

Accompagnement sur le Chemin Spirituel

30 Avril 2022

Exposé

Les questions que vous avez posées avaient trait à cette chose bizarre qu'est la relation à l'ami spirituel, au mentor, à l'ami tout simplement, sur le chemin. Comment en faire le meilleur usage ? Et surtout comment éviter les déviations et les possibles erreurs ?

Avant de commencer, je voudrais recadrer la discussion d'une façon un peu plus large.

Quand on parle d'amitié spirituelle ou de mentor, cela fait référence à quelqu'un qui va nous accompagner, nous assister, nous aider sur le chemin spirituel. C'est uniquement dans ce cadre-là que mon propos va trouver sa place.

Tout d'abord, qu'est-ce que le chemin ?

Le chemin, dans la voie bouddhiste tel qu'il a été ouvert et proposé par le Bouddha, c'est un moyen de dissipation d'une erreur fondamentale qui conduit à la souffrance. Cette erreur fondamentale est celle d'un esprit qui, ignorant sa profonde réalité, se fragmente et se divise entre ce qui connaît et ce qui est connu, c.-à-d. entre le sujet et l'objet, entre moi et tous les autres. Sur la base de cette scission fondamentale, on attribue au soi qui connaît une réalité autonome et indépendante et, dans le même mouvement, on attribue une réalité et une autonomie à l'objet qui est apparemment autre. C'est l'ignorance fondamentale qui a pour résultat cette scission qu'on appelle la perception dualiste.

En fait, dans toutes nos relations à venir avec l'autre (que cela soit des objets inanimés ou bien des êtres sensibles), on part « du mauvais pied » en quelque sorte. On s'engage sur une base qui est faussée et tout ce qui va découler de ça sera finalement la prolifération de cette erreur avec différentes formes et nuances et elle va continuer et forger des habitudes tenaces. Chaque instant de conscience va venir renforcer l'idée que cette dualité (que l'on n'appelle pas dualité parce que c'est la façon dont on perçoit le monde) est en fait l'état naturel.

Sur la base de cette erreur fondamentale, toutes les actions confuses seront motivées par les afflictions mentales. Ces afflictions mentales viennent du besoin de sécuriser et de satisfaire ce que l'on pense être une entité, c'est à dire « moi ».

Trungpa Rimpoché dit : *« l'erreur fondamentale, c'est de prendre le soi ou l'égo, qui n'est qu'un processus, pour une entité. »*

On est bien d'accord qu'on ne va pas tomber dans l'erreur simpliste de nier le soi. On ne va pas dire « je n'existe pas » parce que cette affirmation commence par « je ». Il y a une grosse affirmation avant la négation !

Le soi est une fonction, un processus et il s'agit de bien comprendre ce qu'est ce soi et comment il opère et aussi, par la même occasion, comprendre comment ce soi peut être mal appréhendé du fait de l'ignorance, des habitudes et des mémoires karmiques qui apportent de l'eau au moulin de la dualité. Cela va se faire au travers des trois apprentissages qui sont les trois voies d'accès à la sagesse : l'étude, la contemplation (la réflexion profonde sur les instructions ou informations qui ont été reçues par l'étude) et la méditation (c.-à-d. se familiariser avec cette réalité jusqu'à se retrouver dans cette vision juste de la réalité par la réalisation de la nature de l'esprit, aussi bien l'esprit qui perçoit et qui connaît que l'esprit qui se manifeste sous toutes les formes de manifestations dans tous les phénomènes).

Bien sûr, il y a un élément très important dans cette voie qui est le souhait profond d'aider tout le monde à s'affranchir de cette ignorance et, par là même, à s'affranchir de cette souffrance. Ça, c'est le chemin. En tant que bouddhiste, c'est la voie sur laquelle on s'engage et on va faire en sorte que cela devienne une réalité.

Nous sommes dans cette illusion et dans cette erreur depuis des temps sans commencement et il ne va pas être simple de sortir d'une habitude qui nous interdit de penser justement. En quelque sorte, tout va être récupéré par ce système dualiste, y compris tous nos efforts vers la libération. Il y a un risque et c'est pour cela qu'on a besoin d'un référent extérieur qui peut nous aider à prendre conscience lorsque l'on s'égare et qu'on retombe dans les travers habituels de l'ignorance et des habitudes de sécuriser, conforter et satisfaire ce soi que l'on pense être une entité. Même en récupérant la voie spirituelle : c'est ce que Trungpa appelle le « matérialisme spirituel ». Guendune Rimpoché appelait cela « l'ambition spirituelle ». Il y a une voie spirituelle mais qui est menée par l'ambition d'être quelque chose, d'être quelqu'un, de conforter l'existence et la position de ce soi de l'individu et donc cela nous empêche de voir que ce soi n'est pas une entité mais un processus. C'est le dynamisme propre de l'esprit qui est d'être connaissant. C'est la base, d'où la nécessité d'un accompagnement.

Gampopa, dans le *Joyau ornement de la libération*, nous dit que la cause fondamentale qui nous permet de penser à atteindre l'éveil, c'est le fait que nous sommes tous dotés de la nature de Bouddha. Nous participons de cette réalité. C'est la réalité-même de notre esprit et donc, il est possible de la rencontrer. C'est ce qu'on appellera l'éveil.

La base sur laquelle on va faire ce travail, cette rencontre ou cette relation, c'est notre vie, c.-à-d. cette précieuse humanité qui est la nôtre aussi longtemps qu'elle dure. Ce qui va être le catalyseur de ce chemin de transformation et de relation, c'est la rencontre avec l'ami spirituel. Gampopa utilise le terme « ami spirituel » que l'on retrouve souvent dans les enseignements et dans les Soutras en particulier (en sanskrit, c'est *Kalyanamitra*, en tibétain *guéwai shenyen*). C'est une personne qui est dans le courant, dans le droit fil de ce que l'on cherche à accomplir, qui a une bonne maîtrise et une bonne compréhension du sujet, qui en a une expérience et qui est totalement désintéressé. Il (ou elle) est en même temps doté d'une immense bienveillance et du souhait profond d'aider ceux qui ont un désir sincère de mieux se comprendre et de se libérer.

Le terme *guéwai shenyen* devient, dans sa contraction, *Guéshé* que l'on retrouve dans les traditions Guélougpa et Kadampa : c'est à la fois un érudit et un ami spirituel.

Pourquoi a-t-on besoin d'un référent extérieur qu'on appelle aîné, ami spirituel, gourou?

On a besoin de cette référence parce que les habitudes dualistes sont profondes et que la tendance à protéger ce soi, qui apparemment a une réalité autonome, stable et individuelle, est profondément ancrée. Le rôle de l'ami spirituel, c'est de nous aider à dépasser ces écueils. En même temps, il crée un environnement dans lequel nous allons pouvoir faire ce travail.

L'idée de créer un environnement est vraiment importante parce que, par le fait que nous sommes doués de la nature d'éveil, nous ne sommes pas démunis et par conséquent, nous n'avons pas besoin d'être « remplis ». L'ami spirituel n'est pas quelqu'un qui a un trésor et qui va nous le donner. Le trésor de l'éveil n'est pas uniquement dans les mains de l'ami spirituel. Ce n'est pas ce type de relation qui doit s'installer entre l'ami spirituel et l'aspirant, l'étudiant ou l'apprenti. Il s'agit d'une collaboration ouverte et éclairée, fondée sur la bienveillance, le désintéret et le souhait partagé de s'affranchir de l'ignorance qui génère la souffrance et de faire en sorte que ce savoir-faire perdure et soit transmis au plus grand nombre d'êtres. Bien sûr, cela implique que ces êtres soient intéressés par ce chemin et cette démarche.

L'ami spirituel va prendre plusieurs facettes en fonction de la situation de l'étudiant ou apprenti. Dans le Theravada ou véhicule des Auditeurs, l'ami spirituel est souvent l'aîné. Par exemple, lorsque l'on prend des vœux monastiques, on est ordonné par quatre moines (ou moniales) pleinement ordonnés qui vont avoir comme fonction de nous transmettre les préceptes (c.-à-d. les vœux que l'on va être amené à garder) et puis on aura un instructeur qui va nous permettre de faire l'apprentissage de ces vœux au fur et à mesure de notre vie. Ces quatre hommes ou quatre femmes ont les qualités décrites précédemment : une bonne connaissance du chemin et des préceptes, une réalisation de ces vœux et des bienfaits qu'ils génèrent et le souhait d'aider quelqu'un qui veut entrer sur le chemin. Ce groupe d'hommes ou de femmes va devenir nos amis spirituels et lorsque l'on a des difficultés, c'est vers eux que l'on va se tourner pour nous aider à les dépasser. Si, par exemple, on a des problèmes avec certains aspects des préceptes et que l'on a du mal à rester dans le cadre prévu par ces préceptes, on aura quelqu'un à qui s'adresser. Si on franchit la « ligne jaune », on aura quelqu'un vers qui se tourner pour remettre les choses en état et repartir du bon pied. Si on a franchi la « ligne jaune » et que l'on ne s'en est même pas rendu compte, ce groupe d'aînés va intervenir. Ils nous aideront à revenir sur le droit chemin et nous donner les moyens de repartir de façon correcte.

Il y a un travail qui se fait en collaboration puisque d'un côté, il y a l'envie d'aller à la source pour recevoir des instructions quand on a un peu de difficulté et puis, de l'autre côté, on a une forme de garantie de la part des êtres qui nous ont pris en charge et qui gardent un œil sur nous tout au long de notre apprentissage. Dans cette approche, on est un peu comme des enfants : on ne sait pas, on ne connaît pas les étapes, on ne connaît pas bien le chemin ni le protocole et on a besoin de « parents » qui vont nous aider à mettre le pied à l'étrier, nous mettre en chemin et nous apprendre comment faire, ce qu'il faut faire et ce qu'il convient d'abandonner. C'est vraiment rassurant parce qu'il y a le sens de la communauté. C'est ce qu'on appelle la *sangha*, en sanskrit.

Une petite note en passant: il est important de comprendre que la *sangha* n'est pas le groupe des hommes et des femmes qui pratiquent avec vous. Ils ne sont pas ce corps particulier qui est composé, dans le Theravada, d'ainés dans la préservation et l'application des vœux qui ont une expérience. Lorsque l'on prend refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha, on ne prend pas refuge dans son copain et sa copine qui viennent avec nous écouter un enseignement. Par assimilation, on a utilisé le terme *sangha* pour parler de toutes celles et ceux qui viennent pratiquer avec nous et parfois des questions s'élèvent pour savoir si « machin » et « machine » sont vraiment aptes à faire partie de cette *sangha* et si on doit prendre refuge en eux. La réponse est très claire : non ! Appelons cela une communauté de frères et sœurs sur la voie, si on veut. Cela serait beaucoup plus juste parce qu'il y a, malgré tout, cette fonction d'entraide et d'amitié mais pas cette fonction d'amis spirituels à proprement parler.

L'ami spirituel dans le cadre du Theravada va être avant tout un aîné ou une aînée qui va nous permettre de bien appréhender le chemin et de progresser dans l'apprentissage fondamental. On pourrait presque parler d'éducation au travers de l'apprentissage de la vie éthique, celui de la méditation et le développement progressif du discernement ou sagesse. C'est ce qu'on appelle dans les textes classiques le «triple entraînement» : *sīla*, *samadhi* et *prajña*.

Sīla, c'est l'éthique : ce qu'il convient de faire et ce qu'il convient d'abandonner. *Samadhi*, c'est l'établissement calme et clair de l'esprit en lui-même. *Prajña*, c'est le discernement qui nous permet de voir en quoi l'esprit s'est perdu dans le maintien d'un soi existant et de la dualité et, progressivement, de se défaire de ces habitudes. Là, la *sangha* va nous permettre d'accéder à ces trois méthodologies : la vie éthique, la méditation (le calme de l'esprit, non pas pour être tranquille mais pour voir plus clair) et le discernement.

L'accent est mis sur ce point dans le Theravada mais il n'est pas absent dans le véhicule du Mahayana, la voie des Bodhisattvas. Il est indispensable, lorsque l'on développe la voie des Bodhisattvas, de le faire sur la base de l'éthique, sur la base de la méditation calme et établie et sur la base du discernement. L'approche du Theravada, avec l'aide des aînés, va nous permettre de créer une base stable sur laquelle on pourra développer l'idéal du Bodhisattva, par l'application des six *paramitas*, d'arriver à l'affranchissement de l'ignorance et de la souffrance, c'est-à-dire l'état d'éveil et cela pour être utile à l'ensemble des êtres. Bien sûr, il y a un double bienfait puisqu'à mesure que l'on progresse, il y a un bienfait personnel mais il y aura aussi l'acquisition de qualités qui vont participer du bienfait d'autrui.

L'idéal du Mahayana ne saurait exister sans la base des trois entraînements qui nous sont offerts comme un premier travail.

Ce premier travail est nécessaire puisqu'il faut se défaire du plus gros de nos problèmes et faire en sorte que nos problèmes ne viennent plus s'ingérer dans notre chemin spirituel. En particulier lorsqu'on arrive au moment du développement de la *bodhicitta*, l'esprit d'éveil, il est important que les choses soient claires pour que la *bodhicitta* puisse croître et s'installer sans aucun obstacle. Là, l'ami spirituel va prendre une forme différente qui est beaucoup plus présente. Il y a beaucoup plus d'intervention parce que l'esprit d'éveil, comme son nom

l'indique, c'est un esprit et donc les choses peuvent changer très rapidement sans qu'on s'en rende compte.

Dans le Theravada, la base, c'est le maintien des vœux de libération personnelle et c'est avant tout un travail sur le corps et la parole. Donc c'est beaucoup plus évident. Si on tue quelqu'un, on s'en rend compte. Si on a le désir d'éliminer quelqu'un dans notre esprit, peut-être qu'on ne va pas s'en rendre compte. Le travail est beaucoup plus subtil dans le véhicule de la voie des Bodhisattvas (le Mahayana) et cela demande une présence accrue de l'ami spirituel.

Dans la voie du Bodhisattva, l'ami spirituel est souvent décrit comme un crocodile. Cela veut dire qu'une fois qu'il a fermé sa mâchoire, il ne lâche plus. Au travers des vœux de Bodhisattva qui ont été pris auprès d'un précepteur, il y a une relation entre soi et la voie qui est permanente. C'est un engagement jusqu'à l'éveil.

Les vœux de libération individuelle dans le Theravada peuvent être pris simplement sur la base de cette existence. On peut dire « depuis cet instant jusqu'au terme de ma vie, je vais m'engager dans cette voie éthique ». Les vœux de Bodhisattva sont différents puisqu'ils sont pris au niveau de l'esprit et agissent avant tout au niveau de l'intention. Bien sûr, il y a une application mais cette application dépend de l'intention. Puisqu'ils sont pris au niveau de l'esprit, ces vœux sont pris depuis cet instant jusqu'au cœur de l'éveil. Le projet est beaucoup plus ample et beaucoup plus ambitieux et la présence d'un ami spirituel est indispensable.

Il y a donc un lien qui se crée avec l'ami spirituel-bodhisattva qui ne lâchera pas.

J'ai le souvenir d'une cérémonie de vœux de Bodhisattva qui était donnée par le précédent Kalou Rimpoché : un homme est arrivé et très cérémonieusement a dit : « *je vous prie, Maître, de m'accepter comme disciple depuis cet instant jusqu'au cœur de l'éveil* » et Kalou Rimpoché de répondre : « *oui, je le ferai et même quand tu ne voudras plus que je le fasse* ». C'est l'idée du crocodile. Mais c'est un crocodile bienveillant ! La bienveillance est le fondement-même de cette relation.

La relation doit se faire dans un cadre éthique et il est vraiment important que les deux parties soient aussi claires que possible. Il faut que la collaboration soit claire. Parfois on illustre les défauts qui peuvent s'élever dans une transmission au travers de l'exemple des trois tasses : il peut se faire qu'il y ait une tasse qui soit à l'envers, il peut se faire qu'il y ait une tasse qui soit fêlée, il peut se faire qu'il y ait une tasse qui soit sale. Dans les trois cas de figure, le nectar des instructions qui sont données ne pourra pas être profitable. Si la tasse est à l'envers, on peut verser tout ce que l'on veut dessus, ce ne sera jamais dedans (c'est l'inattention à la relation etc...). Si la tasse est à l'endroit mais qu'elle est fêlée, on peut continuer de remplir mais ça fuit et rien ne reste. La troisième image est celle de la tasse qui est sale : on verse un liquide précieux mais on ne pourra pas le boire parce qu'il sera pollué et contaminé par les poisons qui se trouvent dans la tasse.

Il est vraiment important de comprendre que la nécessité de l'intégrité éthique s'applique également à l'apprenti et à l'ami spirituel. Un ami spirituel qui serait inattentif, qui ne connaît pas bien son sujet, qui est pollué par des intérêts personnels et qui pense avant tout de ce qu'il peut gagner dans cette relation, ne peut pas fonctionner en tant que tel. C'est dommage parce que parfois l'apprenti (ou l'aspirante) est bien présent, la tasse n'est pas fêlée et il y a une vraie sincérité et une aspiration. C'est dommage parce qu'un des deux aspects du partenariat ne remplit pas les critères nécessaires pour que la collaboration se fasse. C'est pour cela qu'il est nécessaire de la part de l'apprenti ou de l'aspirante de bien regarder à qui on s'en remet.

Traditionnellement, on dit qu'il y a une période de trois ans d'observation mutuelle qui est nécessaire. Pendant trois ans, le crocodile va regarder, avant de s'engager, pour voir si le disciple est sérieux, voir s'il est engagé, s'il a le courage nécessaire. Le disciple va aussi regarder celui ou celle qui peut devenir l'ami spirituel pour savoir s'il (ou elle) apparaît comme ami spirituel en public mais se comporte très différemment en privé. Il est alors important d'avoir la liberté de dire que cela ne va pas pouvoir fonctionner et d'aller vers quelqu'un d'autre qui pourra vraiment remplir les fonctions nécessaires à cette collaboration. On a toute cette liberté-là.

Shamar Rimpoché, à cet égard, nous disait, à nous enseignants du Dharma : *« vous devez être professionnels. Vous connaissez votre sujet et vous avez une vraie expertise. Vous ne pouvez pas vous satisfaire d'une connaissance du Dharma à moitié construite. Vous devez étudier, vous devez contempler, vous devez méditer jusqu'à avoir une bonne maîtrise du Dharma pour pouvoir le partager et le transmettre »*. Il insistait sur le fait que les enseignants du Dharma ne se mêlent pas du tout de l'aspect logistique de la gestion des centres ou des monastères. Tout cela doit être confié à des personnes qui, elles, sont des professionnels : ce n'est pas parce qu'on est un bon enseignant du Dharma qu'on peut faire un bon comptable ou un bon chef d'équipe ! On pourrait le faire, peut-être, mais ce n'est pas ce qui est le plus utile.

Laissons donc faire celles et ceux qui savent faire et Shamar Rimpoché, dans les statuts de la fondation, a écrit : *« les enseignants du Dharma doivent être parfaitement isolés de toutes les responsabilités administratives »*. Pour moi qui venais de dix-sept ans d'organisation de monastère, j'étais très heureux de ce changement qui permet de ne plus assister aux réunions d'organisation. Je peux donc passer ce temps, que j'aurais perdu dans des réunions, à étudier, à faire des recherches, à continuer à réfléchir, à approfondir ma méditation et ma communication pour que je fasse bien mon boulot. Si chacun fait bien son boulot, la collaboration sera riche. Elle se fait dans le respect de l'indépendance des uns et des autres, dans le respect mutuel et dans une sorte de synergie de santé mentale qui s'installe dans cette relation.

Après, la question sur l'ami spirituel au singulier ou des amis spirituels au pluriel peut se poser.

Est-ce qu'il y a une exclusivité ? Est-ce qu'on est dans la monogamie spirituelle ? Bien sûr que non. Il n'y a pas de façon systématique et obligatoire un engagement avec une personne qui interdirait l'accès à d'autres sources d'information qui pourraient apporter un éclairage et une couleur différents.

On voit que l'ami spirituel dans le Theravada, c'est un groupe de quatre hommes ou femmes qui vont aider le ou la novice à grandir. Ce n'est pas une seule personne ! Cette confusion, je pense qu'elle vient du Tantra et de la relation à l'ami spirituel dans ce cadre-là. Je vais l'évoquer mais ce n'était pas le cœur de mon propos. C'est particulièrement dans le monde tibétain que cela existe parce qu'il y a cette idée récurrente du Lama-racine, du Maître unique et central à qui l'on doit toute obéissance et dont on doit accepter toutes les indications ou les ordres. Cela est vrai dans le cadre du Tantra. Ce n'est pas vrai dans le cadre du Mahayana et ce n'est certainement pas vrai dans le cadre du Theravada.

Shamar Rimpoché un jour m'a dit : *« le Tantra aurait dû rester ce qu'il était en Inde, c'est-à-dire secret »*. Les pratiquants tantriques n'avaient pas de position sociale. C'était une relation entre un gourou et un disciple qui sortait complètement du cadre social, commun et habituel. Si on prend l'exemple de Tilopa et Naropa, Tilopa vu de l'extérieur était une espèce de fou qui torturait ce pauvre Naropa au travers des douze épreuves majeures et des douze épreuves mineures. Et c'était pleinement accepté par Naropa. Ces deux avaient un lien très particulier qui était le lien de Maître à disciple qui ne peut pas se reproduire comme un système où tout le monde serait en quelque sorte un « mini-Tilopa » ou un « mini-Naropa ».

Shamar Rimpoché m'a dit : *« si tu veux vraiment pratiquer le Tantra, il faut partir dans la jungle et sortir des critères sociaux du monde tels qu'on les connaît »*. Les grands problèmes qui se sont élevés au cours des dernières décennies venaient du fait d'une mauvaise compréhension du Tantra à la fois de la part de « gourous » indécents et de disciples qui n'étaient pas suffisamment formés par la compréhension des principes fondamentaux et par la méditation qui permettent d'entrer en relation dans ce type de relation à l'ami spirituel qui, là, est un Gourou. On est dans une direction qu'on pourrait presque dire autocratique. Les problèmes se sont posés parce que ce qui est accepté dans nos sociétés ou ce qui n'est pas accepté dans nos sociétés est entré en collision avec un mode de formation qui est antinomique puisqu'il n'a aucune limite, ni aucune restriction quant à ce qui se fait et ce qui ne se fait pas. C'est pour cela qu'en Inde, ce type de relation était individuelle et cachée.

J'ai posé la question à Guendune Rimpoché parce que ces scandales, ces problèmes ne sont pas récents, surtout dans le monde tibétain : *« comment est-ce qu'on peut savoir que Tilopa est Tilopa quand on le rencontre ? »*. Il m'a dit : *« c'est simple, on ne peut pas savoir ! Ça peut être un psychopathe comme ça peut être un Mahasiddha. Il n'y a aucune façon de le savoir. C'est simplement par l'engagement, le saut dans l'inconnu et au terme de cet apprentissage et par ce lien entre ce Maître et ce disciple que des fruits de réalisation vont apparaître. Et là, on pourra dire que c'était un Mahasiddha et non pas un psychopathe »*.

Ce type de relation dans le Tantra se passe entre deux individus qui sont stables, qui ont une vraie connaissance du Dharma. Je rappelle au passage que Naropa était un des recteurs de Nalanda, la plus grande université bouddhiste d'Inde. Il avait une maîtrise de tous les enseignements du Mahayana et du Theravada, une maîtrise intellectuelle de tous les Tantras mais, pour finaliser sa réalisation, il avait besoin de faire ce saut quantique, de tout abandonner et d'aller à la recherche de ce Maître Tilopa qui était insaisissable et qui, lorsqu'il apparaissait, semblait insensé.

On voit bien que ce type de relation est tellement extraordinaire qu'elle ne peut pas devenir la base d'un système. Des grands Maîtres comme Shantideva ou Maitripa vivaient extérieurement sous la discipline monastique qu'il y avait dans ces grandes universités : ils avaient donc des précepteurs, des instructeurs, des initiés et un Gourou. Mais personne dans le monastère ne pouvait soupçonner qu'ils avaient cette relation particulière et qu'ils étaient des pratiquants tantriques. C'est simplement à leur mort, lorsqu'on vidait leur cellule, qu'on trouvait bien cachés derrière une poutre, une cloche et un dorjé. Ils étaient dans un secret et ils menaient une double vie en quelque sorte. Il y avait une vie avec un code monastique qui fonctionne très bien avec notre société civilisée et polie et puis il y avait la pratique intérieure tantrique qui était individuelle, personnelle et secrète.

Avec le temps, la pratique tantrique s'est systématisée dans toutes les écoles du Tibet et les choses qui auraient dû préférablement rester dans cette forme secrète ont été notoirement sues. Les monastères faisaient des grands rituels, des visualisations et on arrive à un moment où des moines qui, dans un monastère, ont pris des vœux de chasteté par exemple, doivent se visualiser sous la forme d'une divinité en union sexuelle : ça ne marche pas, ce sont deux types de modalités complètement différentes. Donc, il peut se faire effectivement que certains qui assument une position de gourou, se disent un peu comme Louis XIV, le roi soleil : « *tout le monde se soumet à la loi mais pas moi puisque je l'ai créée !* ». On a le sentiment qu'on est un peu au-dessus de lois parce que « *la loi fondamentale de l'éthique du Theravada ou bien du Bodhisattva s'applique au commun des mortels mais moi, je suis dans la dimension tantrique* » et il y a des justifications qui ont été la porte d'entrée de tous les poisons : le désir, l'attachement, la colère, le besoin de pouvoir etc., ce que Trungpa Rimpoché appelait « *les barbares* ».

Dans son livre *Au-delà du matérialisme spirituel*, il définit le matérialisme spirituel sous la forme de trois tendances fondamentales qu'il appelle les « trois seigneurs de la barbarie » (*Lalo soum* en tibétain) : la première, c'est le matérialisme physique, c.-à-d. le sens que les possessions peuvent nous apporter, une sorte de libération de la souffrance en bonheur stable et durable par l'avoir. Vous voyez bien que, quand ce genre de « barbare » entre dans le chemin spirituel, c'est l'avoir-le monastère, l'avoir-le toit en or, un pouvoir sur les autres etc. Gardons-nous des barbares et en particulier de cet aspect du matérialisme physique. Ensuite, il y a le matérialisme psychologique : c'est le deuxième barbare. C'est croire qu'un système philosophique particulier, un point de vue particulier va effectivement nous libérer de la souffrance. Ça peut s'étendre à un point de vue politique ou autre chose mais ici, dans ce cadre particulier, c'est d'avoir figé tout ou un aspect du Dharma pour servir l'intérêt de cet égo qui pense que c'est par l'utilisation d'un aspect psychologique que l'on va être satisfait et protégé. On est toujours dans la même recherche en ce qui concerne le soi et ça devient la base pour le matérialisme spirituel qui va être la troisième forme de barbarie. C'est la croyance qu'un certain état d'esprit méditatif, une forme de samadhi et d'obtention de réalisation de quelque chose va être la base de notre bonheur et de notre bien-être. On « objectifie » la méditation comme étant quelque chose qui va être un édredon, une couverture et on va être bien dedans.

En fait, ces trois formes de matérialisme (physique, psychologique et spirituel) sont des entraves au processus de libération.

Je reviens toujours sur cette idée de processus : le soi est un processus, c'est quelque chose en dynamique. Ce n'est pas une entité figée. Le chemin, c'est aussi quelque chose qui est en constant mouvement et réorganisation mais le soi habituel a tendance à vouloir figer les choses. C'est ce que j'appelle le « *conservatisme du soi* » qui est de figer les choses parce qu'on a le sentiment que si on peut définir et nommer quelque chose, il est à nous pour toujours. Ce qui est une immense erreur puisque tout est en constant mouvement et que rien n'a d'existence permanente et stable.

La relation à un ami spirituel dans le Tantra en particulier va être crucial mais peut être radical parce que le Gourou dans le Tantra ne va pas s'embarrasser de conventions sociales et polies. S'il s'aperçoit que vous vous cachez derrière un vernis, même fait des enseignements du Bouddha, il va passer derrière et vous taper sur la tête. On pourrait dire « *mais vous n'avez pas le droit de toucher à ça ! C'est le Dharma !* ». Il y a une citation dans les écrits chrétiens qui dit : « *le diable peut se justifier par tout, y compris au travers des écrits* ». C'est ça, le matérialisme spirituel.

C'est une des instructions que m'ont données Shamar Rimpoché et Guendune Rimpoché, de m'attacher à bien comprendre et utiliser les outils du Mahayana et, en particulier, de faire se rencontrer l'Entraînement de l'esprit (la bienveillance) et le Mahamoudra (la réalisation de l'esprit). Dans ce cadre-là, on n'a pas besoin d'avoir une activité particulière. On n'a pas besoin d'être comme Tilopa ou Naropa, de porter des ornements en os et de faire toutes sortes de choses bizarres. Il y a déjà énormément à faire dans ce cadre de travail. On peut avoir un ami spirituel et dans ce cadre particulier, plusieurs amis spirituels qui vont nous permettre de grandir vraiment.

Dans le Tantra, il y a l'idée qu'on est dans une relation tellement précise et en dehors des références habituelles qu'on ne peut pas se permettre de dévier : on est vraiment en relation avec un Maître et on doit rester au contact. Je pense que l'exclusivité du Lama vient d'une mauvaise gestion de ça dans notre monde.

Tous les grands Maîtres comme Atisha (Il a étudié auprès de 157 maitres.) et les autres avaient des dizaines d'amis spirituels. Parmi ces amis spirituels, il y en avait un (ou une) qui devenait l'ami spirituel central ou premier et la seule raison pour laquelle cette personne devenait l'ami central ou premier, c'est qu'au travers de la relation avec cette personne que l'esprit d'éveil est vraiment né. Atisha disait : « *j'ai reçu de nombreux enseignements de prestigieux Maîtres comme Maitriyogui ou Dharmakirti, mais la rencontre avec Serlingpa (Dharmarakshita) a fait que l'esprit d'éveil est vraiment né en moi.* ». C'est auprès de ce Maître, qu'il a rencontré en Indonésie, que tout se révèle.

En ce qui nous concerne, on reçoit des initiations, on fait des pratiques mais c'est du Tantra « *light* » : ne nous méprenons pas. On n'est pas dans la dimension de Tilopa et de Naropa.

En ce qui nous concerne, la base, c'est le Mahayana, le fondement du Theravada, c.-à-d. de l'éthique, de la méditation et du discernement et ensuite l'application des six qualités transcendantes dans la vie quotidienne et, pour référence, un collectif d'amis spirituels qui vont venir naturellement. Il n'y a pas besoin de trop chercher.

Il y a une quinzaine d'années, il y avait cette obsession de trouver le Lama-racine. « *Qui est mon Lama-racine ?* », « *voulez-vous bien être mon Lama-racine ?* ». C'est comme si on arrivait le premier jour à l'école et qu'on demande à tout le monde : « *est-ce que tu veux être ma meilleure amie ?* ». Ce n'est pas comme ça que ça se passe. Pendant l'année, on va rencontrer un groupe d'amis et on découvre qu'on a des atomes crochus particulièrement avec une personne. C'est ça qui fera que le lama deviendra le lama central : parce qu'on a des atomes crochus.

On s'ouvre au Dharma, on reçoit plein de nourriture parce qu'au début, on ne sait pas et c'est bien d'avoir accès à beaucoup de choses. Il faut s'ouvrir. Le « barbare » psychologique, c'était de s'attacher à un point de vue ou une école, même à l'intérieur du bouddhisme. On voit que l'enseignement du Bouddha a été saucissonné : « *moi je suis du Mahayana, moi du Theravada et moi du Tantra kagyupa du bon côté de Karmapa* ». On a saucissonné les choses alors que tout ça, c'est l'enseignement du Bouddha et qu'il y a matière à apprendre énormément auprès de tous ces Maîtres authentiques qui ont transmis le Dharma depuis vingt-cinq siècles.

Dans notre quotidien, on va trouver une famille. Il y a un langage, un groupe, une dynamique. On n'est pas trop à l'aise dans ce groupe-là mais, dans celui-ci, ça va beaucoup mieux. La façon dont tel ou tel enseignant présente le Dharma me parle. C'est ça qui va faire la différence.

Donc on n'est pas dans l'exclusivité, on est dans l'inclusivité. Au fur et à mesure du temps, il y a un groupe plus restreint dans cette large communauté d'hommes et de femmes vers qui on va aller de façon différente quand on a des questions, parce qu'on parle le même langage, que je préfère parler à un homme ou à une femme, etc.... On a une plate-forme en commun.

Pour être un ami spirituel, il faut conserver de l'humanité. On ne peut pas être une fleur dans le ciel. Il faut qu'on ait de l'humanité pour que l'arrimage puisse se faire. C'est cet arrimage qui va être la base de la relation. Bien sûr, cette relation est désintéressée, éclairée et libre. C'est fondamental. Dans ce groupe plus restreint, il y a une personne vers qui on va aller de plus en plus souvent, sans se couper des autres. On a vu que la relation avec cette personne crée une dynamique qui m'éveille. C'est là où cet ami spirituel va devenir beaucoup plus important et plus central et si on nous demande « *quelle est la personne qui est pour vous le plus importante sur votre chemin spirituel ?* », on pourra répondre : « *c'est cette personne-là !* ». Mais quand on dit ça, on n'a pas exclu les autres et on n'a pas rejeté tous les bienfaits que l'on a pu recevoir d'autres ou que l'on peut continuer à recevoir lorsqu'à l'occasion on se rencontre.

Dans la tradition, on abandonnait tout et on restait auprès du Maître aussi longtemps que nécessaire. Nous, nous sommes dans une situation sociale complètement différente. Si on veut s'engager sur la voie monastique, on peut le faire, bien sûr, mais c'est une toute petite fraction de la population en France qui va faire ça. Quelqu'un qui a l'aspiration, la liberté et la capacité de le faire dans le sens où il (ou elle) n'est pas déjà engagé dans une famille avec des responsabilités.

J'ai eu le privilège depuis les années soixante-dix jusque dans les années quatre-vingt dix à être au quotidien avec Guendune Rimpoché. J'avais cette relation, parlant sa langue, étant

son interprète et son chauffeur. Je suis très conscient d'avoir eu cet immense privilège. Mais tout le monde ne peut pas faire ça.

Comment est-ce que l'on gère la relation à l'ami spirituel ? Ce qui naît du contact avec l'ami spirituel, c'est le Dharma. Le Dharma dans sa forme intellectuelle : l'acquisition du savoir, le Dharma scripturaire. On reçoit des instructions qu'on va pouvoir méditer. Et puis, il y a le Dharma de réalisation, le second aspect de la transmission du Dharma. Le Dharma de réalisation s'élève dans cette rencontre avec l'ami spirituel par le contexte qui est créé. Ce contexte qui est créé va favoriser en nous l'émergence de cette réalisation.

Je le rappelle : nous sommes tous doués de cette nature d'éveil, ce n'est pas quelque chose que l'on doit construire, c'est quelque chose que l'on doit désenfouir ou révéler. Le travail de l'ami spirituel dans ce cadre-là, c'est de créer l'environnement dans lequel l'apprenti, l'aspirante va se découvrir. Bien évidemment, ce n'est pas toujours simple et facile parce que s'il y a du désenfouissement à faire, cela veut dire qu'il y a de la pioche et de la pelle et qu'il va falloir vider beaucoup de choses qui sont le fondement de notre être, de notre « moi », de notre territoire et on va avoir le sentiment d'être dépouillé en permanence. Cela peut être inquiétant, parfois, mais on s'est engagé et l'ami spirituel (crocodile) ne lâche pas. Si on dit « *est-ce que l'on peut annuler le contrat parce que je perds trop de plumes et je ne suis plus intéressé ?* », le crocodile n'écoute pas. Il (ou elle) continue à faire son travail et nous, nous devons faire le nôtre.

Dans cette relation à l'ami spirituel, je pense que d'une façon générale le collectif des amis spirituels auquel on fait référence, fonctionne de la même manière mais avec des modalités différentes. Trungpa Rimpoché disait que, quand il était enfant, il avait un instructeur qui était terrible et qui ne lui passait rien et puis, à côté, il avait Shechen Kongtrül qui était son gourou de cœur et qui était un amour. Il lui donnait des bonbons et lui disait : « ne t'inquiète pas, ça va aller » et qui lui apprenait en même temps la tendresse, la douceur et la bienveillance, tout ce qui va devenir la base du Mahayana. Mais il fallait aussi, de l'autre côté, le sergent instructeur qui lui donnait des raclées quand il n'était pas en phase avec la discipline qui était demandée. Tous ces enseignants vont avoir des fonctions différentes et on ira vers l'un ou l'autre, non pas pour éviter les uns ou les autres, mais pour avoir des instructions différentes. On crée un « *pool* » d'éveil avec tous ces amis spirituels. On exclut rien mais, au contraire, on inclut et on continue à faire son travail. La personne qui va être celle qui va déclencher, générer le plus de réalisation va devenir la personne centrale de ce pool d'informations. Il n'y a donc pas d'exclusivité.

L'idée d'appartenance à une tradition, est parfois dévoyée. Appartenir à une tradition, c'est s'attacher à un système d'enseignement qui va nous permettre de grandir et c'est nécessaire. La tradition est parfois exigeante parce qu'il y a des qualités à cultiver, des habitudes à abandonner, mais lorsque le système « *tradition* » est utilisé pour « *fidéliser un client* », là il y a un problème ! Un gourou qui vous dirait : « *je suis le seul maintenant à pouvoir t'enseigner, ma tradition est la seule qui soit bonne* », il y aurait problème !

Kalou Rimpoché a écrit une courte prière de longue vie pour le XVIème Karmapa et, au terme de cette prière, il y a une ligne qui est très simple : « *toutes les voies menant à l'éveil sont vénérables, ma tradition personnelle est Kagyu, mon Maître est Karmapa, mon corps est vieux, mon esprit est heureux* ».

Et il conclut par « *Ab ! Ab ! Ab !* ».

Pour moi, c'est vraiment le signe que toutes les traditions qui mènent à l'éveil (et je n'enferme pas le mot éveil dans le bouddhisme) sont respectables. Ce sont des moyens de libération et ils doivent être respectés. « *La mienne, en particulier, en ce qui me concerne, c'est la tradition Kagyu* » : il précise, là, ce à quoi il se rattache mais il n'exclut pas le reste pour autant. « *Mon Maître est le Karmapa* » : dans le pool des amis spirituels, pour lui, au centre est Karmapa. Et puis il parle de sa situation personnelle : « *mon corps est vieux mais mon esprit est jeune et heureux* » et il finit par un rire.

Comme dit Trungpa Rimpoché : « *ne prenez pas tout ça au sérieux quand même !* ». Tout ça est une illusion ! C'est un processus de libération. N'en faites pas une pendule comtoise ! Il faut toujours garder le sens de l'humour.