

Le Renoncement

Dialogue sur le chemin

26 novembre 2022

Exposé

Le sujet qui a été proposé est le renoncement. Qu'est-ce que le renoncement ?

Le renoncement a souvent mauvaise presse parce qu'on l'associe à l'abandon de tout ce qui est agréable. On entend souvent : « Comment se fait-il que tout ce que j'aime est sale, immoral ou ce qui fait grossir ? ». On a l'impression, notamment quand on est sur une voie spirituelle, qu'il faut s'abstenir. S'abstenir comme une sorte de mortification ou de punition pour des choses que l'on a faites dans le passé et qu'il faudrait expier. Il y a parfois cette idée-là qui vient s'infiltrer dans la réflexion sur le thème du renoncement et de sa pratique.

Comme toujours, je commence par dire ce que le renoncement n'est pas de façon à dégager le terrain pour définir ce qu'est le renoncement.

Ce n'est pas une punition, ce n'est pas une purification par la mortification, ce n'est pas l'abandon des saveurs et des couleurs de la vie, ce n'est pas s'enfuir au loin et quitter ses responsabilités. Il y a une lecture très occidentale et très « 21ème siècle » de la vie du Bouddha et notamment de ce moment particulier où il quitte sa vie confortable, sa famille, son épouse et son enfant. Selon les biographies, l'enfant était déjà né ou en cours de conception. Ce n'est pas bien reçu en Europe, en ce moment, le père qui quitte la maison et la femme est enceinte... On a malheureusement trop d'exemples dans notre vie. Il faut vraiment qu'il y ait une réflexion de fond. Là, sur la vie du Bouddha, il est vraiment important de bien comprendre la culture de l'Inde en général et celle d'il y a 25 siècles ! En Inde, le renoncement est célébré comme un acte positif qui rejaillit sur l'ensemble de la famille. Ce n'est pas un abandon comme nous, on l'entend aujourd'hui, avec trop d'exemples autour de nous.

Donc le renoncement n'est pas quelque chose de l'ordre de la punition ou de la négation de son être.

Qu'est-ce que le renoncement ? Le terme tibétain que l'on traduit par « renoncement » en français est « *ngé jung* ». « *Ngé* » veut dire « certitude » et « *jung* » est une émergence. La traduction littérale du mot est donc « l'émergence d'une certitude ». Peut-être serait-il préférable de dire « émergence d'une certitude » plutôt que le mot « renoncement ».

L'émergence d'une certitude est l'expression du discernement. Le discernement, c'est une autre façon de traduire le terme sanskrit « *prajna* » et que l'on traduit parfois par « sagesse discriminante », « perfection de sagesse » etc.. C'est le discernement qui nous conduit à voir la réalité que l'on a ignorée par habitude ou par aveuglement et c'est ce qui nous aide à décider de changer ce qui nous attache ou nous lie, c-a-d toutes les formes d'aliénation et ce, dans l'esprit de la libération. On est dans le contexte bouddhiste mahayana, on est en marche vers l'éveil pour le bienfait de l'ensemble des êtres, c'est-à-dire pour pouvoir être en disposition d'aider l'autre et assister l'autre dans sa propre démarche de libération. C'est dans ce cadre-là que l'on parle d'une émergence d'une certitude.

Pour illustrer cela, je vais prendre la description du chemin qui nous est offerte dans la philosophie Yogacara. Cela décrit bien à la fois la situation dans laquelle nous nous trouvons et la possibilité d'obtenir une libération de cette aliénation. Le principe philosophique exprimé dans le Yogaçara, c'est celui de ce qu'on appelle les « trois natures » (ou les trois « *svabhavas* » en sanskrit).

La première nature, c'est la façon dont nous sommes prisonniers de nos propres créations mentales. C'est ce qu'on appelle la « nature de l'imputation » : les choses nous apparaissent et nous les considérons comme réelles dans la façon dont nous les appréhendons. Cela n'a rien à voir avec la réalité mais c'est NOTRE réalité. C'est NOTRE façon de voir le monde. Et chaque individu a sa propre projection émotionnelle sur les objets qui sont proposés par les sens. Cette lecture-là est très personnelle et très subjective. Nous vivons dans ce monde subjectif de l'imputation et de l'illusion. Cette apparence est tellement prenante qu'elle nous interdit l'accès de ce qui est au-delà de l'apparence qui est la deuxième nature que l'on appelle la « nature en dépendance ». C'est, en fait, la production en interdépendance, la façon dont les phénomènes s'élèvent au travers des causes et des effets, au travers de la relation d'un « soi » et d'un « autre » qui sont des illusions mais qui créent la plate-forme pour l'émergence de toutes les expériences.

Dans cette deuxième nature, on commence à percevoir que la nature illusoire d'imputation n'a pas de fondement que la seconde nature est, en fait, la mécanique de la manifestation (la production interdépendante) et, en travaillant avec la production en interdépendance, on arrive à une réalisation d'absence d'identité permanente, définitive et autonome du soi (le soi de l'individu comme le soi des phénomènes). Cette deuxième nature est importante parce qu'elle est la charnière entre la première et la troisième, la troisième étant la complète libération. C'est l'éveil. La complète libération, c'est l'éveil mais c'est aussi l'état naturel de notre esprit. C'est la nature de Bouddha, c'est le Dharmakaya, c'est le Mahamoudra, la pleine et complète réalisation.

Cette pleine et complète réalisation ne pourra pas être expérimentée parce que l'interdépendance n'est pas connue. Au contraire, l'interdépendance devient prisonnière de l'illusion. L'interdépendance a une forme d'existence relative : elle peut être à la fois dans l'inconscience, source d'illusion et dans la conscience, source de libération. Mais nous, nous vivons la plupart du temps dans le monde de l'illusion. Il est très rare de voir la nature de la production en interdépendance : cela demande réflexion et méditation et il faut s'habituer à voir les choses de cette façon, c-a-d voir tous les fils qui constituent la trame de l'illusion, voir comment ces fils ont été formés et où. D'une manière générale lorsque l'on regarde les objets, on regarde le produit tel qu'il nous apparaît dans l'instant. On ignore l'histoire de cet objet, ce qu'il y avait avant et ce qu'il y aura après, sa phase de création et sa phase de métamorphose. Donc on ne voit pas les fils qui font la trame de la manifestation : nous sommes sur l'objet et, en particulier, sur l'émotion que procure le contact avec cet objet. C'est là où nous passons la plupart de notre temps.

Voilà : ça, c'était pour donner une base pour réfléchir sur le renoncement, cette émergence d'une certitude. L'émergence de la certitude va commencer à se faire par une prise de conscience de la nature illusoire de tout ce que l'on expérimente. De temps à autre, il y a une percée, une évidence. On se dit « mais il y a autre chose dans la vie que tout ça ! Se lever le matin pour aller au travail pour payer les factures, pour se coucher le soir, pour repartir le lendemain ! ». Il y a une prise de conscience, dans un moment de fatigue, d'épuisement, de déception ou de désillusion. Il y a la tentation ou bien l'habitude de sombrer dans une forme de dépression. Mais on ne peut pas rester dans une échappatoire qui n'est pas viable.

L'enseignement du Bouddha commence par la première des Quatre vérités des êtres nobles qui est l'existence de la souffrance, du mal-être qui vient de cette aliénation au monde imaginaire. On n'a peut-être pas les mots pour décrire ça. On peut faire l'expérience d'un moment de rupture entre deux

moments où on est totalement pris par l'apparence de ce qui se passe dans notre monde. Ces moments de rupture sont vraiment importants. On peut les vivre comme un deuil parce que quelque chose est mort mais, généralement, on va essayer d'aller très vite vers quelque chose de vivant pour créer un pont et revenir à l'habituel. En fait, ce moment de rupture, c'est un moment important de réflexion et d'observation.

Comment est-ce que je suis arrivé à ce point ? Étant arrivé à ce point, qu'est-ce qui suit ? Il y a une profonde contemplation et une profonde réflexion dans ce moment de rupture. Le problème que l'on a, dans ces moments de rupture, c'est qu'on est dans le deuil de ce que l'on a perdu et on est déjà dans la projection de comment obtenir quelque chose de sensiblement similaire. Le deuil et le désir créent un pont au-dessus de cet espace qui pourraient être un espace de contemplation, d'observation, de compréhension et de discernement.

Ces ruptures, dans le monde illusoire, sont vécues comme un manque qu'on doit « remplir ». C'est pour ça que dans notre société, on passe très rapidement d'une chose à l'autre. Cette société s'emballe et va de plus en plus vite et on n'a pas le temps de se poser ni de réfléchir. On a peur que, si on prend le temps de réfléchir, la société va avancer et nous, nous serons à la traîne. Il y a une dynamique de groupe qui fait que l'on adhère inconsciemment et qu'on participe, souvent de façon involontaire, à cette constante accélération et, en plus, en étant en connexion permanente (les écouteurs, la télé, le portable etc.) : il y a, en fait, très peu d'espaces de silence pour, éventuellement, l'émergence d'une certitude ou le questionnement : mais qu'est-ce qui se passe ?

La première des Quatre nobles vérités, c'est un arrêt sur image. Qu'est-ce qui se passe ? On regarde l'emballement, on regarde l'aliénation, on voit que l'on souffre de décisions antérieures qui n'étaient pas portées par le discernement mais par l'habitude, la peur, la réaction compulsive etc. Et on se demande : « mais pourquoi est-ce que je nourris tout cela si cela me conduit à ce moment de souffrance ou de mal-être que j'expérimente ? Pourquoi est-ce que je fais ça ? ». Là, on va regarder l'origine de ce mal-être (la seconde des Quatre nobles vérités).

Regarder l'origine de ce mal-être, c'est déjà commencer à passer du monde illusoire de l'imputation rapide et éphémère à la nature de l'interdépendance. On commence à regarder la mécanique qui préside à la production du mal-être.

Est-ce que mon esprit est fondamentalement mal-être ? Est-ce qu'il y a une possibilité de découvrir profondément en mon esprit quelque chose qui serait de l'ordre du bien-être ? Avec le mal-être (*dukkha* en sanskrit) tout est compliqué, bloqué et pénible. On est un peu comme un buffle dans une rizière : on est enlisé dans la boue et on essaie d'avancer. « J'arrive à lever mes pattes et à avancer mais tout est pénible et lourd et, en plus, il faut tirer le soc derrière moi ! ». C'est *dukkha*, le mal-être. Avec *sukka*, c'est l'inverse : c'est fluide, les choses s'enchaînent avec légèreté et sans complication. Est-ce qu'il y a en moi *sukka* ? Ou est-ce que je ne suis que *dukkha* ? Pour avoir ces réflexions qui sont importantes, il faut du temps et un espace ! Il ne faut pas avoir peur de se poser ces questions. Parfois, on se dit que, si on va regarder là-dedans, on risque d'ouvrir la boîte de Pandore : on ne sait pas ce qui va sortir ! On fait alors le dos rond, on attend que ça passe et on se dit que dans quelques mois, ce sont les vacances et dans quelques années, c'est la retraite... Tout devrait aller bien et, entre temps, on attend. La retraite, c'est comme l'horizon : tout le monde le voit mais jamais on ne s'y approche : il recule au fur et à mesure qu'on avance ! Et puis, au moment de la retraite, je serai tellement épuisé que je ne pourrai rien faire.

Ce sont des questions essentielles et existentielles que l'on doit se poser si on veut passer de l'aliénation illusoire à la complète réalisation. Je ne parle pas d'atteindre l'éveil dans cette vie ni dans les dix vies qui suivent : c'est un long, long processus. N'ayons pas d'espairs déraisonnables sur l'obtention de l'éveil, comme un objet de consommation qui serait le remède à tous mes problèmes ! Mais on essaie

de sortir du monde de l'illusion, de l'imputation qui génère toutes les souffrances parce que, sur la base des mauvaises compréhensions et mauvaises appréhensions de la situation, on produit des actions et des mots que l'on va regretter. Tout ça a des conséquences et ça alourdit cette illusion. C'est quand même le paradoxe ! Cette illusion devient lourde !

Le renoncement, c'est l'émergence d'une certitude qu'il y a, là, quelque chose à creuser. Il y a quelque chose à transformer. La difficulté est de maintenir dans une dynamique durable le regard et l'engagement. Quand on parle de l'émergence de cette certitude qui est le discernement (*prajñā*) à tous ses degrés de réalisation, c'est en fait la première partie d'une trilogie d'actions qui définit le chemin bouddhiste. La première partie, c'est l'émergence de cette certitude, le renoncement. La deuxième partie, c'est donner naissance à l'esprit d'éveil (*bodhicitta*). La troisième partie, c'est progressivement réaliser la nature essentiellement vide (*śūnyata*) de tous les phénomènes et de l'esprit. « Vide » ne veut pas dire « rien », c'est un vide qualifié : il y a des qualités de conscience, de bienveillance et de félicité qui sont associées à cette réalisation de la vacuité. Ces trois étapes sont la définition du chemin dans la perspective bouddhiste.

Il y a des nombreuses façons de décrire le chemin. Il y a ce qu'on appelle « les Trois entraînements », ce qu'on appelle « l'Octuple noble sentier ». Dans le contexte du Mahayana, on peut parler des « Cinq étapes » ou « Cinq chemins ». Ce sont, en fait, différentes façons de découper la même « tarte ». Là, j'ai pris cet angle parce qu'il met en avant la nécessité d'avoir en premier lieu l'émergence de cette certitude que l'on est prisonnier de quelque chose qui a proliféré sur une base qui n'a jamais été évaluée et qui est, en fait, non-existante. C'est comme une méprise qui se projette vers l'infini et qui crée des branches.

Khempo Nyoshul Rimpoché nous a raconté cette histoire : il était en retraite quelque part au Tibet ou au Bhoutan. Sa chambre était dans une maison à plusieurs étages. Il aimait, l'après-midi, profiter du soleil sur la terrasse située sur le toit plat de la maison et méditer. C'était un village, donc il y avait d'autres maisons autour et sur l'autre toit, il y avait une dame qui étendait son linge. Il prend conscience de la présence de cette dame et la regarde étendre son linge, sans autre pensée, mais d'une façon assez persistante. Comme quelqu'un qui regarde quelque chose d'intéressant. Si vous avez été en Inde, vous savez que les Indiens peuvent vous regarder comme ça pendant de longues minutes. Pour nous qui ne sommes pas habitués à ça, c'est gênant. Le lendemain, il vient s'asseoir et méditer à nouveau et il s'aperçoit que la dame n'est pas sur le toit. Là, il se dit : « aie ! Je l'ai regardée de façon persistante. C'était déplacé et, du coup, elle n'ose plus venir étendre son linge ! ». Il se fait toute une histoire et se dit qu'il faut qu'il renonce à ce genre d'attitude etc. Le troisième jour, la dame vient à nouveau étendre son linge. Elle faisait la lessive seulement tous les deux jours. Mais, entre temps, il s'est créé un monde. C'est notre monde ! Nous vivons là-dedans !

A un moment, effectivement, il faut qu'il y ait cet émergence du discernement qui dit : « qu'est-ce que je fais, là ? Qu'est-ce que je nourris ? ». C'est important parce que, lorsqu'on va passer à l'application du renoncement, il va y avoir un tri sélectif de ce qui est utile et inutile dans notre vie et cela, à plusieurs niveaux. On peut commencer à regarder autour de soi dans la maison et faire le tri de ce qui est utile et nécessaire, pas forcément d'un point de vue fonctionnel mais aussi ce qui apporte de la joie comme un tableau, une photo de la musique etc., tout ce qui apporte un allègement et un espace de rupture où on peut commencer à se poser ces questions essentielles. Et puis, il y a tout le reste qui s'est accumulé depuis qu'on a emménagé et qui prend beaucoup de place.

Moi, je commence à avoir des étagères de bouquins qui débordent : je ne sais plus où les mettre. Je vais faire un grand tri sélectif des bouquins qui ne me servent pas ou qui ne sont pas directement liés à ma nourriture spirituelle. On peut commencer par ça pour s'alléger.

Pour les vêtements aussi. Ma femme me dit : « tu as besoin d'un nouveau pantalon ». J'ai eu des problèmes de santé le mois dernier, j'ai perdu du poids et mes pantalons ne tiennent plus que par la grâce de mes bretelles. Je regarde dans mon armoire et je me dis « mais j'ai huit pantalons, ça suffit ! Je vais plutôt reprendre les kilos que j'ai perdus ! ». On a toujours cette tendance à se dire qu'il faudrait ça en plus, que ça serait mieux etc.

Tout ça se replace dans le cadre général écologique de tri sélectif pour voir, dans notre vie quotidienne, ce qui est utile à divers degrés et ce qui ne l'est pas. Ce serait le premier pas. Ensuite, on peut se poser la question : quelles sont les habitudes toxiques que je maintiens, par inconscience ou simplement par habitude ? C'est le deuxième travail d'observation.

Le premier peut paraître difficile : faire le tour de la maison. Mais ce n'est rien comparativement au second niveau de renoncement qui est de commencer à voir l'émergence d'une certitude quant à la présence d'un certain nombre d'habitudes toxiques qu'on n'a jamais été vraiment regardées. Il y a, là, tout un travail d'introspection pour voir ce qui doit être modifié. Ça demande beaucoup de courage.

Je suis à un moment de ma vie où je suis face à ce genre de choses. Je suis en train de faire un énorme « nettoyage » qui va certainement me prendre toute l'année prochaine. Ce sera une année sabbatique pour moi, donc je « disparaîs » pour faire le ménage extérieur et intérieur. Il me faut un an pour faire ça. C'est vital. Au petit matin, j'ai fait un rêve : j'étais de passage dans un centre ou un monastère, je ne sais pas, et une femme demande si elle peut venir si elle a des questions à me poser. Je lui ai dit « oui, je pense être là dans les prochaines quatorze années ». Au réveil, je me suis dit : « soixante-six plus quatorze, ça fait quatre-vingts, ce qui est un âge vénérable pour changer d'horizon ». Peut-être qu'il ne me reste plus que quatorze ans à vivre. Qu'est ce que je fais de ces quatorze années ? ». Est-ce que je veux continuer à empiler des bouquins ? Est-ce que je veux continuer à ignorer un certain nombre d'habitudes que je trimalle encore même si j'ai déjà fait un sacré nettoyage ? ». La maladie fait s'élever cette urgence. C'est le corps qui dit : « là, on arrête ! L'esprit n'a pas l'air de comprendre, donc on va s'attaquer directement au corps ». Et le corps dit « non, on ne fonctionne plus comme ça ! Terminé ! Ça n'est plus possible ! ».

Depuis 1991 que je suis sorti de retraite, je suis sur des activités à fond. Le corps me dit « non » et je dois revenir à l'intérieur pour me demander quelles sont les choses que je dois regarder en face. Je m'aperçois que la première chose qui s'élève, c'est : « ce n'est pas possible ». C'est intéressant de voir que quand on se pose la question si on doit garder une chose ou pas, la première réaction qui vient c'est « mais ce n'est pas possible ». Mais pourquoi ça ne serait pas possible ? Si ça été créé, ça peut être transformé ! Si ça s'est élevé, ça peut disparaître ! C'est la nature des choses : tout est impermanent. Ce serait nier l'impermanence que de dire qu'il n'est pas possible que cette chose change, alors qu'elle change et je ne fais que la pousser un peu en avant. Il faut que je regarde ça et que je passe la défense qui s'élève immédiatement qui dit « je ne peux pas faire ça » et derrière ça, il y a dix mille justifications. En fait, si je regarde chacune de ces justifications, elle s'appuie sur une imputation qui n'a pas de fondement. C'est une création qui s'est « enkystée » dans mon esprit. C'est comme les bernacles qui s'accroche au bateau et le bateau commence à couler avec tout le poids des bernacles. Il sent bien qu'il faudrait faire quelque chose mais il se dit « ce n'est pas possible. Que vont devenir les bernacles ? Et le bois risque de céder si j'enlève les bernacles ! ».

Je vois s'élever les « c'est pas possible » avec dix mille raisons qui vont se chercher dans le Dharma. « Quand le diable veut arriver à ses fins, il peut se justifier en utilisant les écrits saints ». Cela fait partie du renoncement, de l'émergence de la certitude qu'il y a quelque chose à changer.

Je m'appuie sur l'autre certitude qui s'est élevée au cours de mes années d'étude et de pratique : nous sommes tous dotés de la nature d'éveil (c'est la troisième nature qui peut être complètement mise

à jour et en évidence) et que toutes les habitudes et les peurs sur le thème « ce n'est pas possible » ne sont que des poids morts qui interdisent à l'esprit de rencontrer sa véritable nature. Qu'est-ce qu'on veut faire ? Je suis en chemin vers l'éveil d'un côté et, de l'autre, je me dis « ce n'est pas possible de renoncer aux habitudes ». C'est ce qui constitue le samsara, le mode d'être conditionné. « Non, ce n'est pas possible ! Il faut profiter de l'éveil sans avoir à remettre en question l'existence conditionnée ». Mais ça ne marche pas comme ça...

Donc cette certitude qui s'élève, la première des Quatre nobles vérités, nous conduit à l'esprit d'éveil. Qu'est-ce que l'esprit d'éveil ? C'est d'être vraiment libre soi-même pour aider l'autre. L'aise, la fluidité de *sukka* est préférable à l'embourbement et la complexité de *dukkha*. Il faut être honnête, oui, j'ai envie d'être libre et que les choses soient fluides. Je sais que dans cette fluidité il y a un double bienfait (*deun nyi* en tibétain) qui est la définition de l'éveil, c-a-d le bienfait personnel et le bienfait d'autrui. Au travers de ce processus d'éveil, on s'affranchit de la souffrance et il y a l'expérience de la nature fondamentale de ce qui est aise (*sukka*). Et l'on devient de plus en plus en mesure de comprendre la problématique de l'autre parce qu'on a souffert comme souffre cette personne et aussi on s'est affranchi de cette souffrance, on a vécu une expérience qui nous donne une certaine crédibilité. Même si la forme de la souffrance est différente. Il n'y a pas des souffrances mais une souffrance avec des variantes.

L'esprit d'éveil, c'est cette dynamique vers l'éveil qui sera la liberté pour soi, en tant que bienfait personnel mais aussi il y aura la liberté et le savoir-faire qui vont nous permettre d'aider l'autre à se mettre en chemin et de l'assister sur son chemin. Quand c'est nécessaire et quand c'est demandé. S'il y a un besoin et une demande, il y a une observation de ce qui est possible et une application de ce qui est possible.

L'esprit d'éveil a deux aspects : l'aspect de compassion, le relationnel entre les êtres, et un aspect plus ultime qui est l'expérience du substrat de vacuité. C'est de cette base de vacuité qui est indissociablement unie à la conscience que s'élève toute la manifestation, aussi bien la manifestation conditionnée qui génère la souffrance que la manifestation libérée qui est l'activité éveillée qui va œuvrer au bien d'autrui. Tout cela s'élève du terrain fondamental : *alaya*.

Donc dans le développement de la bodhicitta, on est amené à contempler le relationnel (la compassion, la bienveillance) avec tout ce que ça implique de transformations et aussi à contempler le substrat, c-a-d l'essence de l'esprit. L'esprit est amené à se rencontrer. Dans les manuels de méditation, on dit « l'esprit voit son propre visage ». Cet esprit d'éveil avec ses deux facettes (compassion et vacuité) va être le moyen de mettre en œuvre l'émergence d'une certitude quant à la nécessité de changer les choses. C'est un renoncement à ce qui crée de la souffrance en soi et chez l'autre.

En tant que laïc, le renoncement est très différent de celui des personnes qui ont choisi une vie monastique. Dans l'approche du Theravada, le renoncement, c'est se retirer du monde comme l'a fait le Bouddha. On se retire du monde et des implications qui sont lourdes parce qu'il y a des engagements : on allège sa vie et on devient un « sans feu ni lieu », quelqu'un qui n'a ni résidence ni obligations. Pas de nécessité d'avoir un travail. On a une vie très simple avec seulement des objets de première nécessité (des vêtements, un coussin pour s'asseoir, un matelas pour dormir...). Il y a une douzaine d'objets vitaux que l'on possède et tout le reste est superflu et n'est pas adapté à ce mode de vie.

Nous, nous sommes des laïcs. Nous avons une maison. Nous avons « un feu et un lieu ». Avec cette résidence, cette adresse, nous avons un certain nombre d'obligations. Le renoncement dans ce cadre-là est sensiblement différent du renoncement monastique. Le renoncement monastique est radical. J'ai été en charge d'un monastère pendant dix-sept ans, j'étais un « business-moine » ! Je passais beaucoup de temps avec les banquiers : donc obligation d'avoir un véhicule, un téléphone, un ordinateur etc. Si vous allez en Asie du sud-est, vous ne verrez pas les moines avec tout ça ! Les

conditions de vie monastique tibétaines se sont développées un peu différemment. Ça ressemble un peu aux monastères chrétiens en occident. Il y a des grands monastères avec des toitures à refaire : il y a des contemplatifs mais il y aussi tout un environnement actif !

Comme je le disais en tout début, en tant que laïcs, le renoncement n'est pas punitif. Ce n'est pas un sacrifice mais c'est l'émergence d'une prise de conscience, d'une certitude que quelque chose doit changer. C'est un bon moment, par exemple, dans un couple, pour se poser la question « qu'est-ce qu'on fait ensemble ? » au moment où les enfants arrivent, au moment où ils grandissent et au moment où ils partent. « Est-ce qu'on est toujours dans la même dynamique ? Est-ce que l'on doit garder tous les dessins des enfants ? ». On les a reçus, on les a appréciés, on a témoigné notre gratitude et maintenant, c'est le recyclage. Est-ce qu'on doit garder tout ce bazar ? Les colliers en nouille ? les collages etc. ? Tout ce qui est de l'ordre de la mémoire ? C'est important de faire cela ensemble.

Dans un couple, deux êtres s'associent avec, on peut le supposer, bienveillance et amour et l'envie de s'entraider à grandir. Quand on est mariés depuis un certain nombre d'années, les choses évoluent. On fait l'expérience de la métamorphose du couple. Si on a l'illusion que le couple est aujourd'hui ce qu'il était il y a dix ou quinze ans, soit on ne voit pas la réalité, soit on est dans le déni et la réalité va nous rattraper et on va se réveiller tout seul. L'autre est parti en disant « j'ai envie de vivre avec quelqu'un qui est en mouvement ! » : ça fait partie des prises de conscience de suivre l'évolution du couple, de suivre l'évolution de notre vie et d'alléger. On parle beaucoup d'illumination, d'éveil : moi j'aime bien le traduire en termes d'allègement. On se défait progressivement de tout ce qui fait obstruction, de tout ce qui fait masse à la rencontre de la véritable nature de notre esprit : la nature d'éveil.

Donc, ça veut dire faire des choix, définir des objectifs plutôt que d'être dans le mouvements des habitudes compulsives. On fait un plan à cinq ans, un plan à trois ans, on voit comment on change de cap.

Lorsqu'on est seul, qu'on est monastique, par exemple, le cap peut changer très rapidement puisqu'il n'y a aucune implication, aucune inertie. Lorsqu'on est en couple et a fortiori lorsqu'on est en famille, on est comme un grand paquebot. Il faut du temps pour changer de cap. Il faut prendre en considération le temps nécessaire au changement de cap. Mais il faut garder ce cap et faire en sorte qu'on avance dans cette direction : ça va être le renoncement.

Le renoncement matériel, c'est le discernement appliqué aux possessions. Qu'est-ce qui fait masse ? Qu'est-ce qui est nourrissant ? Qu'est-ce qui doit partir ? Qu'est-ce qui doit rester ? Combien de temps cela doit-il rester ? Vous avez des enfants, par exemple, et la maison est remplie de jouets et de jeux. C'est un bazar mais on accepte de vivre avec parce que ça fait partie des nécessités du moment : élever les enfants et les conduire progressivement à leur propre indépendance. Une fois qu'ils ont atteint leur indépendance, soit ils emmènent les jouets pour leurs gosses, soit ça va à Emmaüs. On relâche le matériel. On regarde les habitudes et les paralysies. On est bloqué sur un schéma émotionnel que l'on ne peut ni regarder ni transformer parce que, dès qu'on commence à mettre le doigt dessus, immédiatement s'élève le « j'ai déjà essayé, ce n'est pas possible ». Et ça, il faut le dépasser avec la base très simple de l'impermanence. Rien ne demeure. Ce que l'on pense qui demeure et qu'il est impossible de changer a déjà changé ! Le monde autour a évolué et bougé ; nous-mêmes, nous avons bougé. Nous sommes simplement dans la fixation conceptuelle d'une illusion qui n'existe plus. Mais le courage de regarder n'est pas encore là. Il faut donc s'atteler à trouver ce courage et dépasser le « ce n'est pas possible ».

Après, il y a la diffraction de ça dans tous les aspects de notre vie, dans l'évolution de la famille, du couple. Je parlais de ma santé : il y a des nécessités à regarder en face ce qui pose problème. La

médecine moderne malheureusement a tendance à vouloir essentiellement masquer les symptômes de façon à ce que les gens puissent rapidement retourner dans la machine de « production-consommation ». Mais qu'est-ce qui est derrière le mal-être physique ? Quelle est l'émotion qui n'est pas regardée, entendue ni traitée ? Quelle est l'énergie qui ne circule pas bien, qui est bloquée par un certain nombre de traumatismes, d'habitudes et de souffrances qui n'ont pas été rencontrées et libérées ? Tout ça, ça fait partie du renoncement en tant que laïc. Ce n'est pas le rejet et l'abandon en disant : « si je pars ailleurs, ça va être mieux ». Mais si je pars, j'emmène mes bagages. Ça sera juste différent ! Il y aura plus de soleil, on sera au bord de la mer, peut-être, mais le problème reste le même. Ce n'est pas le déplacement qui compte, c'est la résolution.

Mais on peut être aussi pris dans un environnement qui est toxique et là, peut-être, il est nécessaire de bouger. Mais on bouge avec discernement, c-a-d qu'on n'espère pas qu'ailleurs ça sera mieux. Mais on sait que si on reste dans l'environnement toxique, on n'aura pas l'énergie ni l'espace pour pouvoir changer quelque chose. Là, on peut décider de s'extraire de cet environnement toxique. Ça peut être un lieu, une maison chargée de traumatismes. Quand on hérite d'une maison, on hérite aussi de son histoire et ça peut être très lourd. Peut-être est-il nécessaire de vendre et de s'installer ailleurs. On emmène ses problèmes dans le nouveau lieu mais ce nouveau lieu est moins toxique. Il est moins chargé d'habitudes que celui où on se trouvait précédemment.

Toutes ces grandes décisions sont, en fait, nées du renoncement, de cette certitude qu'il fallait changer quelque chose. Ça peut être aussi changer son rythme de vie. Avec l'épisode du Covid, beaucoup de gens se sont révélés avec le télétravail. « Je peux aller dans le parc et travailler sur mon portable. Je n'ai pas besoin d'être enfermé dans un bureau toxique à écouter les délires de mes collègues autour de la machine à café. Je veux vivre autrement ! ». Ici, on appelle ça la « grande démission ». C'est un paradoxe aux USA : on peut pratiquement maintenant travailler chez MacDo pour vingt euros de l'heure avec les avantages sociaux et ils ne trouvent personne ! Les gens se disent qu'ils ne veulent pas travailler comme ça. Tous les gens qui sont virés par Elon Musk et Twitter vont vivre autrement. Ce sont des ingénieurs, des créatifs : ils vont rebondir. Ils vont créer un mode d'être qui n'est plus celui de l'aliénation, de l'ouvrier attaché à la machine, un peu comme Charlot dans « Les temps modernes ». Ce fut une rupture, un trauma pour beaucoup et, pour d'autres, ce fut une grande libération, un espace de rupture et de prise de conscience. Certains ont décidé de ne pas revenir à ce qu'ils vivaient auparavant. C'est aussi une forme de renoncement. Il y a une certitude qu'on ne veut pas revenir vers ce qui a été et qui n'est plus et qui, en plus, était toxique. « Je ne sais pas où je vais. Je ne sais pas de quoi sera fait l'avenir. Je sais de quoi est fait le passé et je ne veux pas y retourner ».

On ouvre donc un espace de confiance et la mise en application de cette transformation progressive va s'appuyer sur l'esprit d'éveil qui va devenir vraiment notre colonne vertébrale de transformation, de pratique et d'avancée vers la réalisation de la troisième nature, la pleine et complète libération ou expérience de la nature d'éveil.