésie, quelque soit sa forme. Freiner la violence vis-à-vis des autres mais aussi la violence dans sa sexualité. On va ralentir sur ça jusqu'à l'arrêt. Et quand on est proche de l'arrêt, on peut commencer à mettre des coups de pieds dans l'autre sens et remplacer ce qui relève de la violence par de la douceur.

Plutôt que d'avoir des paroles dures et blessantes qui divisent, on va cultiver des paroles douces qui sont bienveillantes et qui rapprochent les gens. C'est un exercice un peu difficile parce qu'on a le sentiment d'être un peu « hypocrite ». Ça m'arrive tout le temps : je fais attention à ma parole, je suis un peu en recul, je regarde et je m'écoute parler et j'essaie d'avoir une communication non violente. Et là, il y a une différence entre ce que j'essaie de mettre en place et les tendances habituelles, le prévisible. Il y a tout ce discours intérieur qui dit « tu ne le penses pas vraiment ! ». Comme on change le sens de rotation, au début, c'est un peu inhabituel et donc, ça nous paraît artificiel. Les choses, avant, nous paraissaient plus naturelles. « Je suis énervé, je tape sur tout le monde, je gueule et ça va mieux ! ». Mais, en fait, on s'enferme de plus en plus. Ça n'a jamais vraiment fonctionné mais, comme on l'a fait depuis des temps sans commencement, pour nous, c'est naturel. Le naturel n'est qu'une habitude profonde de choses répétées encore et encore : on ne voit pas d'autre alternative. On suit donc les enseignements du Bouddha et on essaie d'avoir une communication non violente, ne pas avoir de paroles blessantes, rudes et qui divisent mais plutôt des paroles douces qui mettent du baume au cœur des gens et il y a une partie de nous qui nous dit : « cul béni ! ». Dans ce mouvement du sens de la rotation, on peut se dire « je ne suis pas vraiment honnête », c'est choquant presque. On n'est pas habitué à ça et quand les deux forces (centripète et centrifuge) s'opposent, il y a une friction. Donc, il faut arrêter de nourrir la machine à ignorance et à souffrance et, quand il y a ralentissement dans un sens, on commence à donner des petits coups de pieds mesurés dans l'autre sens.

Guendune Rimpoché nous disait en prenant sa chemise : « la main supérieure tient le haut de la chemise, la main inférieure tient le bas de la chemise. Le bas de la chemise, c'est les habitudes, on tire, on tire. Le haut de la chemise tient juste avec deux doigts, ce sont les nouvelles habitudes. Quand ça tire vers le bas, ça lâche en haut. Ce qu'il faut faire, c'est affermir la prise de la main supérieure, tout en relâchant la prise de la main inférieure et quand on tire vers le haut, c'est le bas qui lâche ». C'est par transition. On a pris les vœux de Bodhisattva, on a compris que tous les êtres étaient nos mères, on les aime, et la main qui voulait à tout prix avoir la place de parking a emporté le gros lot ! Il faut une stratégie progressive réaliste, sinon on ne met pas en place les habitudes qui nous permettront de voir se réaliser nos aspirations. L'aspiration est un objectif qui donne une direction, qui ouvre une

dynamique mais ce qui est important, c'est le pas. Si on rêve simplement de l'objectif, on n'y arrivera jamais : il faut se mettre en marche et faire les pas nécessaires. Là, il faut relâcher l'un et renforcer l'autre et on va voir que les choses se transforment. Et on peut se surprendre à répondre gentiment. L'esprit a compris que quelque chose avait changé. On commence par le corps parce que c'est ce qui est le plus directement contrôlable. L'esprit, c'est très volatil : il faut trouver la poignée. Et ce n'est pas facile ! Alors que, pour le corps, on trouve facilement les « poignées » (humour) !

Le corps va nous amener, progressivement, à modifier l'usage de la parole. Lorsque l'activité physique de violence, de soumission à l'anesthésie etc... est un peu plus sous contrôle, il y a moins de tensions physiques. Et de ce fait, on a plus de liberté dans la parole. Quand on est vraiment énervé, on ne peut pas parler, on peut juste « aboyer ». Quand physiquement on est tendu, on n'a pas l'usage de la parole : on aboie et on mord. Lorsqu'on contrôle un peu mieux le corps, on peut commencer à travailler sur la parole. Être plus proche de la réalité, c'est une façon de dire « ne pas mentir ». Un copain, qui était du sud, me disait toujours : « je ne mens pas, j'exagère ». On reste au plus près de la réalité parce que, lorsqu'il y a de la tension, on a tendance à exagérer et du coup, on n'est pas entendu parce que tout ce qui est excessif par la parole, n'est pas entendu. La petite part de réalité dans la communication n'est pas entendue parce qu'elle est dite avec excès. On commence à travailler sur la parole et à être franc. On apprend à utiliser la parole avec douceur, bienveillance et discernement. Et ce discernement dans la parole va permettre un vrai discernement dans l'esprit et on va pouvoir commencer à prendre un peu le contrôle de cet esprit qui était insaisissable et incontrôlable.

Dans la tradition bouddhiste, parmi les trois entraînements (l'éthique, la méditation et le discernement), on commence par l'éthique, c.-à-d. une pensée juste, une parole juste, une action juste, un mode de vie juste. C'est ce qui est le plus facilement approchable, puis après la communication verbale et puis ensuite l'esprit. Et une fois que ces trois sont à peu près debout et stables et qu'on a vraiment mis en place cette force centrifuge, il suffit de maintenir les petits coups de pieds sur la roue du potier pour entretenir cette force centrifuge qui va aller vers de plus en plus d'espace, de liberté et de créativité. C'est ce qu'on appelle en termes de chemin, « le rassemblement des deux provisions ». La dynamique qui fait qu'on avance vers l'éveil se base sur une provision qui est celle de la justesse et de la bonté (générosité, éthique, patience) et, en même temps, un développement progressif du discernement qui va culminer en sagesse. Dans ce mouvement centrifuge, lorsque ces deux arrivent à pleine maturité, c'est ce qu'on appelle « l'éveil ».

Dans ce développement en synergie, plus il y a de justesse, plus il y a d'espace et plus il y a de discernement, alors on fait les choix les plus appropriés et donc il y a plus de justesse, et plus de discernement etc... Au terme de ce développement, par l'épanouissement du discernement et de la sagesse, on rencontre notre bienfait personnel, c.-à-d. la fin de l'ignorance qui permet à l'esprit enfin de se voir, de se retrouver, de se reconnaître en lui-même et non pas comme un objet extérieur. Et, en même temps, par le développement de la justesse, on a mis en place une dynamique bienveillante qui va pouvoir répondre aux besoins des autres de façon naturelle, spontanée, sans préconception : il n'y a plus, là, un élément centralisateur qui décide du bien et du mal mais il y a une dynamique qui remplit l'esprit, donc l'espace, de bienveillance active qui répond aux besoins des autres. Il y a une sorte de « synchronisation » entre le besoin et l'aide. Donc, l'aide n'est ni trop ni trop peu, elle est à l'image du besoin avec bienveillance et justesse dans la réponse (sagesse et discernement).

C'est une définition du Bouddha, d'un être qui a ces qualités. Ça, c'est le chemin : comment on s'enferme, comment on peut se libérer et la voie du Dharma qui nous propose différentes options.

*Si tout le monde pouvait écouter ces choses-là, le monde irait mieux. Si les politiciens parlaient gentiment aux autres politiciens ! Moi, j'ai un musée depuis dix ans. J'ai l'expérience des gens qui voient les choses différemment. Il y a des gens qui ne voient rien, qui viennent dans ce musée, qui tournent et qui sortent. Il y a toutes sortes de choses qui se passent. Il y a des gens très intéressants. On juge les gens quand même.*

Oui, il y a un côté négatif dans le jugement mais il y a le côté de les entendre et de les voir avec le plus de justesse possible, le moins de maquillage projeté. On peut avoir un regard bienveillant, un peu amusé, un peu triste, comme les marseillais qui disent « peuchère ». On peut faire des souhaits pour qu'à un moment donné, il y ait quelque chose qui les appelle. Quand je visite un grand musée, généralement j'avance très vite. J'étais avec mon ami Kunkyab, qui est un excellent artiste, à Washington sur l'esplanade centrale où il y a tous les musées : ils sont tous gratuits et ouverts toute l'année. Je lui dis : « on va commencer par les classiques, puis on ira au musée d'arts asiatiques et on finira avec le musée d'art moderne ». On rentre, Giotto. Moi, j'étais déjà au musée d'art africain. Je reviens, il était toujours au même endroit et me dit « ce n'est pas possible, regarde ces couleurs ! ». « Ok, cela fait une demi-heure que tu es sur le premier tableau que tu as vu en entrant : la prochaine fois, on viendra avec une tente ! ». Qui a raison, qui a tort, je n'en sais rien. Moi, je marche dans les musées, surtout les musées que je connais et un jour, il y a quelque chose qui m'appelle. Mais il faut revenir plusieurs fois ! Aujourd'hui, il y a une interdépendance qui se crée entre mon contexte actuel et une œuvre, je vais vers ça et là, il y a un truc ! Au début, je lisais les étiquettes, maintenant je m'en fous. Ça peut être n'importe qui. Est-ce que ça me parle ? Je ne parle pas de cette œuvre en tant que c'est bien ou que c'est mal, mais je peux dire « aujourd'hui, on s'est rencontré et quelque chose s'est passé qui m'a nourri ». Ça, c'est ma façon de passer dans un musée. Effectivement, vu de l'extérieur, cela peut paraître bizarre de me voir passer si rapidement mais je ne rentre pas dans un musée avec une vision « tunnel ». Dans la salle je m'imprègne de tout ça.

Je fais ça aussi dans les supermarchés. Je traverse le rayon diététique, je m'arrête un instant, je ne sais pas si je suis cinglé ou pas mais je me nourris de tous ces produits. Ils ont chacun une espèce de rayonnement et de bénédiction et il y a quelque chose de nourrissant. Après, je continue, au rayon des lessives et des détergents : là, je file. Je me sens pollué ! C'est une idée que je me fais, est-ce qu'elle est juste ou pas, je n'en sais rien ! Je ressens les choses comme ça. Pour moi, c'est être dans l'écoute de quelque chose qui appelle.

Lorsque l'on regarde l'ensemble des phénomènes qui nous entourent, et notre corps en tant que phénomène également, on est bombardé de suggestions, de stimulations. Notre esprit ne va pas s'engager dans chacune de ces suggestions. Quand on étudie la phénoménologie de la perception, on nous dit qu'il faut qu'il y ait un contact et qu'ensuite, il y ait un intérêt et qu'ensuite, on soutienne cet intérêt, pour que le phénomène du contact, la sensation, la définition de la perception et après, les stratégies, se mettent en place. Nous sommes bombardés par une infinité de stimulations sensorielles et mentales et notre esprit filtre avec ses habitudes et ses intérêts. Quand j'ai acheté ma première voiture, je devais avoir trente cinq ans, c'était une vieille Peugeot express rouge et la semaine qui suivait, j'en voyais partout. Est-ce qu'elles se sont rassemblées pour célébrer mon acquisition ? Ça, c'est la

sélection. La sélection se fait par l'esprit sur la base de ses préférences. Des gens rentrent dans un musée : qu'est-ce qu'ils voient ? Ils voient ce qu'ils sont. Parfois, ils vont être interpellés par une œuvre ou un phénomène, une parole, une sensation, une pensée. Ils vont s'intéresser, ils vont se rapprocher, entretenir une sorte de relation. Et quelque chose va se passer. Il y aura une stimulation avec une réaction mais cette réaction, s'il n'y a pas de conscience, elle sera habituelle, donc pavlovienne. Il y a mille façons de réagir aux choses. Parfois, on peut totalement ignorer des choses, elles deviennent invisibles.

Regardez ce qui a été rapporté des autochtones de l'Amérique centrale : quand les conquistadors sont arrivés, ils ont vu au loin des voiles blanches mais, comme ils n'avaient jamais vu de galions, ils ont, en fait, vu des nuages. Ensuite, ils ont vu des hommes avec des armures étincelantes débarquer avec des chevaux. Ils n'avaient jamais vu ça, donc ils en ont déduit que c'était des dieux. « Les dieux descendent des nuages avec ces vêtements et ces montures incroyables ! » Ils n'avaient pas dans leur inconscient les éléments qui leur permettaient de comprendre. Donc, ils ne voyaient pas ! Beaucoup de gens sont aveugles parce qu'ils n'ont pas les éléments qui leur permettent de voir. Simplement, leur système de perception des phénomènes est différent du nôtre. Ils sont attirés par d'autres choses. On peut comprendre et, en même temps, être désolé parce qu'il y a un immense gâchis d'opportunités. Il y a une ignorance du potentiel, on se replie par défaut sur les habitudes. Il y a un gâchis parce qu'on ne saisit pas les opportunités et on laisse à la place se perpétuer les causes de la souffrance. Cette vision-là devient une source de compassion infinie plutôt que d'exaspération.

Tu parlais des politiciens, du monde et de l'agitation. Malheureusement, pendant un temps, le matin en prenant mon café, je regardais les nouvelles du monde sur les médias sociaux et une heure après, j'étais « remonté ». Il me fallait du temps pour m'extirper de cette force centripète vers la colère et le ressentiment. Ma femme m'a dit : « Tu prends ton café et moi, je prends la tablette. Tu n'es pas en état de regarder ça le matin quand tu te réveilles ». Effectivement, si je n'ai pas le discernement, si je n'ai pas la distance, ça va nourrir la force centripète et ça va m'amener dans un enfer. Je vois ce monde comme la nature de Bouddha, une expérience fantastique et merveilleuse et pour trois francs six sous, on est en train de détruire tout ça ! C'est insupportable ! Mais si je reste dans cette logique-là, je rajoute au problème : je ne fais pas partie de la solution. Il faut que je ralentisse sur la colère qui m'empêche de voir les choses telles qu'elles sont et il y a un voile rouge devant mon regard. Et je n'ai plus du tout de discernement, donc, je ne suis pas utile. A l'inverse, il faut que je cultive un regard positif et là, je peux commencer à entrevoir des pistes. Mais ça demande beaucoup de vigilance. Ma femme veut créer une bande dessinée avec tous les moments où je suis grognon. Ça s'appellerait le « guru râleur ». Je vis au fond des bois en Virginie, et je pourrais facilement rester indifférent à l'écho du marasme sur Capitole Hill à Washington, pensant qu'ils auront tué tous « les différents » avant de s'attaquer aux « vieux bonshommes blancs » comme moi.

Quand on me regarde, on peut penser que je suis du bon côté, si je ne dis rien. Je pourrais tout à fait vivre dans une belle ignorance ! Si je m'informe et que je me laisse aller, je peux devenir très radical et on le sait bien (on l'a vu en Europe dans les années soixante-dix), l'emportement contre le système s'est retourné contre les gens que cet emportement était censé aider. Pensez aux Brigades rouges en Italie et les explosions des trains avec tous les ouvriers qui allaient au travail à Milan, alors que c'était fait pour « libérer les masses

prolétaires». On arrivait à une absurdité. La colère amène l'aveuglement et on devient extrêmement prévisible. Il faut faire un petit pas en arrière, se poser et être capable de regarder tout ce mécanisme, toute cette force centripète et se dire « je vais poser quelques actes positifs et, pour commencer, je ne vais plus faire ça. Avant même d'être positif, je vais ralentir la négativité ».

Je me trouve parfois dans une sorte de contradiction où mon désir de rester sain et mon désir d'être informé sont en opposition. Donc, pour être informé, il faut que je choisisse mes sources d'information et le moment où je suis le plus capable d'être attentif, vigilant et bienveillant et me dire « ça, c'est une concrétisation de la haine, de l'avidité, de l'opacité mentale ». Qu'est-ce que je fais avec ça ? Quelqu'un demandait à Thich Nhat Hanh ce qu'il pensait de l'état du monde. Il a répondu « la première chose à laquelle je m'attache quand je regarde les choses et que je constate l'état du monde, c'est que cela n'amène pas la colère dans mon cœur ». Ça, c'est le premier travail. Ne faire que ça, déjà !

*Mais la colère est aussi une force !*

Il faut qu'on s'entende sur la colère. Quand je parle de colère, je parle de l'aveuglement qui nous conduit à l'action violente sans discernement. Une force, une indignation portée par le discernement peut permettre de pousser un certain nombre de choses qui sont bloquées, paralysées. Ce n'est pas cette colère, cet aveuglement, cette violence qui frappe sans discernement et ce n'est pas non plus les bisounours « je vais bien, tout va bien » ! Entre les deux, il y a quelque chose mais il faut aussi savoir que, puisque tout fonctionne en interdépendance et selon le principe d'Archimède, toute poussée dans un corps fluide ou gazeux engendre une réaction équivalente.

Un jour, on parlait de la situation au Tibet avec Guendune Rimpoché et il m'a dit : « la situation au Tibet, dans les années cinquante, avec les forces militaires de la Chine communiste qui détruisaient le système, c'était le résultat de la force et de la violence qui ont été développées pour introduire le bouddhisme au Tibet au VIIème siècle ». Il y a eu une introduction puissante du bouddhisme avec Padmasambhava par une grande poussée, avec un premier retour un siècle après, avec le roi Langdarma qui a pratiquement éradiqué le bouddhisme dans le Tibet central. Les sept premiers moines qui avaient été ordonnés se sont réfugiés au Tibet oriental. Pour Guendune Rimpoché, il était clair que la suite du déclin du Tibet et la possibilité pour que cette invasion militaire détruise une culture et une religion étaient la conséquence de ça. Quand on regarde l'histoire et que l'on voit le roi Langdarma (son nom veut dire le roi-bœuf) qui avait de petites boules sur le front. On voit les acteurs d'introduction du bouddhisme (le Khenpo Shantarakshita, le grand maître tantrique Padmasambhava et le roi Trisong Detsen) qui ont eu le pouvoir de remplacer ce qui était la religion précédente, la religion bön, par le bouddhisme. Ces trois étaient dans un autre temps, les trois frères qui ont construit le grand stupa de Boudhanath. Leur mère a voulu construire un grand stupa et elle a demandé au roi un morceau de terrain pour le construire. Le roi a répondu : « je te donne un morceau de terrain de la taille d'une peau de vache ». Elle a coupé de toutes petites lamelles dans la peau de vache, elle les a posées les unes à côté des autres et ça a fait un énorme terrain. Les trois frères ont travaillé à construire le stupa et ils avaient un bœuf pour les aider à amener la terre et ôter les pierres etc. Donc ce bœuf a aussi travaillé et développé une force méritoire comme les trois frères. A la fin du chantier, les trois frères ont fait beaucoup de souhaits : l'un a dit « puissé-je devenir un puissant

monarque pour favoriser le Dharma », l'autre a dit « puissé-je devenir un grand érudit qui favorise l'apprentissage du Dharma » et le troisième a dit « puissé-je devenir un grand maître tantrique pour écarter les obstacles et faciliter l'implantation du Dharma ». Ils se réjouissent, ils font des offrandes. Mais le bœuf n'est pas content ! « C'est moi qui ai ramené la terre, c'est moi qui ai enlevé les pierres et personne n'a de pensée pour moi ». Et il dit : « tout ce que vous avez fait, je le détruirai ». Il y avait un petit oiseau qui avait chanté pendant la construction, il était tout content et il a entendu la pensée du bœuf et il a dit : « si tu fais ça, moi je ne détruirai ». Dans le futur, les trois frères deviennent le roi, le grand maître tantrique et le Khenpo. Langdarma vient après et détruit leur œuvre et le petit oiseau, c'est un des disciples de Guru Rimpoché qui s'appelait Ralpatchen et qui tue le roi Langdarma. C'est du Shakespeare, cette affaire ! Ça ne s'arrête pas là parce qu'il y a une force qui a été mise en place pour évincer quelque chose d'autre, même avec un dessein généreux. La force a été utilisée et donc, il y a une réaction et l'effet s'est fait ressentir jusqu'au XXIème siècle.

Donc, l'indignation et la rage, même au service d'une bonne action, c'est une force qui va rentrer en contact avec une autre force et il y aura des interactions et des contrecoups. Ce qui est intéressant dans le principe de cause à effet, c'est le fruit qui est semblable à l'origine. Il y a aussi des effets qui sont similaires à ça. Il y a des ricochets, qui provoquent d'autres ricochets, qui en provoquent d'autres à leur tour etc... Il y a ces situations politiques qui amènent ceci et ceci amène cela et ça n'arrête pas !

*Question : est-ce que le karma collectif existe ? Tous ces corps, tous ces esprits qui sont au même endroit au même moment pour subir la même chose ?*

A ma connaissance, il n'y a pas quelque chose que l'on peut définir comme un karma collectif. Comment la relation entre la cause et l'effet, et l'acte qu'on va poser en relation à cet effet se passe ? Dans quel contexte ça se passe ? C'est planté dans notre conscience Alaya, c.-à-d. que ces graines sont plantées dans notre jardin et qu'elles ne vont pas pousser dans le jardin de quelqu'un d'autre. La responsabilité est unique et personnelle. On parle davantage d'un karma « similaire », c.-à-d. que tous les gens du jardin citadin plantent en même temps des graines de carottes achetées dans le même supermarché, on peut prévoir que dans le même temps à deux trois jours près, en fonction de l'exposition du jardin, l'arrosage, le désherbage etc..., ils vont tous avoir des carottes. Mais les carottes sont toutes différentes et elles poussent dans des jardins différents. C'est pour cela qu'on parle de karma similaire. Jigmé Rimpoché avait dit une chose, à cet égard, qui était intéressante. « Nous avons dû quitter le Tibet précipitamment, partir dans des conditions difficiles, franchir des cols de haute altitude poursuivis par l'armée chinoise. J'ai vu des gens morts, des gens souffrir, mais pour moi ça s'est bien passé ». Très honnêtement et personnellement, il n'en a pas un souvenir désagréable (il devait avoir dix ans à cette époque-là).

On peut partager le même lit mais ne pas faire le même rêve. On peut prendre l'exemple des camps de concentration : il a des gens qui ont souffert et d'autres qui sont passés au travers de ça moins difficilement. J'ai lu l'histoire d'un homme qui croyait à la diététique naturelle et il vivait en mangeant ce qu'on appelle « les mauvaises herbes ». Quand il a été déporté, il a continué à se nourrir des herbes qui poussaient autour des baraquements. D'autres, qui n'étaient pas habitués à ce type de nourriture, ont souffert et sont tombés malades. Il y a l'exemple de ce prêtre qui, dans le ghetto de Varsovie, est resté avec les petits enfants et les a accompagnés jusqu'au moment de leur extermination. Il dirigeait un orphelinat et il est resté



avec eux jusqu'au bout pour les rassurer. Il est mort avec eux. Là, il y a une expérience très personnelle. J'ai une amie qui était à Katmandou au moment du tremblement de terre, la ville était sens dessus dessous, les gens étaient pris sous des tonnes de gravats et eux, ils étaient en train de prendre un thé dans leur jardin et ils n'ont rien eu justement parce qu'ils étaient à l'extérieur, alors que leur maison s'est totalement effondrée. Ils sont dans le même espace-temps, au cours du même incident mais ils ont une expérience totalement différente parce que les conditions individuelles sont différentes. On peut être sur une base similaire mais pas collective. Un karma collectif voudrait dire qu'on souffre de quelque chose que l'on n'a pas créé ; on est embarqué. Quand je prends l'avion, je regarde les gens et je me demande s'ils ont les causes et conditions pour que l'avion soit détourné... ça me traverse l'esprit. Mais il y a des accidents où tout le monde est tué ou blessé et il y a des gens qui sortent de ça indemnes. On peut appeler ça le destin, ce sont les causes et conditions individuelles qui vont s'articuler différemment.

Guendune Rimpoché me disait que, quand il est parti du Tibet, il a eu une vision d'une protectrice qui lui a dit : « il faut partir ! ». Quand il a demandé dans quelle direction, elle a pris un arc et une flèche et lui a dit : « suis la flèche ! ». Il se réveille le matin, il va voir ses collègues et leur parle de son rêve et qu'il faut partir. Les autres réagissent fortement et seulement deux de ses compagnons acceptent de partir avec lui. Ils sont partis et se disent qu'en même temps, ils vont faire un pèlerinage. Ils font leur pèlerinage et se trouvent devant les troupes chinoises qui se rapprochent (mais ils ne le savent pas). Eux sont toujours dans l'esprit du pèlerinage et montent un peu plus haut dans la montagne pour voir une grotte où Rechungpa avait été en retraite et font une retraite de méditation dans la grotte. Les chinois passent et ils se retrouvent derrière les troupes de militaires. Ensuite, ils continuent leur marche en direction du Bhoutan. Ils sont arrivés devant un défilé, ils ont prié les Trois Joyaux et ont traversé tout en prenant refuge. Ils pouvaient même sentir le tabac des cigarettes des chinois et les voir prendre le thé autour du bivouac. Ils sont passés et personne ne les a remarqués. Ils sont passés de l'autre côté où il y avait des résistants Khampas qui ne voulaient pas les laisser passer, croyant qu'ils étaient des espions chinois déguisés en lamas. Heureusement, il y avait un gamin du village de Guendune Rimpoché qui a dit qu'il les connaissait. Et ils ont pu traverser cette deuxième ligne de front.

Guendune Rimpoché s'est installé dans les camps de réfugiés en Inde qui les accueillait très généreusement. En échange, ils construisaient des routes. Guendune Rimpoché travaillait avec les autres mais il n'était pas doué à ça et cassait les outils. Les autres lui ont dit « Lama, vous restez là, on vous donne tous un peu de notre nourriture et vous faites des souhaits pour qu'il n'y ait pas d'accidents ». Il s'est retrouvé à prier Tara et à faire des souhaits. Il n'y a pas eu d'accidents. Donc, son histoire à lui de ce drame n'a rien à voir avec l'histoire de personnes qui sont parties, comme on peut le lire dans l'histoire de Trungpa Rimpoché. Il a dix-neuf ans et comme il est un des principaux Maîtres de Surmang, il y a des centaines de gens qui s'agglutinent à lui et lui, chaque jour, il prie les Trois Joyaux pour savoir quelle direction il doit prendre. Il s'en remet à sa confiance. Il trouve un chemin mais, à un moment donné, un groupe décide de partir de son côté et ils n'ont plus jamais entendu parler d'eux. On voit bien là, dans une destinée de société, il y a des vies et des aventures très différentes. En plus de cela, il y aura la réaction dans l'instant que l'un ou l'autre va avoir. Comme ce prêtre qui a fait le choix, pour les enfants, de rester avec eux. C'est la réaction de l'individu dans la situation. C'est là où on a une liberté. Dans le mot « destinée », on a l'impression que c'est écrit et qu'on n'a pas vraiment de libre arbitre.

Il y a deux types de décisions personnelles : celle qui est, par défaut, en pilote automatique (l'habitude, le prévisible) et celle qui est faite avec conscience et discernement. Dans la mesure de la conscience et dans la mesure du discernement. En tout cas, il y a un peu de liberté quand même ! Et de proche en proche, on peut acquérir un peu plus de conscience, un peu plus de discernement et faire des choix qui seront les « bons choix » pour le contexte actuel. C'est relatif parce que demain, on va changer de cap. On aura vu que ce n'était pas mal mais peut-être pas complet.

Bien, je vais vous laisser rentrer chez vous. Demain, je vous reparlerai de ces quatre facteurs. Je vais m'appuyer sur un Soutra qui s'appelle le Soutra des quatre facteurs.

Partageons les bienfaits de cette soirée.