

Vaincre les Klesha

29 Janvier 2022

Première Partie: Par la détermination à préserver les voeux d'éthique.

Dialogue

Je ne comprends pas bien le fonctionnement du désir. Tu disais que le moteur de l'être humain était lié au désir, que la plupart du temps, c'était inconscient et donc qu'il était difficile de casser ce fonctionnement. Est-ce que le but est d'accepter et d'utiliser différemment ce moteur-là ou est-ce de le casser et de trouver un autre mode de fonctionnement ?

C'est une question importante pour nous qui sommes des êtres du monde du désir. C'est pour cela que j'ai pris cette citation de Schopenhauer. Je la trouve intéressante parce qu'elle nous montre que la situation actuelle dans laquelle l'humain se trouve, apparemment, ne nous donne que deux options : celle du désir non satisfait et lorsque le désir est satisfait, on perd le désir et on est dans l'ennui. On est balancé entre ces deux : le désir et l'ennui. Si je supprime le désir, je n'aurai plus la souffrance : cela a donné naissance à toutes sortes de théories sur le renoncement et l'ascétisme. Le Bouddha lui-même a suivi cette démarche et, dans les premières années de sa recherche, il a été très loin dans l'ascétisme puisqu'il a rapporté qu'il se nourrissait d'un grain de riz par jour. Il y a une représentation du Bouddha où on le voit décharné. Finalement, il a appris d'un musicien qui accordait son instrument qu'aucune forme d'extrême n'était valide : que cela soit la recherche de la satisfaction apparente du désir ou la répression de ce même désir. On sait bien, en psychologie, que ce qui est réprimé devient encore plus profond et cause beaucoup plus de problèmes. Donc ce n'est pas là non plus une solution valide.

Le Dharma propose de générer une sorte d'effet balance positif. La confusion vient parfois de l'utilisation des mots : le désir dans notre culture est quelque chose de plaisant. C'est une force de vie et de créativité et on ne comprend pas pourquoi il faudrait se défaire du désir. C'est pour cela que j'essaie de le dissocier de ce qui va être une fixation. C'est le côté obsessif qui va créer la souffrance. Le mot tibétain, que l'on traduit parfois par désir, est composé de deux verbes : *deupa* et *tchakpa*. *Deupa* c'est le désir dans le sens de l'appréciation et la recherche de ce qui est plaisant et *tchakpa*, littéralement, c'est l'engluement. C'est, par exemple, l'empreinte du sabot d'un bœuf dans l'argile. Il y a quelque chose qui est collé et qui laisse une trace. Le mot que l'on traduit par tendances habituelles, c'est *bak-tchak*. *Bak* c'est une empreinte et *tchak*, c'est collé. On a créé une empreinte et on est collé dans cette empreinte. C'est ça, en fait, qui pose problème. Le désir en soi, on peut le rapprocher de la félicité dans son esprit libéré : *sukha*, le bien-être, l'aise, le sentiment de confort. Il n'y a pas de désir supérieur à la félicité de l'éveil. Ce n'est pas jeter l'anathème sur le plaisant en pensant que le plaisant est problème, c'est la fixation qui est problème. La fixation née de l'ignorance est cause de névrose et, à terme, elle crée de la souffrance. Tout le travail consiste à accueillir le plaisant sans pour autant en devenir dépendant. Il arrive « c'est bien », il repart « c'est bien » puisque tout est impermanent. L'objet qui génère en moi une réaction plaisante est, par nature, composé donc impermanent. Donc il va changer. On sait que, dans l'appréciation de ce qui est plaisant, cette appréciation porte déjà en elle sa fin. Tout

l'exercice, dans la gestion des *kléshas*, c'est de ne pas céder à la fixation qui génère la dépendance. Quand il y a dépendance, il y a forcément souffrance.

C'est important de comprendre ça parce qu'on peut tomber dans l'ascétisme en pensant qu'on va devenir un saint qui n'est pas touché par les aléas du monde. Il y a un enseignement de Serlingpa, le maître d'Atisha qui dit : « tout comme un lotus ne fleurit pas sur un terrain qui a été bien drainé (la boue), de la même façon l'esprit d'éveil n'est pas né dans le cœur des disciples chez qui l'humidité du désir s'est asséché ». C'est la fixation qui est un problème, ce n'est pas le plaisant. Lorsque l'on pense que l'on a atteint la sainteté parce que l'on a réprimé tous les sentiments humains et, en particulier le désir, la source-même de la Bodhicitta s'est tarie. Ce qui transforme la félicité en souffrance, c'est la fixation, le besoin d'amener à soi et de garder à soi. Garder quelque chose qui, par nature, est transitoire est une démarche sans avenir.

C'est une forme de fixation sur vivre l'instant. Le passé est révolu, le futur n'est pas advenu, il faut vivre l'instant. Est-ce que ce n'est pas le « trois en un », comme la lessive que l'on nous vend ? Est-ce que le présent n'est pas déjà le passé et le futur ? Le temps d'avoir la pensée de vous en parler et de finir ma phrase, n'ai-je pas réuni les trois ?

Lorsqu'on se préoccupe de vivre pleinement le présent, quelque part on est déjà dans le passé. On se regarde avoir été. Au moment où on se regarde être, on n'est plus dans ce qu'on a été. On regarde une représentation mentale de ce qu'a été le présent. Le passé est révolu, le futur est à venir. Quelle est cette frontière improbable entre un passé qui n'existe plus et un avenir qui est à venir et qui s'appellerait le présent ? Le présent, en fait, c'est une façon de parler de l'attention à ce qui est mais c'est une attention qui n'est pas fixation. Souvent, lorsque l'on cultive la pleine conscience, on va vers un excès. Le chemin, c'est d'aller d'excès en correction et de correction en excès etc... On part de l'inconscience où on est en pilote automatique. Ce sont les habitudes profondes et inconscientes qui gèrent nos réactions et on va vers la nécessité de reprendre le volant et d'être de plus en plus attentif à ce qui se passe. Mais ça crée un excès qui est une sorte de réification et le présent est devenu quelque chose. A partir du moment où le présent est devenu quelque chose, ce présent est regardé d'un point de vue qui est le passé ! Quand on regarde sa vie, on ne regarde pas ce qu'on vit mais ce qu'on vivait juste avant ce que l'on vit. Cette réification de quelque chose d'insaisissable et abstrait est nécessaire dans le développement de ce qui sera une vraie conscience spacieuse et beaucoup plus libre.

Sur mon téléphone, j'ai une petite notification quand je reçois un mail ou un message qui est l'enregistrement de la voix d'un conducteur de métro en Angleterre qui, à chaque fois que la porte s'ouvrait, disait : « Mind the gap » (attention à l'espace entre le quai et le wagon). J'aime bien ce rappel parce que, entre le passé, le présent et le futur, il y a l'intemporalité. Ce qui était n'est plus et, avant que ce qui va être s'élève, il y a un espace. Si on peut s'installer dans cet espace, on est dans le temps « hors temps », c.-à-d. l'intemporalité. On est là dans une présence spacieuse qui n'est pas limitée par le passé-présent-futur et qui a transcendé les trois temps. Ça, c'est le résultat d'une méditation qui est passée par des excès, où on a corrigé avec un peu trop d'effort l'inconscience en conscience. On a fait de l'inconscience un problème et de la conscience un succès et on s'attache à ça.

Dans le cheminement, on va se libérer de cet excès. Au fur et à mesure, dans notre expérience méditative, on va s'installer dans l'espace qui s'ouvre entre deux moments, entre deux pensées, entre deux sensations. Il y a un espace qui s'ouvre et si nous sommes suffisamment attentifs on entre dans cet espace. Cet « entre deux » n'est même pas défini par les deux qui sont les références pour « l'entre ». C'est vraiment un espace intemporel. Quand on décrit les Bouddhas, on dit : « les Bouddhas du passé, du présent et du futur » mais aussi on dit « les Bouddhas de l'intemporalité ». Cela veut dire que l'éveil transcende le passé, le présent et le futur. Ce sont des représentations mentales qui nous aident à prendre conscience d'un certain nombre de choses qui font partie de l'apprentissage. Comme pour toute autre chose, la fixation se crée et on va la relâcher par la détente. C'est pour cela que, si notre méditation est dirigée avec beaucoup d'effort vers un but, on a beaucoup de chance de s'égarer. C'est une opportunité de prendre conscience de l'égarement et de corriger.

J'ai deux questions. La première concerne mes émotions envers une professeure. Je suis en train de finir mes études et j'avais la grande chance et malchance d'avoir une professeure que j'avais eue déjà auparavant. Avec elle, il y avait énormément d'émotions qui remontaient chez moi, au point qu'à chaque fois que je la voyais il m'était difficile de ne pas pleurer. Et quand je parle je suis à nouveau emportée par ces émotions. J'avais des attentes envers cette personne et j'ai réussi à les lâcher jusqu'à un certain point, c'est pourquoi j'avais moins de difficultés. Mais c'est encore très présent pour moi. La semaine prochaine, je vais rendre mon dernier examen et ce sera la dernière interaction avec elle en tant que professeur direct. Je ne sais pas, en fait, ce que je voulais savoir. Qu'est-ce qu'on peut faire ? Qu'est-ce qu'il vaut mieux faire pour que la fin soit détendue, que cela ne fasse pas un poids ? Ou est-ce quelque chose qui viendra avec le temps et le travail sur les kleshas ?

C'est un dur métier que d'être professeur. On n'est pas là pour être l'ami de l'étudiant. On ne va pas mettre en avant les choses qu'il y a à corriger. L'enseignant par excellence, pour moi, c'est quelqu'un comme Socrate dont la pédagogie était de jeter ses étudiants dans le doute et l'incertitude pour que tout ce qui était établi soit choqué et qu'on puisse regarder avec un regard nouveau. Quelqu'un qui ne jette pas le doute et le trouble dans son enseignement est quelqu'un de lénifiant qui fait dormir le disciple. Il n'y a pas une volonté consciente de troubler l'étudiant mais il y a une confrontation entre deux modes de pensée et de vision différentes et ça fait des étincelles. Le problème des étincelles non gérées, c'est qu'elles sont le démarrage d'incendies qui mènent au rejet, à la colère ou au dépit. Si elles sont bien gérées, ce sont des étincelles qui vont mettre le feu aux habitudes et elles vont révéler l'espace qui est derrière.

Tu es confrontée à cette situation et ça produit beaucoup d'étincelles. Mais déjà, alors que tu t'approches de la fin de cette période, tu commences à regarder avec un peu plus de distance parce que tu n'es plus dans la brûlure de l'instant. C'est passé. Tu vas rendre ton dernier travail et vous allez reprendre votre vie, chacune de son côté. Tu vas pouvoir regarder tout ça à posteriori et voir ce que tu as pu apprendre et ce que tu as été dans l'incapacité d'apprendre du fait de tes résistances ou du fait de tes attentes, comme tu le dis.

Je regarde un peu les professeurs que j'ai eus à l'école. Je regarde avec distance et avec appréciation pour certains et un peu de tristesse pour d'autres qui avaient peur d'aller un peu plus loin que le programme et qui avaient peur de s'exposer. Ils faisaient toujours le même enseignement. J'ai le souvenir d'un prof dans une école technique. On était censés devenir des ouvriers et l'enseignement général n'était pas jugé très important et donc on avait un

professeur qui faisait le français, l'histoire, la géographie et l'économie. On abordait tout ça d'un point de vue philosophique. On faisait de la littérature en lisant « les raisins de la colère » et en même temps on faisait de la socio-économie. Il s'appelait M. Braconnier et ne nous prenait pas pour des crétins. Il nous parlait comme à des humains. J'étais délégué de la classe et il y a eu un trimestre où, apparemment, j'ai eu de bons résultats. Pendant ce conseil de classe (où j'étais présent puisque je représentais les élèves), les professeurs veulent me donner leurs félicitations pour les résultats extraordinaires que j'avais eus. Je prends la parole et je leur dis : « c'est très gentil de votre part mais je ne le mérite pas. Je décline vos félicitations parce que je n'avais rien foutu pendant ce trimestre-là ». J'étais en roue libre. J'avais de l'acquis et les résultats aux interrogations écrites avaient été bons. Je ne voyais pas en quoi je méritais des félicitations. Ils sont tous restés bouche bée et M. Braconnier m'a regardé comme pour me dire « bien joué, fiston ! » et ça a été, pour moi, le moment le plus important d'éducation avec ce professeur. Quelqu'un qui dit : « j'ai participé à l'éducation de quelqu'un qui va rentrer dans l'âge adulte et il était content : pour lui, c'était sa récompense. Quand je pense à cet homme, qui doit être mort depuis longtemps, j'ai beaucoup de gratitude.

Un autre professeur était un professeur de technologie de peinture. C'était un gars, chauve, rasé avec presque un monocle. Il faisait du cheval. Il avait un côté un peu hautain. Et il nous dit, comme ça, directement : « la couleur n'existe pas ! La couleur ne dépend que de la réaction du support à la lumière qu'il reçoit ». Et ça m'a foutu dans une colère noire ! Ce type m'avait démonté entièrement mon objet de plaisir qui était la beauté du monde avec les couleurs et il m'a jeté dans une évidence de vacuité à laquelle je n'étais pas préparé. Il m'aura fallu presque trente ans pour accepter qu'il avait raison ! C'était gonflé de faire une introduction à la vacuité dans un cours de technologie de peinture dans une classe de BEP avec des élèves qui n'était pas les meilleurs.

Voilà. Ça fait partie de ton chemin, il y aura plein d'autres professeurs, ayant le titre de professeur ou pas et ils vont te confronter à toi-même. Leur façon d'être et leur façon de présenter les choses feront s'élever en toi un certain nombre de réactions. Ce sont ces étincelles-là qu'il faut regarder et non pas ce qui a généré l'étincelle. Quelle est cette étincelle ? Qu'est-ce qui fait que le gong résonne quand il est frappé par le bâton ? Est-ce que le son appartient au bâton ? Ou est-ce qu'il appartient au gong ? Sans les deux, il n'y a pas ce son. Sans les deux, il n'y a pas cette prise de conscience. Aucun des deux n'existe indépendamment. Un élève n'est pas élève s'il n'a pas de professeur. Un professeur n'est pas professeur s'il n'a pas d'élèves. Les deux se valident et s'invalident. Mais il y a quelque chose qui s'élève et ce sera à toi de la saisir au passage et d'en retirer une leçon de vie. Dans le cadre de l'école ou en dehors, dans le cadre familial, dans les relations amicales, amoureuses ... la vie, quoi ! Il va y en avoir d'autres des étincelles ! Et si elles t'apprennent quelque chose à chaque fois, c'est merveilleux ! Si elles mettent le feu et brûlent la relation parce qu'il n'y a pas eu cette introspection ou cette pleine conscience qui amène l'esprit à se regarder, alors le conflit et le clash seront toujours douloureux. C'est à nous de voir ce qu'on va vouloir en faire.

A posteriori, on pourra regarder tout ça et dire : « oui, merci ! Merci à moi pour avoir eu la présence d'esprit d'apprendre, merci à toutes celles et tous ceux qui ont généré ces étincelles

qui m'ont permis d'apprendre. Puissions-nous tous nous retrouver assis autour du Bouddha lorsqu'il attendra l'éveil ».

Voici ma seconde question. Je vais bientôt avoir mon diplôme et je suis en train de planifier ce que je vais faire après. J'ai pris plus ou moins la décision de ce qui pourrait être le prochain pas. Il y a beaucoup de doute, bien sûr. Est-ce que ce pas sera une bonne chose ? Et c'est important de méditer aussi. Dans ce que j'ai entendu de Lama Jigméla, il semble important que, dans un premier temps, je travaille. Et je me demande toujours : « si je fais ceci, ça serait mieux pour telle raison mais aussi si je fais cela, ce serait mieux pour telle autre raison » etc... Je me pose toujours la question : « est-ce que c'est bon pour moi et pour le progrès dharmique ? ».

Souvent le mieux est l'ennemi du bien. On pense en termes d'idéal. Le futur est à venir, on peut le penser, l'anticiper, le rêver et le planifier mais on n'a aucune garantie ! On ne peut pas projeter un idéal réaliste sur le futur. Le passé n'existe plus mais il existe encore dans notre présent en termes de mémoire et d'expérience. Je me souviens qu'un certain nombre de choix dans ma vie n'étaient pas des plus heureux. Donc je vais, dans l'instant suivant, essayer de ne pas retomber dans les mêmes habitudes et les mêmes travers. Ce qui est la source, vraiment, d'un progrès, c'est le fait d'être pleinement présent à ce qui est et c'est dans cette présence à ce qui est que l'on commence à voir les naissances vers l'instant suivant. Dans cet instant où on prend une décision et où on se projette dans une naissance vers l'avenir. On n'a aucune garantie.

Trungpa Rimpoché disait : « il n'y a pas de garantie parce qu'il n'y a pas de garant ». Personne ne peut donner de garantie. Si on se libère le plus tôt possible de ce besoin de garantie pour vivre ce qui vient avec conscience, discernement et bienveillance, les opportunités se proposent. Les opportunités ne sont pas seulement le fruit de la « bonne » planification. C'est très arrogant de penser que c'est la « bonne » planification qui fait le « bon » avenir. Les rencontres fortuites, les choses qui arrivent sont la répercussions positives ou négatives d'actions antérieures. La façon avec laquelle on va gérer ces rencontres, c'est aussi le résultat d'actions et d'habitudes créées antérieurement. La planification ne garantit pas le résultat.

Par contre, ce que je peux dire avec certitude, c'est que la planification peut garantir la déception. On a mille possibilités mais on s'est fixé sur une seule possibilité qui n'apparaît pas et, au lieu de jouir des 999 autres opportunités, on porte le deuil de cette planification qui n'est pas advenue. J'ai échoué. Je n'ai pas réalisé mon plan ! Il faut vraiment se défaire de ça. Ce n'est pas non plus se laisser porter par le flot sans rien faire ! L'effort, c'est d'être présent dans l'instant et, pour l'instant présent, tu es avec tes parents et tu profites de cette situation. A la fin de la semaine ou du semestre, tu vas rendre ton travail et puis une chose va amener une autre. Tu voyages, tu rencontres des gens, tu t'intéresses à la vie d'autrui, tu fais du lien et des connexions. Et c'est de ça que les opportunités vont naître. Le lien et la connexion sont le terreau dans lequel l'opportunité va s'élever mais l'opportunité c'est aussi la conséquence des actions antérieures. C'est ce qui fait que tu te retrouves à telle heure, en tel endroit, en présence de telle personne. C'est impossible à planifier, ça ! Tu te retrouves dans une situation qui ne pouvait pas être planifiée mais il y a une opportunité qui s'ouvre. Là, il faut pouvoir saisir cette opportunité et tu ne peux pas saisir cette opportunité si tu es accrochée à un plan.

J'ai un ami musicien qui a voyagé beaucoup, il a deux ou trois enfants. A un moment donné, des opportunités l'ont amené au Népal. Là-bas, il a ouvert une pâtisserie à la française (sa mère était une fantastique pâtissière). Ça a marché d'enfer ! Le premier jour tous ses croissants ont été achetés par l'Ambassade de France. Il a continué son business et comme il est généreux par nature, il a formé une équipe de népalais qui sont devenus les rois de la pâtisserie à Katmandou. Puis il est parti ailleurs faire autre chose. Aujourd'hui, il vit à Dominique, une île entre la Guadeloupe et la Martinique où il a eu l'opportunité d'aller cultiver la vanille. Il a rencontré un ami et il lui a dit « je veux bien investir dans ton business ». Il avance comme ça dans la vie avec cette espèce de légèreté, cette curiosité, cette bienveillance, ce côté ludique. C'est un type extrêmement généreux. C'est une façon de vivre sa vie plutôt que de la planifier. La planification résulte d'une peur. A partir du moment où tu as compris que tu avais en toi des ressources inaliénables d'intelligence, de bienveillance que tu peux cultiver, un savoir-faire que tu as appris par tout ce que tu as fait jusqu'à présent et que tu peux investir dans quelque chose de complètement différent, il y a une confiance en soi qui ne demande pas de planification.

Aux USA, j'ai un ami que j'appelle « le businessman intuitif ». Il a toujours mené sa vie intuitivement et sa grande philosophie est « ce qui doit advenir adviendra ». Il n'y a aucune planification. C'est très difficile pour sa femme et ses enfants de le suivre dans cette espèce de flottement. Maintenant, il a presque 80 ans et il vient d'acheter, au bord de l'océan au nord de Santa Barbara, un immense terrain que beaucoup de gens convoitaient et que personne n'avait pu acheter parce qu'il fallait réconcilier tous les membres d'une même famille ainsi que le conservatoire du littoral et avoir l'agent, bien sûr ! Il a réussi et quand on lui demande ce qu'il va faire de ça, il dit : « je ne sais pas, ça va venir ». Il veut remettre ça aux services de la nation Chumash, les natifs du lieu qui avaient été spoliés de ce terrain pour qu'ils puissent revenir sur leur lieu de culte. Il veut en faire un conservatoire du littoral avec un institut d'études et de formation pour la permaculture et l'environnement. Comment ça va se faire ? Il n'en a aucune idée et il n'est pas du tout anxieux. Son projet est d'être dans l'instant et advient ce qui advienne. Ça lui a réussi parce que, probablement, il avait un mérite acquis antérieurement qui lui permet de le faire. C'est quelqu'un qui est fondamentalement généreux.

Donc je dirais : pleine conscience, vivre l'instant, être généreuse, mettre ton savoir au service de ce qui arrive et embrasser les opportunités en sachant que toute opportunité que tu auras embrassée ne sera pas un lien à vie. Tu peux toujours changer et te réorienter. Cela fera partie de ton CV pour le futur. Laisser les choses venir en étant prête à les suivre parce qu'on n'a pas de plan fixé.

J'ai enregistré trois kleshas. Il y en a cinq ?

J'ai parlé des trois *kleshas* racines : l'attachement-fixation, l'exclusion-haine et la confusion mentale, le fait qu'on ne comprend pas bien ce qui se passe. Ensuite on peut rajouter à cette liste l'orgueil-arrogance et la jalousie. Après, on peut aller plus loin et les diviser en 26. Certaines traditions vont lister 100 *kleshas*. Ce sont des déclinaisons sur le thème.

De la fixation vient la jalousie. Quand on veut avoir quelque chose et qu'on ne l'a pas, on est jaloux de ceux qui l'ont. L'arrogance vient de la confusion. La confusion donne le sentiment

que le soi, qui est le centre de toute la perception, a une importance prééminente et supérieure aux autres. A mon sens, tout découle de ces trois poisons premiers.

Guendune Rimpoché disait que tout découle de l'arrogance, que le sentiment d'être supérieur donne naissance à toutes les autres afflictions mentales. « Puisque je suis supérieur, j'ai le droit à ce qui est plaisant. Puisque je suis supérieur, si tu te mets entre moi et ce qui m'est plaisant, je te détruis : la colère. ». Il nous disait qu'une fois qu'on a réduit la force de l'arrogance on voit qu'en conséquence les autres afflictions mentales vont se déliter.

Je me pose souvent la question : « mais quand est-ce que je laisse le bateau au bord de la rive et que je monte dans la montagne ? », pour reprendre l'idée que, quand on traversé la rivière, on laisse le bateau. Je fais pas mal de pratiques formelles. J'ai du mal à trouver dans mon environnement des endroits pour me relier et pour faire des pratiques avec d'autres, donc je pratique seule. J'essaie de me relier à des enseignements comme le tien. J'ai toujours la trouille et je me dis que si je lâche certaines choses, je vais oublier le Dharma. Je fais des pratiques mais quand est-ce qu'on sait qu'on doit passer à autre chose ? En ce moment, il y a beaucoup de choses qui se passent autour de nous, il y a des actions de générosité à mener. Souvent je me dis « mais arrête tes pratiques et pars là-dedans ! Il y a plus de choses à faire en termes de générosité ! ». Mais j'ai l'impression de lâcher le Dharma. Même si je suis consciente que dans ma vie de tous les jours ce ne sont pas les pratiques formelles qui vont faire ça. Comment est-ce que je reste reliée au Dharma même si je passe dans quelque chose où il y a plus d'action ?

Quand on était dans les premières années du monastère et qu'on réfléchissait à son organisation, j'ai eu beaucoup de discussions avec Guendune Rimpoché sur sa façon de voir à propos de comment le monastère allait vivre. Il a été très rapidement assez clair qu'il ne souhaitait pas nous voir prendre la direction des modèles que l'on retrouve dans les congrégations chrétiennes (par exemple, faire des fromages, des savons etc.). Je lui dis qu'il y a certains ordres religieux qui sont très engagés dans le social que cela soit l'aide, l'éducation, le soin ... Là, il a fait une pause et il m'a dit : « si certains ou certaines d'entre vous souhaitent le faire, c'est bien mais pas plus que la moitié de votre temps. L'autre moitié doit être consacrée à l'approfondissement de votre sagesse ». Il n'était pas contre l'engagement social mais pas au détriment de l'acquisition et du développement de la sagesse. Il disait que c'était un choix personnel. On voit maintenant à Kundreul Ling certaines moniales, comme Droupgyu, qui sont très engagées, par exemple, dans l'aumônerie. Il y a des actions qui sont faites naturellement mais ce n'est pas devenu un modèle pour toute la communauté.

Quand je lui présentais des projets, je lui disais « on pourrait faire de l'encens ». Il me disait : « l'encens, actuellement, vous l'achetez où ? ». « Chez un petit fabricant artisanal, en Inde, qui travaille avec sa famille ». « Si vous fabriquez de l'encens et que vous le vendez ici, cette personne perd son travail. Vous, vous n'en avez pas besoin mais lui, si ». A chaque fois que je lui présentais une idée, il me montrait le défaut du projet. Au bout d'un moment je lui ai demandé : « C'est quoi, votre vision ? On va sortir le matin avec un seau et on va ramasser les petites pièces qui seront tombées du ciel ? ». Il me regarde en riant et me dit « Oui, oui, quelque chose comme ça ! ». Il parlait du mérite, de la dynamique positive.

Le Dharma est soutenu par les pratiques formelles mais le Dharma n'est pas les pratiques formelles. Le Dharma est plus large que ça. C'est comme si on disait que le couteau et la fourchette sont le repas. Le couteau et la fourchette nous permettent de goûter notre repas,

de le porter à notre bouche pour nous nourrir. Mais ce qui est important c'est la relation à la nourriture, c'est la santé et l'hygiène de notre alimentation ! Quand on voit qu'il y a une fixation sur quelque chose, on ouvre la main et on est généreux. Quand on voit qu'il y a un rejet, on est plus dans l'inclusion et la relation interdépendante. Lorsqu'on voit qu'on est confus parce qu'on est pris par un certain nombre d'habitudes, de pensées dogmatiques ou de schémas, on essaie d'en faire abstraction et on pense plus largement que le cadre auquel on est habitué. C'est la pratique du Dharma, aussi ! Et la vie quotidienne nous amène mille façons de travailler sur ça.

Ce mode de vie éthique a besoin d'une vraie conscience, d'une attention et d'une vigilance et ça, c'est cultivé par l'exercice méditatif. L'exercice méditatif au quotidien, qu'il soit simple, c.-à-d. l'esprit qui se regarde lui-même se pose (chiné, lhaktong) ou qu'il utilise des moyens comme les mantras, les visualisations, l'accumulation de mérite au travers de l'offrande du Mandala ou les prosternations, tout l'attirail d'outils que le Dharma peut proposer, conduit à la même chose. A terme, c'est d'une part dissiper ce qui fait obstacle (les habitudes, l'ignorance) et d'autre part, faire place et donner naissance à ce qui va être positif en termes de discernement et de bienveillance. Tant qu'on est dans ça, on n'a pas perdu le Dharma.

Si on s'engage dans l'action sociale, et on le voit bien en ce moment partout dans le monde, on arrive à des confrontations de visions et aussi d'intérêts et comme on s'est engagé corps et âme dans cette mission sociale et qu'on se cogne contre le mur du refus, de l'avidité, du profit à tout prix etc., ce qui s'élève en nous, ces étincelles, vont mettre le feu à la société. Si on n'a pas appris par le travail méditatif à comprendre ces étincelles et en faire nos alliées plutôt que de les voir devenir ce qui va nous détruire et détruire l'autre, notre bonne intention générera de la colère, du cynisme et du dépit. Et là, on a perdu le Dharma.

On peut se dire qu'il faut être moine ou nonne. Je l'ai été trente ans, faites-moi confiance, ce n'est pas la seule filière ! Ce n'est pas forcément le meilleur chemin pour tout le monde.

Là où nous sommes, nous avons des besoins fondamentaux (un toit et à manger). Si on a des enfants, on va les aider à grandir et devenir des adultes équilibrés, autant que faire se peut. On va apporter notre contribution au mieux-être social et approfondir notre conscience de la nature illusoire de tout ça, sans pour autant nous extraire du tissu social en disant que tout est vide, c.-à-d. sans tomber dans l'extrême du nihilisme. On va avoir une vie qui peut apparaître, sous certains aspects, comme ordinaire. Peut-être, on va pouvoir rêver d'avoir une vie plus scintillante, avec plus de dorures, un peu comme un temple tibétain. Mais la vérité est dans la simplicité, si tant est qu'il y ait une vérité absolue....

Guendune Rimpoché mettait en avant la conjonction de l'esprit d'éveil et la conscience de la nature de l'esprit humain, que l'on cultive au travers de toutes les situations de notre vie sans en exclure aucune. Ainsi on amène toutes les situations à la voie, et on ne perd pas le Dharma. La génération suivante (Shamar Rimpoché) avait le même message. Même message de la part de la génération suivante avec le XVIIème Karmapa.

D'un point de vue bouddhiste, c'est quoi la définition de l'inconscient ?

Pour faire très simple, c'est ce qui n'est pas conscient. Je pense qu'on peut faire un parallèle avec ce que, dans la psychologie bouddhiste, on appelle la huitième conscience, c'est-à-dire la conscience-réservoir (*alaya*). Alaya, dans son aspect non-éveillé, est à la fois le réservoir de toutes les mémoires et de toutes les habitudes qui ont été enregistrées et ce qui est en relation avec la sixième conscience mentale. Lorsque cette sixième conscience mentale expérimente des informations qui viennent par les sens des cinq autres consciences, elle a un accès inconscient parce qu'elle ne connaît pas la conscience-alaya. Elle a un accès à des données qui font qu'il y a une réaction qui est nourrie d'antécédents qui ne sont pas connus par la conscience mentale. Telle odeur peut nous ramener un souvenir. C'est la madeleine de Proust qui revient sur son enfance. « ... *Et tout d'un coup, le souvenir m'est apparu. Ce goût était celui du petit morceau de madeleine que, le dimanche matin à Combray (parce que ce jour-là je ne sortais pas avant l'heure de la messe), quand j'allais lui dire bonjour dans sa chambre, ma tante Léonie m'offrait après l'avoir trempé dans son thé ou son infusion. La vue de la petite madeleine ne m'avait rien rappelé avant que je n'y eusse goûté* »

Là, on peut le retracer mais il y a beaucoup de choses qui font qu'on est dans une sorte de repli, de rejet face à quelque chose et on ne peut pas historiquement le tracer. On ne peut pas le ramener à un trauma ou quoi que ce soit parce que c'est enfoui dans des strates de l'esprit qui sont inaccessibles pour la conscience mentale. C'est là où j'oserais faire un rapport avec l'inconscient.

Dans cette conscience fondamentale (ou conscience-réservoir), il y a un aspect qui est encore plus inconscient qui est la nature d'éveil. Le cœur de la huitième conscience est indissociable de la nature de Bouddha. On dit que ces deux aspects sont mélangés comme l'eau et le lait. *Alaya* est brouillée par le lait des mémoires mais, en même temps, elle a une certaine limpidité, une clarté du fait de sa nature de sagesse. C'est aussi la raison pour laquelle tous les êtres peuvent atteindre l'éveil. Tous les êtres sensibles et conscients sont dotés de cette nature d'éveil, cette graine, ce potentiel.

Gotra, en sanskrit, c'est la famille, la génétique. On a la génétique de l'éveil. Elle est prête à être découverte mais comme on est très préoccupé par les habitudes qui sont engrangées dans la sphère inconsciente de l'esprit et dans la gestion de l'aspect conscient des phénomènes, il n'y a pas d'espace pour que l'esprit se pose au plus profond de lui-même. C'est pour ça qu'on a besoin de faire ce chemin méditatif.

C'est intéressant, quand on regarde un peu la conscience fondamentale, de voir qu'elle a une propension à l'étude et à la découverte : cela tient au fait que sa nature profonde, c'est la nature d'éveil. Elle a donc une propension à la sagesse qui reste inactive lorsqu'elle n'est pas nourrie par des actes positifs. Les actes positifs de la générosité, de la bienveillance etc. plantent des graines qui vont se reconnaître dans cette propension à l'étude. Et, là, on va se poser des questions : pourquoi y a-t-il souffrance ? D'où vient cette souffrance ? Est-ce qu'il y a un moyen de s'en libérer etc...?

Le mérite crée le terrain qui va faire que l'inconscient va rencontrer sa propension à l'étude et cette envie à connaître et se connaître et cela va s'affiner avec le temps. Et c'est pour cela qu'on a besoin d'un chemin spirituel où on génère une dynamique vertueuse positive et, en même temps, une curiosité à découvrir ce qui est. « Découvrir » au sens littéral. Pour

l'instant, tout cela reste dans l'inconscient mais par le chemin méditatif, on va passer « au travers des couches ». La sixième conscience mentale, par le travail de *chiné* (*shamata*), va se calmer. Ensuite on va voir par *vipassana* comment la dualité se crée artificiellement et qu'elle n'a pas de fondement. La septième conscience va se détendre. Et puis on va s'installer dans la conscience plus profonde et on va voir les schémas et les habitudes. Puis on va aller au-delà et l'esprit va se rencontrer et ça sera l'expérience du *Mahamoudra*.

Le chemin *chiné*, *lhaktong*, *Mahamoudra*, c'est aussi un voyage au travers des différentes strates de la conscience.