

Confiance et contrôle

Dialogue sur le chemin

29 octobre 2022

Dialogue

Dans toute cette tentative d'améliorer, de transformer, d'évoluer vers l'éveil, il y a des réalités incontournables dans la situation qui est la nôtre. Que faire des moustiques ?

La réponse générale de tout ça, c'est que nous ne vivons pas dans un monde idéal et notre action de Bodhisattva, c'est de limiter les dégâts. Tendre vers le mieux, la sagesse et la bienveillance qui seraient absolues mais dans la situation qui est la nôtre, il y a forcément des choix à faire parce que les conditions sont telles qu'elles sont. Une chose qu'il faut accepter et intégrer dans notre éthique de Bodhisattva, c'est de limiter les dégâts. A partir de cela, à chacun et à chacune de voir de quelle manière on peut répondre aux problèmes avec le moins de dégâts possibles. Les moustiques, on peut éviter de les tuer mais les relocaliser ne va pas changer le problème puisqu'on les a alors mis chez quelqu'un d'autre. Il n'y a pas de situations idéales.

Je crois qu'il est important de comprendre, en tant que Bodhisattva, qu'il n'y a pas ici et maintenant de situations idéales. Il n'y a pas un choix qui serait le choix absolu parce que nous sommes, et c'est la nature de l'existence conditionnée, dans un conditionnement et la seule chose que l'on peut faire c'est le moindre mal, limiter les dégâts et comprendre la souffrance qui naît de ce conditionnement et vouloir s'en affranchir le plus rapidement possible pour que cela ne devienne pas une source de dépit, de doute ou de découragement : « les moustiques m'interdisent d'aller vers l'éveil ! ».

Je me souviens d'une discussion, vers 1979, on était assis dans le jardin de Dhagpo avec Shamar Rinpoché avec un ami traducteur français et il y avait beaucoup de moustiques sous le pommier. Rinpoché essayait de repousser les moustiques qui voulaient entrer dans ses yeux ou son nez et il disait : « ils vont retarder mon éveil ! ». L'ami traducteur l'a regardé en souriant et a dit « trop tard ! ». Il est nécessaire d'avoir le sens de l'humour et le sens de la mesure. Oui, il y a des araignées. Oui, il y a des moustiques. Il faut faire avec et limiter les dégâts. C'est tout. Que notre cœur reste bienveillant. Même si on se débarrasse de petites bestioles, que ce soit sans intention de les tuer mais simplement la cohabitation n'est pas possible, donc je vais les pousser et les enlever de mon espace.

Je veux juste partager un extrait d'une méditation guidée qui parlait d'impermanence. Il est dit : « voir que nous contrôlons pratiquement rien, ce n'est pas se sentir démuné sans aucun pouvoir sur notre vie mais c'est au contraire être libéré de l'illusion du pouvoir sur notre vie. Comme nous le dit le Bouddha, on demeure libéré, ne s'attachant à rien dans le monde ».

Ce contrôle-là qui est, à mon sens, névrotique ne crée que des souffrances parce qu'en fait on est un peu la mouche du coche. On s'agite beaucoup et on est content lorsque la diligence est sortie de la boue de l'ornière mais, en fait, on n'a rien à voir avec ça. Il y a quelque chose de libérant, effectivement, dans le fait de se dire que le monde a son flot. Shamar Rinpoché appelait ça « les foules pressantes du karma », comme dans la chanson d'Edith Piaf « Emportés par la foule ». On est emporté par un flot et, à nouveau, on va être dans cette optique de limiter les dégâts. Qu'est-ce qu'on peut faire dans ce contexte ? Comment garder bienveillance et discernement alors qu'on est emporté par un flot ? Mais il y a une grande liberté qui naît, comme dans le texte que tu as partagé avec nous, parce que c'est un poids lourd que de se sentir obligé de contrôler les choses en pensant qu'on est l'acteur d'une

transformation qui nous échappe complètement. On s'allège et cette liberté nouvelle, on pourra la mettre au service d'un contrôle et d'une confiance qui sont plus nourris et portés par le discernement et la bienveillance. C'est ce que je peux faire dans ce contexte.

C'est à propos des moustiques. On dispose de répulsifs qui ne les tuent pas, ils s'éloignent et ensuite ils reviennent quand je suis moins vigilante, que je dors. Ils se servent, il faut bien qu'ils mangent aussi Mais tant que je suis consciente et que je suis en veille, je m'agite. On ne peut pas les tuer. Sinon on ne va pas dans son jardin ni nulle part. Que pensez-vous des répulsifs ?

Ça fait partie de ce que j'appelle « limiter les dégâts ». On essaie d'avoir une coexistence entre les moustiques et les êtres humains et de limiter les dégâts quand c'est trop envahissant.

Je pensais à une réflexion d'une autre spiritualité. « L'anxiété et l'angoisse sont le prix que je paye quand je me prends pour dieu ». Pour moi, ça rejoint cette idée du contrôle. Je me sens comme un équilibriste qui doit trouver le juste milieu entre faire confiance en sa nature de Bouddha et, en même temps, ne pas se prendre pour dieu et ne pas vouloir tout contrôler mais ce n'est pas tous les jours évident de trouver le juste milieu dans tous ces trucs-là ! Est-ce que tu peux faire un commentaire par rapport à ça ?

C'est intéressant cette relation entre l'angoisse, l'anxiété et se prendre pour dieu. Est-ce que dieu est angoissé et anxieux ? Je crois que l'image de l'équilibriste est appropriée parce que les enseignements parlent de « la voie du milieu ». Souvent on l'entend par « trouver le milieu » mais qu'est-ce que le milieu ? C'est un point géographique entre deux autres points géographiques. Or ces deux points ne sont pas des lieux géographiques puisqu'ils sont des excès. Qu'est-ce que le milieu entre deux points qui ne sont pas géographiques ? Quand on dit « la voie du milieu », cela peut nous induire en erreur et nous faire penser qu'il y a un milieu qui serait juste, surtout pour nous qui avons l'habitude de chercher le parfait, l'idéal, le juste, le bien en place, alors que tout ce qui se passe autour de nous est en constant mouvement, en constante réorganisation et en interdépendance. Rien n'existe en et par lui-même. C'est une forme de chaos. Le chaos, étymologiquement, veut dire « ouverture ».

Dans ce chaos et cette capacité à être fluide, avoir des valeurs qui ne sont ni solides ni permanentes mais qui sont interprétées et conjuguées au gré des temps et des situations, c'est trouver l'équilibre. Un équilibriste est en déséquilibre permanent. Marcher, c'est tomber : on est dans une dynamique, c'est un flot. Au cours d'un pas, si on s'arrête, on va très certainement tomber. Ça fait partie des fondamentaux que de pouvoir comprendre que tout est en mouvement, que tout est impermanent et transitoire et qu'il y a un équilibre à trouver d'instant en instant. Et on devient de plus en plus apte à trouver cet équilibre qui n'est jamais un point fixe. On ne dit pas « je suis en équilibre » parce qu'être en équilibre est une contradiction à l'équilibre-même. On est dans le flot de l'impermanence et plus on va pratiquer ce flot, plus on va comprendre l'interdépendance. On s'aperçoit que rien n'existe de soi-même, par soi-même, parce que tout est la conjonction de différents facteurs qui sont eux-mêmes en évolution. Le sens d'un soi centralisateur qui aurait besoin de contrôler va prendre un coup dans l'aile ! On voit que ce soi est une construction mentale. C'est une surimposition conceptuelle à la fonction de la conscience qui est d'être conscient. On lui attribue une identité conceptuelle qui rassure mais qui, en même temps, est aliénante puisque ce soi, il va falloir le protéger et le satisfaire. Et ça nous amène dans une direction qui va être douloureuse.

C'est l'art de l'équilibre dans le déséquilibre qui permet d'être avec le flot et de tirer le meilleur parti du flot pour pouvoir s'en affranchir. Comment est-ce qu'on s'affranchit du flot ? Par la sagesse qui nous fait comprendre que tous ces phénomènes ne sont qu'une illusion semblable à l'expérience du rêve. Il y a un flot dans le rêve, c'est indéniable, mais en même temps il n'y a pas de flot lorsque l'on sort du contexte du rêve. Mener une vie fluide va nous permettre de toucher, d'embrasser puis de réaliser la nature profonde au travers des phénomènes.

Pourquoi ne pas utiliser le mot « vigilance » plutôt que « contrôle » ? Je parlais des trois éléments : la conscience, la vigilance et le fait d'être consciencieux dans la transformation des choses. La vigilance fait partie des outils qui permettent d'avoir un contrôle mais c'est un contrôle porté par la conscience. Il faudrait trouver, en effet, un autre mot pour le contrôle qui est le contrôle « névrotique ». J'ai appelé l'autre, le contrôle « empreint de discernement », il est empreint d'une « pleine adhésion à la fluidité de tout ». C'est un contrôle qui n'est pas figeant ni solidifiant. Le contrôle névrotique, lui, veut figer les choses telles qu'elles sont au moment où elles sont le plus profitables pour nous. Le contrôle empreint de discernement est, finalement, un anti-contrôle : il n'y a pas un sujet qui a le besoin, le désir de contrôler un environnement qui devrait être mis en ordre de façon à ce qu'il y ait toujours satisfaction et sécurité pour le sujet qui effectue le contrôle. Là, la méprise à propos de ce qu'est le soi de l'individu commence à se déliter dans cette acceptation du mouvement, du changement et de l'interdépendance. On voit qu'il y a une conscience qui est consciente mais la surimposition d'une identité est non seulement inutile mais apporte beaucoup plus de désagréments que d'avantages. Cela ne reflète pas la réalité, c'est juste une vieille habitude, une vieille fixation.

On peut utiliser le mot « vigilance » mais ce qui est important au-delà des mots qu'on utilise, c'est qu'on en comprenne le sens. On peut peaufiner les mots mais ils sont relatifs.

Surfez sur le flot ! Dans « surfer », il y a du contrôle, une attention, une vigilance. Il faut bien savoir placer son corps, se placer sur la planche, se placer sur la vague. Il y a un certain nombre de paramètres à mettre en place sinon ça ne fonctionne pas. Donc surfez sur le flot avec discernement et bienveillance !

Cet enseignement est un antidote anti-ébrété : ça me sort d'une transe de la consommation, de la fuite en avant, de l'enchaînement de projets. Une forme d'enthousiasme pas vraiment ancrée. Quand tu parles, c'est comme si ça résonne en moi. Quel sens ça a ? Je me peux me justifier d'un point de vue pratique : c'est l'hiver, il y a les magasins et les soldes, j'en profite à fond, c'est de la qualité, ce n'est pas cher. En fait, je suis dans une dialectique mercantile. Je profite parce que je regarde toutes les étiquettes et c'est très difficile de trouver des vêtements qui ne viennent pas de Chine ou du Bangladesh. A un moment donné, le porte-monnaie ne suffit pas à payer chaque pull-over 150 Francs (suisses). Ma conscience est toujours un peu en alerte dans ce moment particulier des soldes pour regarder les choses de façon éthique. A un moment, j'en suis venue à faire des compromis. Après une période où je me suis beaucoup serrée la ceinture, je me fais enfin un peu plaisir. Je suis un peu tiraillée dans l'idée un peu protestante que je n'ai pas droit de faire ça. Je me juge et, en même temps, une partie de moi dit : « au vu des circonstances récentes, je pouvais imaginer que je n'allais pas vivre longtemps. J'ai eu très peur de la mort ». Là, je me dis : « ce n'est pas si grave, les résultats sont relativement bons. Tout va dans le bon sens » et quelque part, je délève la bourse et je vais dans la vie. Je trouve difficile de faire selon sa conscience éthique. On peut devenir extrêmement extrémiste, se frustrer, se négliger, se juger. Moi, j'essaie surtout de construire cette estime et cette joie. De la construire et de la vivre parce que ça fait partie de la guérison. Aller dans la vie et acheter un nouveau duvet après quinze ou vingt ans, parce que je veux vivre encore quinze ans, c'est quelque chose qui est très symbolique. J'arrête là parce que je suis un peu tiraillée quand je t'entends, en même temps il y a cet élan et quand je regarde mes actes, ils ne sont pas tout purs, plutôt moyennement éthiques. Voilà.

Tu es véritablement et honnêtement en train de surfer. A mes yeux, c'est un signe de progrès dans son développement spirituel, dans la connaissance de soi. On n'est plus dans une représentation, une image. Je me souviens, il y a longtemps, dans les centres du Dharma, tout le monde pensait qu'en portant du rouge bordeaux ou du orange, on s'approchait de l'éveil. Les gens portaient des paquets de cordons de bénédiction autour du cou. Shamar Rinpoché arrive pour l'enseignement et voit ces gens habillés un peu n'importe comment, un peu négligés. Il regarde toute l'assemblée et dit « colorful people ! » (Une foule bigarrée !). Il avait tout dit. A la fin, il a dit : « les cordons de bénédictions, vous gardez le plus récent et les autres, vous les brûlez ou vous les accrochez à un arbre mais vous ne les gardez pas parce que ça attire les puces ! ».

J'ai le souvenir qu'un jour, Shamar Rinpoché arrive au monastère avec un sac en plastique. Il réunit tout le monde et il offre un savon à chaque moine. « Puer ne vous rend pas saints ! Lavez-vous ! ». L'odeur de sainteté a de temps en temps besoin d'un savon... On voit des images de tibétains qui doivent se laver une fois par an parce qu'il n'y a pas d'eau et qu'il fait froid dans les montagnes : c'est une autre culture. Nous, on a un monastère avec des salles de bain et on peut prendre des douches tous les jours si on veut.

Ce que je vois dans ce que tu dis, c'est que tu acceptes d'être ce que tu es. Tu n'en pas pas honte et tu n'as pas besoin non plus de t'en échapper. Il y a une joie à avoir quelque chose qui est un plaisir. En ce moment, j'ai un plaisir : nous avons une vieille voiture dont tout le bas était rouillé et on a trouvé un petit peintre qui a fait le travail pour une fraction de ce qu'aurait fait un professionnel. Maintenant, je regarde la voiture et je suis content ! Elle est belle et propre ! C'est juste une bagnole mais ça me rend heureux ! Pourquoi se priver de ça ? On surfe. On n'est pas là juste pour manger les ordures ! On est là aussi pour apprécier les petits moments de plaisir et, effectivement, une chose amène l'autre. Quand tu fais des achats, tu peux aller vers le bas prix qui sera forcément payé par quelqu'un d'autre : ce sera soit l'environnement, soit des ouvriers exploités. Tu peux faire le choix d'acheter une belle chose qui est intemporelle et qui aura une durée de vie importante. Mon épouse a un pull-over de Norvège et on lui a dit « ne le lave jamais ». Elle a ce pull depuis vingt ans et il est magnifique. Il a été fait par des artisans en Norvège. Effectivement, le prix d'achat devait être assez conséquent mais c'est le vrai prix du travail et de la matière première ! Donc on peut avoir moins et mieux. De temps en temps, il faut s'accorder des instants de répit, sinon on peut, en effet, rapidement devenir fondamentaliste.

Ces grandes statues qu'il y a à Genève, ces grands personnages, Calvin et les autres, quand on passe devant on est pétrifié. Ce sont des immenses statues de pierre qui nous disent « tu pêches ! ». Il y a un poids, comme ça. Ce n'est pas la peine de cultiver ça dans notre esprit. Il y a besoin de contrôle et de discipline mais la discipline ne doit pas être excessive sinon elle devient une mortification. Elle n'est pas là pour améliorer la situation mais pour nous glorifier dans notre « pureté » aux yeux des autres et de nous-mêmes et c'est totalement artificiel. Et refusant cette réalité, on y sera confronté en permanence dans un combat infini qui sera un combat entre notre refus d'accepter notre personnalité (et se dire « c'est ma base de travail ») et notre projection d'une image fantasmée idéale et parfaite.

En Europe de l'ouest, depuis un certain temps, on vit dans un confort qui est inouï dans l'histoire de l'humanité. N'importe quelle personne en Europe de l'ouest est mieux lotie que Louis XIV en son temps en termes de soins et d'hygiène du corps etc. Donc nous vivons depuis des décennies dans une sorte d'idéal. Certes on voudrait un mieux, un ailleurs : on a des problèmes de riches ! Mais ce que l'on a est quand même inouï dans l'histoire de l'humanité. Du coup, on prend ça comme une base acquise et on se dit qu'il faudrait que le monde soit comme ça et même mieux ! Il faudrait que ça soit idéal ! Mais c'est en train de changer, je ne sais pas si vous avez remarqué ... Le « monde des bisounours » dans lequel nous vivions depuis trente ans est en train d'en prendre un sacré coup et si on n'apprend pas à surfer sur le changement, on va prendre tout ça en pleine face et ça va être extrêmement douloureux.

C'est un bon point pour toi pour cette capacité acquise par ton travail de pouvoir surfer et de se dire « j'ai envie de ce pull-over ! » et se l'acheter » en gardant sa vigilance et en se disant, « je ne vais pas aller au moins cher, je vais essayer de trouver quelque chose qui ne va pas souffrir d'obsolescence du design ». Trouver quelque chose qui soit à la fois beau, bien fait et durable. Je crois que, d'une façon générale, nous allons tous vers ça. Il est préférable d'avoir deux pull-overs extraordinaires qu'une penderie pleine de choses mal faites.

Pendant longtemps j'achetais mes vêtements en particulier à Vienne en Autriche auprès d'artisans qui travaillaient le feutre, avec un design intemporel et durable. J'ai des choses achetées il y a vingt ans. J'avais une veste en velours d'Amiens et je l'ai portée pendant vingt ans ! Il y a un plaisir à porter ces choses belles, intemporelles et durables.

On peut y trouver un confort qui est du domaine de la confiance et du contrôle, et non pas le déni de la jouissance, mais dans une conscience et une attention dans l'exercice de cette satisfaction. Un des quatre Maras, les quatre obstacles (les agrégats, les kléshas, le seigneur de la mort, devapoutra) s'appelle *dévapoutra*, le « fils de l'enfant divin ». Ça renvoie à une histoire dans la mythologie indienne : Devapoutra est le fils d'un dieu qui est toujours dans l'émoustillement face à la nouveauté. C'est un des obstacles majeurs. On est emballé par le premier contact, la première saveur et on est emporté et on se perd.

Le fait de voir qu'on s'est fait emballer mais qu'on exerce un certain nombre de choses en termes d'éthique, de vigilance et d'attention tout en jouissant de cet objet qu'on a acheté ou de ce repas fait avec des amis etc., là on peut se libérer de cet obstacle qui vient de l'émoustillement. L'émoustillement est très évanescent. On a à peine trouvé les sous pour s'acheter l'iPhone14 que le 15 est sorti ! Moi, j'ai un ordinateur qui est de 2008. Il marche très bien mais Google n'est pas d'accord. Je vais dépasser les diktats de Google qui sont un émoustillement et trouver d'autres moyens. Je n'ai pas besoin d'une justification pour acheter un nouveau truc. Là, je n'en ai pas besoin puisque ça fonctionne très bien ! Donc il va très bien fonctionner mais sans Google : ça sera juste un peu plus compliqué. C'est ça, surfer !

Tu parles d'équilibre et de surf. Je fais une opposition entre être dans la volonté et l'action. Il faut semer des graines pour qu'elles puissent pousser et donc il faut être dans la volonté. Il y a une notion d'action de force. A côté de ça, il y a le lâcher-prise et l'ouverture. Je ne suis pas souple avec ça : je suis ou dans l'un ou dans l'autre. Je n'ai pas la souplesse d'un processus qui serait sain. Est-ce que tu peux m'aider là-dessus ?

Je pense que ce sont des moments différents. Le moment du lâcher-prise et de l'abandon, je le vois bien dans le cadre méditatif. On s'assoit et on se pose. Quand je dirige une méditation, je dis souvent : « tout ce qui a à voir avec le passé n'a absolument aucune importance, tout ce qui a à voir avec le futur n'a absolument aucune importance, tout ce qui a à voir avec le moment présent n'a absolument aucune importance si ce n'est qu'il nous permet de voir et de mieux connaître l'esprit et de l'aider à simplement se poser en lui-même ». Le lâcher-prise, il est là, dans la méditation, profondément. Il va donner naissance à une forme de mode d'être.

Je vais donner un exemple du lâcher-prise tel que je l'ai reçu de Guendune Rinpoché : comme il le faisait tous les jours, Guendune vient nous rendre visite au centre de retraite. Au cœur de l'hiver, en Auvergne, il fait très froid. Pour entrer dans le centre de retraite, il y a une clôture avec une porte. De ma chambre, je vois la porte et au travers des canisses qui faisaient la clôture, je vois que Guendune Rinpoché est en train d'essayer d'ouvrir la porte. Je vois qu'il n'y arrive pas. Je me dis que, probablement, la serrure est gelée. Il essaie, il essaie et puis, il reprend sa clef et rentre chez lui. Il aurait pu taper à la porte, appeler, aller chercher de l'eau chaude. Il essaie, il essaie, il voit que les causes et les conditions ne sont pas réunies. Mon interprétation est que, si la porte est bloquée, l'esprit des disciples dans le centre de retraite est sans doute aussi figé, donc ce n'est pas le bon moment pour avoir une discussion.

Quand on vit dans la fluidité, on comprend l'interdépendance et un signe comme ça (la serrure est gelée, la porte ne s'ouvre pas) débouche sur une vision beaucoup plus large des paramètres qui entourent cette situation. Le lendemain, il est venu et la porte était disposée à s'ouvrir et, probablement, nos esprits étaient plus disposés à s'ouvrir à sa présence et ses enseignements.

Là, parfois, il y a de l'acharnement. On peut faire le parallèle entre le soin et l'acharnement thérapeutique. On va faire tout ce qui est possible pour soigner quelqu'un, pour lui apporter du confort dans sa maladie et lui permettre de retrouver sa santé mais dans la conscience que nous sommes tous

fragiles et impermanents. Ayant un corps, nous sommes soumis à l'impermanence et donc à la maladie. Il arrive un moment où il n'y a plus rien à faire. Tu as utilisé le mot « volonté » et moi je dirais plutôt « acharnement ». On va s'acharner. Pourquoi ? Parce qu'on ne peut pas accepter la défaite face à la mort, face à la maladie, surtout quand on est un médecin.

J'ai une amie qui a été malade pendant des années, elle avait un médecin fantastique, un ponte des Hôpitaux de Paris : le gars était d'une arrogance absolue. « Vous priez dieu mais quand vous êtes malade, c'est moi que vous priez parce que moi je peux vous sauver ! ». On s'acharne à ce que le monde se plie à notre volonté.

Le jardin, c'est aussi du surf. C'est naviguer avec les situations. J'admire les paysans. Une fois par semaine, on achète au marché fermier des produits locaux faits par des paysans qu'on connaît. On sait comment ils travaillent. On paie le prix pour ça. J'admire ces gens qui travaillent à préparer la terre, à planter les graines, à clarifier les plants etc. Tout dépend du soleil, de la pluie ou bien de l'orage de grêle qui détruit tout. La persévérance qu'ils ont ! La confiance dans leur métier et leur fonction ! S'il n'y a pas de paysans, on ne mange plus ! Si soi-même on ne cultive pas ses propres produits, on ne mange plus. Ils sont donc une fonction essentielle dans la survie de l'humanité. Je parle des paysans, je ne parle pas des employés de sociétés de l'agro-industrie. Je parle des gens qui travaillent la terre, qui aiment la terre et en prennent soin.

Je ne vais pas leur dire « votre courgette est à 1 euro ? Chez Leclerc, j'en ai trois pour le même prix ! ». C'est une courgette qui a survécu aux limaces, aux bestioles, etc. L'agriculture, c'est un combat permanent. Il y a là une persévérance mais qui n'est pas un acharnement. Chez nous, les plants de tomates que l'on avait plantés ont tous été ravagés. Nous, c'est notre hobby. On est contents de manger notre tomate mais on en fait deux kilos. Mais la personne qui vit de ça, je lui dis : « ça a dû être sévère chez vous ! ». « Ouais ». Dont acte ! Et ils continuent. C'est de la persévérance.

Pour le développement de nos qualités d'éveil, c'est la persévérance qui est nécessaire. L'acharnement, c'est simplement la volonté d'un égo qui veut plier le monde, la voie et qui demande à ce que SON éveil soit un peu différent et que les petits fours soient organisés par la maison Lenôtre. Trouver l'équilibre, c'est lâcher l'acharnement tout en gardant la persévérance. C'est là où on va surfer de façon juste. L'acharnement conduit au dépit et à la colère : il n'y a aucune issue positive. Je citais l'exemple, pour la persévérance, de ce pratiquant qui après dix ans vient de terminer ses préliminaires. Je ne sais pas si c'était lui le plus persévérant ou moi ! Et il est très content parce qu'il a dépassé sa propre réticence. Ce n'était pas une réticence face à une autorité qui l'obligeait à faire des choses insensées. C'était sa réticence face à ce qui est du bon sens. Au delà des 111.111 prosternations, je pense que c'est ce qu'il a compris. On ne se bat pas contre le Dharma, on se bat contre soi-même. Les réticences sont personnelles.

J'ai une question un peu plus technique. Tout le bla-bla intérieur (je me dis que, j'en pense que, c'est bien, c'est mal etc.), ça se situe où ? Dans le quatrième agrégat ou dans la septième conscience ?

La septième conscience, sa principale activité est de maintenir et de nourrir la structure dualiste. La conscience mentale (sixième conscience) est qualifiée de « quelqu'un » par la septième conscience qui, de ce fait, objectifie la réflexion ou l'objet extérieur comme étant une entité indépendante et dissociée de « l'être » qui les perçoit. Toute cette discussion intérieure, il y a la tentation de vouloir l'effacer dans la méditation pour aller vers un état qui serait un état de calme et de silence, parce qu'on a cette idée qu'un « bon cerveau méditant est un cerveau mort » et que si on médite bien, on devrait avoir un encéphalogramme plat !».

En fait, c'est tout à fait l'inverse ! Ça me rappelle une des pensées de Karmapa : « parfois vous entendez les autres parler de vous, vous êtes content, vous êtes flatté ou bien vous vous sentez insulté,

humilié, c'est injuste et il y a tout un débat intérieur qui commence à se faire et qui va aller de façon compulsive vers une réponse, voire une action. La simplification de tout ça, c'est d'écouter, de regarder, de faire le tri et voir ce qui est juste (merci pour l'information ! Je vais travailler sur ça). Et donc il n'y a pas de prolifération, il n'y a pas non plus d'effacement. Si vous entendez des choses à propos de vous : regardez, ça n'a aucun sens, aucune base. C'est du vent dans les branches ». Il y a une dissociation de la réponse émotionnelle. A un moment, j'ai été en butte à un certain nombre de critiques que je trouvais totalement injustes et infondées et j'étais prêt à faire une lettre ouverte pour dire que ce dont on m'accusait n'avait aucun fondement. Un ami de bon conseil m'a dit : « si les gens t'accusent d'avoir allumé un feu et que tu envoies les pompiers, tu confirmes la présence d'un feu ». Ma grand-mère disait : « bien faire et laisser dire ». Du vent dans les branches.

On peut appliquer la même chose au discours intérieur qui s'élève sans cesse dans la méditation. On va abandonner l'envie qu'il disparaisse. On va le regarder comme du vent dans les branches. Les choses s'élèvent puis elles disparaissent. Je me suis « découplé » de ce phénomène. Il n'est plus lié à ma conscience qui va se sentir obligée de justifier. Un grand nombre de situations d'anxiété et de dépressions viennent de ce carrousel de choses auxquelles on va répondre. On y répond mais on ne trouve pas la vraie réponse et ça nous amène encore plus profond dans la dépression et le combat. Et on va chercher des arguments en nous-mêmes, on n'a même pas besoin des autres pour ça ! Tout ça est épuisant, inutile et infondé : du vent dans les branches. C'est tout le travail du calme mental. On est sous la cascade et on fait trois pas en arrière. On voit la cascade. Le volume de l'eau est le même, la pression est la même, le son est le même mais on n'est plus sous l'eau et on la regarde. On n'interdit pas la cascade. On ne dit pas non plus « il n'y a pas de cascade » ou « il faudrait qu'il n'y ait pas de cascade ! ». C'est une perte de temps et d'énergie.

C'est une clé essentielle dans la compréhension du calme mental : il n'est pas nécessaire de vouloir supprimer violemment ce qui s'élève. Il n'est pas utile de promouvoir ardemment ce qui s'élève et qui nous fait plaisir. Shamar Rinpoché disait : « tous les phénomènes (mentaux) sont une illusion perçue par une conscience confuse ». Dans l'espace méditatif, on brasse de l'air sur rien et pour rien ! Après, dans l'application, il faut faire des choix au mieux de son discernement et de sa bienveillance. Mais dans l'espace méditatif, et c'est ce qu'il a de merveilleux, ce sont des vacances absolues ! On n'a rien à faire. On n'a rien à prouver. On n'a pas de vaisselle ni de ménage à faire. Les émotions arrivent et puis elles disparaissent.

Voici ce que disait Suzuki Roshî que je cite très souvent : « lorsque les afflictions mentales et toutes ces discussions entre chez toi, laisse la porte de devant ouverte, laisse la porte de derrière ouverte, laisse-les traverser ta maison et ne leur sers pas de thé ! ». Arrêtons de servir du thé à tous ces mouvements émotionnels. Ils rentrent par la porte de devant, ils ressortent par la porte de derrière et l'esprit n'a même pas été dérangé par leur présence. Il ne s'est pas senti dans le besoin ni dans la nécessité de faire quelque chose. C'est le cœur du calme mental.

Dans l'action, on peut s'appuyer sur ce qu'on a gagné dans le calme mental pour avoir un peu plus de discernement et prendre de bonnes décisions. On est obligé de faire des choix. La beauté du moment méditatif, c'est que ça ne sert à rien ! La méditation n'a aucun but pratique. Si vous ajoutez à la méditation, le but pratique d'atteindre l'éveil, vous allez polluer cette méditation : vous êtes entrés dans « l'usine à Bouddhas » et vous voulez « faire du Bouddha ».

La méditation ne sert à rien !

Quand est-ce que, dans la vie de tous les jours, on a un moment où on peut s'asseoir, laisser tout ce qui est s'élever, passer et disparaître, sans se sentir obligé de faire quoi que ce soit, être là et regarder et de jouir de la paix, du bien-être et de l'espace qui s'élèvent et de la clarté qui se fait ? Ça n'arrive pratiquement jamais dans la vie de tous les jours ! Ça arrive quand on se pose assis dans une forêt et

qu'on entend le vent dans les branches. Ça devient de la méditation, on n'est plus dans la nécessité de faire. C'est un moment qui est tellement empreint d'une immense liberté et d'un immense plaisir que, normalement, lorsqu'on y a goûté, on devrait vouloir y être tout le temps ! Personne ne va nous demander « est-ce que tu as pensé à avoir du plaisir aujourd'hui ? ». On n'a pas besoin de directives ni d'injonction au plaisir !

Du vent dans les branches.

Pas de vent : les branches ne bougent pas. C'est agréable aussi.

Rinpoché disait : « installé en lui-même, l'esprit se pose. Il n'est pas fasciné par la tranquillité et il n'est pas affligé lorsque les pensées s'élèvent ».

C'est la liberté par rapport à ces deux extrêmes, l'agitation et la béatitude.

S'installer là, ce sont des vacances.