

Lundi 26 juillet 2022 matin

Nous allons ouvrir le 14ème chapitre qui traite de la vertu transcendante de la patience. Comme pour les autres qualités que l'on a vues précédemment, on va voir la liste des six points qui définissent la patience.

### **Les qualités de la patience et les défauts du manque de patience :**

Comme on l'a vu pour les deux qualités précédentes, la seconde s'appuie sur la première. La précédente est la base de la suivante. Quand bien même on a beaucoup de générosité, si on n'a pas de discipline, la générosité ne va pas trouver son plein essor, ni prendre un sens constructif et intelligent. De la même façon, si la générosité et la discipline sont présentes chez une personne, sans la patience la colère peut se développer. Comme je le disais hier, sur la voie du Bodhisattva, ce n'est pas le désir qui est l'obstacle principal mais c'est la colère et le rejet. Si on exclut une personne dans un moment de colère, si on a une réaction violente du corps, de la parole et de l'esprit, tout ce que l'on aura créé auparavant sera complètement détruit. On peut faire des efforts pour être généreux, avoir un peu de discipline mais si on n'a pas de patience, tout ça se perd très rapidement.

*Sans la patience les six vertus transcendantes ne sont pas réunies au complet et il est impossible d'atteindre l'éveil. A l'inverse, qui est patient possède toutes les sources de bien.*

La patience est une base fondamentale pour l'apprentissage et pour l'exercice des actions positives qui seront bénéfiques tant pour soi que pour les autres.

Atisha dit simplement : « sans patience point de vertu ».

### **Définition de la patience :**

La patience consiste à ne pas accorder d'importance à quoi que ce soit.

*Sans souci matériel et mû par la compassion, l'esprit demeure imperturbable. En bref, sachez que ceci est la nature-même de la patience du Bodhisattva.*

« Ne pas accorder d'importance à quoi que ce soit » ne veut pas dire qu'on est insensible et qu'on devient une sorte « d'à-quoi-boniste ». Il y a un côté passif et négatif dans cette attitude. Ici, on veut dire « ne pas accorder une importance excessive à quoi que ce soit ». Dès qu'on accorde une importance excessive à quoi que ce soit, ça devient une fixation et la fixation devient une source d'irritation. Et on perd sa patience.

Je prends l'exemple le plus élevé : atteindre l'éveil. Le souhait d'atteindre l'éveil, c'est important ! Mais si cela devient une obsession, si on s'est représenté mentalement l'éveil et la façon d'y aller, on crée une fixation qui n'est plus en lien avec l'éveil à proprement parler. C'est une fixation sur la représentation que l'on s'est faite de l'éveil.

Si on a une représentation du chemin et qu'un Bouddha vient nous dire qu'il vaudrait mieux faire autre chose, on va perdre patience, même si c'est un Bouddha ! Lorsqu'on a fixé une représentation conceptuelle de l'éveil, on est complètement dans le paradigme de la saisie dualiste : « Je » suis la personne en chemin vers « l'éveil ». « L'éveil est là-bas et le chemin est ce qui conduit à cet éveil ». Tout est pris dans le paradigme dualiste et, en fait, nous vivons dans un monde imaginaire.

Il y a l'imaginaire libérant qui est d'imaginer l'éveil et d'ouvrir une voie de progression en sachant qu'à ce moment de notre chemin on ne sait pas trop ce qu'est l'éveil et que ce que l'on en sait est une représentation conceptuelle. Donc il n'y a pas de fixation. Il y a une aspiration mais elle n'est pas figée

sur une représentation conceptuelle de l'éveil. Si on devient un fondamentaliste de l'éveil, c.-à-d. quelqu'un qui est attaché à sa façon de voir l'éveil, l'éveil n'arrive jamais assez vite. On est impatient.

Il est dit dans les textes classiques qu'au Bouddha, à partir du moment où il s'est mis en marche vers l'éveil, il lui a fallu vingt six mille périodes cosmiques infinies avant qu'il ne s'asseye sous l'arbre de la Bodhi pour sa réalisation finale. Une période cosmique, c'est le temps nécessaire entre la naissance d'un univers (Big Bang) et son explosion finale. C'est très très très long ! Et là, on ne parle pas de périodes cosmiques (*kalpas* en sanskrit) ordinaires mais de *kalpas* infinis ! L'idée qui est donnée, c'est qu'on est en route. Point. Et si on fige la représentation mentale de l'obtention de l'éveil, une impatience va naître. Cette impatience ne nous permettra pas d'être dans la fluidité du moment ni d'être vraiment présent dans ce que l'on fait.

Une fois, dans un enseignement à Dhagpo, j'ai dit de façon un peu maladroite que le Bodhisattva, quelque part, relâche l'idée d'éveil. Ce que je voulais dire c'est qu'il se défait de la fixation de la représentation mentale mais pas de l'élan, bien sûr ! L'élan vers l'éveil est le cœur du Bodhisattva. Mais, à un moment donné, le Bodhisattva doit revenir dans l'instant et voir ce qu'il a à faire dans l'instant présent, se demander en quoi il peut être utile, quelles sont les limites à dépasser pour pouvoir être plus utile, quel est le savoir-faire qu'il doit acquérir pour être plus efficace, en quoi il est arrêté par la fixation dualiste dans son activité bénéfique. Thich Nhat Hanh disait : « le pas est le chemin ». Si on est dans l'obsession née de la fixation de la représentation mentale de l'éveil, on ne peut plus être dans ce pas. On est obnubilé par l'idée qu'on a de l'éveil.

A la pause, une personne s'approche pour me dire : « dans le Lankavatara Soutra, il est dit que le Bodhisattva doit aller vers l'éveil ! Il te serait peut-être profitable de lire ce texte ! ». Je l'ai remercié pour sa suggestion. J'aurais pu perdre patience. J'ai eu un moment très court d'agacement, et très vite, ensuite, je me suis demandé ce qui s'était passé et je me suis dit que j'avais été imprécis dans mon explication. J'ai appris quelque chose et maintenant, quand j'en parle, je fais les commentaires qu'il faut pour être bien précis dans mon propos.

Cette opportunité qui aurait pu être une irritation, elle vient de quoi ? Elle vient de la saisie du soi de l'individu avec ses prérogatives, ses intérêts, son désir d'être protégé, aimé et reconnu. Ce qui s'élève dans ce cas de figure, c'est : « mais t'es qui, toi ? Moi, je suis lama Tsony ! Ce n'est pas toi qui es assis sur la boîte ! » : ça, c'est un moment de colère qui s'élève. J'aurais pu m'énerver et dire « chassez ce manant ! ». Dans ce cas, les gens peuvent se demander « est-ce qu'il est apte à enseigner alors que, sur un détail, il s'énerve autant ? ». Ensuite, il y a un effet domino qui se met en route. Au début, ce n'est rien. Ce n'est qu'un petit pincement. Tout d'abord, j'analyse le petit pincement (je n'ai pas été assez précis), il va donc falloir que je fasse attention dans le futur et quand je parle de ça, je suis maintenant très attentif. Ce qui m'a pincé, c'est que j'ai été pris en défaut et je ne veux pas être pris en défaut. Pourquoi ? Parce que, comme beaucoup de personnes, je souffre du syndrome de l'imposteur. Quand je suis assis ici et que vous êtes en face de moi, que vous faites des prosternations, je me dis ; « un jour, ils vont appeler la sécurité et me virer ». J'ai appris à vivre avec ça. Donc me faire prendre en défaut, en quelque sorte, me fait courir le risque d'être découvert comme imposteur. Le pincement, le moment d'irritation qui peut devenir une impatience naît de cela. C'est mon problème !

C'est, probablement, le fait que je sois complètement pris par la croyance en un soi de l'individu, que le soi de l'individu veut la sécurité et cherche à éviter le danger et la déstabilisation : donc je suis pris en défaut, je n'ai pas envie d'être exposé comme imposteur. Ou bien je trahis le Dharma par le fait que je dis quelque chose qui est compris à l'inverse de ce qui est dit dans le Lankavatara Soutra, alors que je ne veux pas créer l'évangile selon saint Tsony ! J'essaie d'être complètement honnête vis à vis des enseignements du Dharma mais, en même temps, le présenter d'une façon qui est accessible aux hommes et aux femmes de mon temps. Tout ça rentre en compte et tout ça, je l'ai analysé a posteriori.

Voilà. C'était pour vous donner un exemple de comment on peut perdre la patience et que cela peut générer de la colère et que la colère peut vraiment détruire tout un travail de confiance dans le cadre de l'enseignement, par rapport à moi-même et de la part des gens qui écoutent. C'est juste un exemple.

« Ne pas accorder d'importance à quoi que ce soit » veut dire : pas de fixation, laisser les choses venir, les regarder, les comprendre et y répondre avec discernement et bienveillance. C'est la patience. Pour avoir la patience, il est important d'avoir une sorte « d'espace-tampon » qui a été créé dans notre esprit. L'information arrive mais on n'est pas collé à elle. Si la main tape l'autre main, il n'y a aucun espace et on n'a pas le temps de voir, d'analyser ni d'entrevoir la meilleure stratégie de réponse. Il est donc vraiment important d'avoir cet espace-tampon de façon à voir arriver l'information.

Comment est-ce qu'on cultive cet espace-tampon ? Par la méditation du calme mental. Elle a cet avantage de, progressivement, nous habituer à regarder tout ce qui s'élève, plaisant, déplaisant, provoquant, séduisant, neutre etc. On regarde tout ça avec de plus en plus de distance parce qu'on a appris à l'esprit (le méditant, le soi, l'observateur) à ne plus répondre compulsivement à la stimulation. On n'est pas encore dans la pratique de *vipassana* où on va regarder la nature, l'essence de cet objet pour se défaire de la fixation dualiste. On n'en est pas encore là. On est simplement dans la création d'un espace qui permet de répondre avec discernement et bienveillance. Plus on va créer cet espace par l'exercice de la pratique du calme mental, plus on sera en mesure de maintenir le flot équanime et posé de notre esprit, même si des situations un peu « chahutantes » nous arrivent.

C'est vraiment important parce qu'un esprit qui est détendu à de l'espace et du temps. Un esprit qui est sur le qui-vive, prêt à répondre immédiatement à toute stimulation (c.-à-d. un peu paranoïaque et possessif), n'a pas de temps ni d'espace. Il n'a pas de liberté pour analyser la situation et pour l'adoption de la réponse la plus appropriée en termes de bienveillance et de discernement. Là, on a une application directe dans la vie de tous les jours de l'entraînement du calme mental (*shamata*).

L'accroissement du temps et de l'espace ne se fait pas par une extension du temps relatif. Un méditant posé et bien ancré dans le calme mental et une personne qui vit « du tac au tac » vivent une situation dans le même temps exactement. Mais comme le temps est relatif, la personne du calme mental aura une sorte de temps supplémentaire qui vient de l'établissement de l'esprit dans une présence serein et ouverte.

Lorsqu'on se sent pris dans un moment d'impatience et qu'on n'est pas encore en possession de cet espace de résolution (ou bien on l'a cultivé mais dans ce moment-là on l'a totalement oublié parce que l'intervention était très prenante), on peut faire un effort un peu artificiel et se dire « je ne vais pas répondre tout de suite. Je vais inspirer et expirer sept fois ». On crée artificiellement l'espace-tampon par la décision de ne pas répondre immédiatement en s'appuyant sur le souffle. Si on ne l'a pas expérimenté par sa pratique, on peut créer cet espace-tampon.

Un Khenpo m'a dit une fois : « il y a des petites astuces quand on pratique le débat ». Dans le débat tibétain on claque les mains, on parle très fort : c'est un interrogatoire déstabilisant. Le questionneur cherche à déstabiliser le questionné pour voir s'il a une réponse bien ancrée malgré la déstabilisation. Il disait : « il y a une technique très simple qui est de prétendre que tu n'as pas entendu la question : ça laisse suffisamment de temps pour réfléchir. La deuxième stratégie est de commencer à répondre et de chercher le mot exact. On gagne ainsi deux ou trois secondes pour la réflexion et pour trouver la réponse ».

Pour moi, ce sont des techniques intéressantes dans les cas de confrontations très directes avec quelque chose qui nous déstabilise. On écoute, on écoute et on ne réagit pas immédiatement. On laisse la question ou l'intervention arriver pleinement. On garde une distance pour pouvoir très rapidement trouver la réponse idéale ou une esquivé ou bien l'ouverture d'un combat. L'important est d'éviter la

réaction portée par l'impatience qui se traduit en colère. On dit qu'il faut vingt secondes pour dire quelque chose et vingt ans pour le ravalier.

*Question inaudible :*

Ce n'est pas parce que ça ne marche pas toujours que ça ne marche pas la majorité du temps. Si ça marche 80 % du temps, ce n'est pas mal ! Avec les gens un peu plus difficiles, cela demandera un peu plus de force, de doigté ou d'expérience.

*Question inaudible :*

On apprend. Les actions négatives propulsées par les afflictions mentales deviennent vraiment des actions négatives si on n'apprend pas. Et ça continue et ça nourrit le flot de l'habitude. Bravo pour avoir le courage d'aller comme ça à la confrontation !

Shantideva disait : « le but du débat n'est pas d'avoir un vainqueur et un vaincu mais c'est d'affiner la compréhension des uns par les autres ». Il ajoute : « on peut s'engager dans un débat avec tout le monde à condition que les deux protagonistes adoptent cette attitude ». Si on s'engage dans un débat avec quelqu'un et qu'on voit que cette personne n'est pas du tout là pour comprendre la différence, changer quelque chose ou partager un savoir et que son unique but est de défaire les arguments de l'autre et d'imposer les siens, il est alors préférable d'éviter le débat.

*Question inaudible :*

On ne peut pas embrasser la névrose de l'autre pour l'aider. C'est comme si on validait son identité. Effectivement, l'apprentissage est douloureux. Dans cette réaction, si la personne qui est en colère est en face d'une personne qui est équanime et patiente, le miroir renvoie une image de sa colère qui est dégradante et humiliante. On souhaiterait que l'autre soit comme nous de façon à ce qu'on soit sur un pied d'égalité et qu'on définit ensemble une « normalité névrotique ».

Une des formes de la patience, c'est de ne pas prêter attention aux nuisances des autres. Ensuite, accepter de bon gré la souffrance. La patience, avant tout, c'est ne pas s'inquiéter outre mesure du fait de notre absence de fixation qui est portée par la sagesse et la bienveillance. Si je m'engage de la même façon que l'autre, on va dans un cycle de violence et d'agression respectives et infinies. Donc continue à être ce que tu es parce qu'en même temps tu offres un miroir à cette personne qui, d'abord, va être énervée de ne pas avoir de réponse et puis, si tu l'enveloppes d'attention, tu peux commencer à mettre en place un mouvement de réforme en elle-même.

Les Soutras nous rapportent l'histoire d'Angulimala. « Anguli » veut dire « phalanges » et « mala », c'est le rosaire. Cet homme était très dévoué à la spiritualité et il visait la perfection de la vertu. Il a rencontré un maître qui lui a dit : « il faut que tu tues mille personnes et que tu gardes les phalanges en rosaire. Quand tu me rapporteras ton rosaire complet, tu auras les enseignements de la libération ». Ce gars tue 999 personnes. Les gens autour de lui prennent peur et se sauvent. C'est alors qu'il voit le Bouddha. Il court vers le Bouddha qui s'éloigne en marchant doucement. Angulimala accélère mais n'arrive jamais à atteindre le Bouddha qui continue à marcher lentement. Il court, il court, le Bouddha marche toujours très lentement et la distance entre les deux reste toujours la même. A bout de souffle, il s'effondre. Le Bouddha s'arrête alors et lui demande ce qu'il veut. Angulimala répond : « je cherche le millième doigt pour avoir la voie de la libération ».

Là, comme il est en état d'épuisement et qu'il est en présence du Bouddha, quelque chose se passe et le Bouddha lui dit que cette voie est erronée et lui enseigne la voie bouddhiste. Angulimala, dans son existence, a atteint l'état d'Arhat. Le Bouddha a créé une distance qui se maintenait toujours quand bien même la personne était de plus en plus agressive. Quand la personne est arrivée à un moment

d'épuisement absolu, avec amour et sagesse, le Bouddha montre le chemin qui est juste. La personne se rend à l'évidence et regrette ce qu'elle a fait, purifie les conséquences de ses actes et atteint l'état d'Arhat.

*Question inaudible :*

Il est vrai que la colère naît d'un sentiment d'insécurité et de frustration. C'est toujours un désir : le désir de la sécurité et d'avoir ce qui est la cause de mon bonheur. La peur est une expression du désir que ce soit le désir de l'objet plaisant ou le désir d'éviter une situation déplaisante.

Dans la réponse patiente face à une situation, on ne crée pas un mur de vide. Ça serait se cacher derrière un bouclier de vide. Ça serait une réponse « passive-agressive ». Il faut vraiment que la patience soit nourrie de la compassion et du discernement. On est en écoute, on voit la personne, on accueille mais on lui fait comprendre qu'on ne veut pas la suivre sur ce chemin. On le fait avec bienveillance, sans jugement. L'entraînement à la patience demande beaucoup d'exercices. Après cette explosion, un peu comme dans l'histoire d'Angulimala, il y a peut-être une opportunité pour entamer un dialogue. Sans doute pas tout de suite. Mais il y a une confiance qui commence à se créer.

On a une réaction épidermique. On a l'impression qu'on va se sentir mieux avec cette pression qui sort mais, en même temps, on voit que la colère va créer des conséquences qui, elles-mêmes, vont créer davantage de pression. Est-ce qu'on veut vraiment se voir tel qu'on est, en colère, et souhaiter trouver une résolution ? Ou est-ce qu'on est dans une sorte de fuite en avant ? Quand c'est de la fuite en avant, il n'y a pas grand-chose à faire avec cette personne parce que, quoi que l'on dise, ce sera du carburant jeté sur son feu.

Donc, dans ce cas de figure, avoir une réponse paisible, patiente mais qui accueille. Il faut vraiment que le message de l'accueil soit donné. « J'entends, j'entends ».

*Question inaudible :*

A nouveau, c'est une qualité que l'on va découvrir par la pratique du calme mental parce que, dans le calme mental, il y a cette notion d'espace et de bien-être qui s'installe. La sérénité vient du fait que l'on ne met pas d'eau au moulin de toutes les discussions intérieures : tout ça se tarit et le calme s'installe. Et puis, il y a cette qualité qu'on appelle la « luminosité » métaphoriquement dans les textes de manuels de méditation mais qui, en fait, est la conscience réflexive de l'esprit, c.-à-d. que l'esprit commence à se voir puisqu'il n'est plus en train de s'ingérer complètement dans la manifestation extérieure et donc sa qualité consciente commence à se tourner vers l'intérieur. C'est là qu'on voit ce qui se passe en nous. Mais si on est très sévère avec nous-mêmes parce qu'on se juge, qu'on ne se trouve pas à la hauteur, qu'on ne suit pas les instructions données par le Dharma etc., ce juge intérieur naît alors de deux choses : le désir d'être parfait et d'être irréprochable et la peur d'être pris en défaut. Il faut bien regarder cette peur et se dire que « pendant les travaux, la vie continue et la perfection est celle de l'éveil ». Ces petits mementos nous rappellent qu'il faut se détendre avec cela. Pour la peur d'être pris en défaut et d'être exposé, cela s'appuie sur la même idée de vouloir projeter une image de perfection.

Le fait d'être exposé peut avoir des qualités : à partir du moment où nos secrets sont exposés, on n'a plus besoin de les cacher et ne sont donc plus un poids.

Drukpa Kunleg était un yogi qui jouait un peu avec les conventions pour montrer l'hypocrisie des gens. Il rend visite à sa mère qui est toujours en train de critiquer tout le monde. Elle dit du mal des gens au marché, sur la place du village etc. Drukpa Kunleg voit qu'elle est en train de créer un karma terrible par l'utilisation de paroles divisantes et blessantes. Il se rend compte qu'elle cherche à s'élever en écrasant les autres et pouvoir avoir une notoriété dans le village. Dans sa maison, il n'y a qu'un lit et

donc Drukpa Kunleg dort avec sa mère. Il lui dit : « il y a longtemps que je n'ai pas eu de femme ». Sa mère est un peu offusquée mais lui est très insistant. Comme elle veut dormir, elle lui répond « moi, je dors mais toi, fais ce que tu veux ». A ce moment-là, Drukpa Kunleg sort dans le village et se met à crier « les gars, avec un peu d'insistance, vous pouvez coucher même avec votre mère ! ». A partir de ce moment-là, sa mère a perdu son habitude de critiquer tout le monde. Il est difficile de se trouver exposé : ça pince un peu mais ça allège. On perd tellement de temps à essayer de garder une façade, une image que l'on vend aux autres (mais aussi à soi-même) que, lorsque ça s'effondre, tout le reste suit. Guendune Rinpoché nous disait ; « s'il y a quelque chose à viser parmi les afflictions mentales, c'est l'orgueil ». Dans le relatif, la chose à viser, c'est l'orgueil parce qu'il est le terrain de prédilection de toutes les autres afflictions mentales et si l'orgueil est défait, toutes les autres afflictions mentales vont tomber. L'orgueil, c'est préserver l'image du soi, projeter une image idéalisée de soi vers les autres pour les convaincre que l'on est ce que l'on propose et, en même temps, le faire pour soi-même pour se sentir bien mais surtout ne pas regarder en face ce qui ne va pas et qu'il faudrait changer. A partir du moment où l'orgueil est défait, tout le reste part à la suite.

Je crois qu'on met trop l'accent sur le désir. Mais il y a d'autres choses plus graves et plus profondes comme l'orgueil. Le désir est une réaction épidermique. On voit un objet : « je veux, je veux plus, je veux encore ! ».

*Question inaudible :*

Pourquoi ne voit-t-on pas vraiment ses motivations profondes? Parce que le regard est tourné vers l'extérieur. On est en train de vendre son slogan publicitaire à l'extérieur et pour bien la vendre, il faut bien qu'on soit convaincu du produit qu'on essaye de vendre. Donc on ne voit pas que c'est une publicité mensongère. La conscience réflexive qui naît du calme mental fait qu'on arrive à se voir et de temps à autre, on se dit : « arrête de frimer ! ». On le fait avec beaucoup de gentillesse parce que, si on se voit ainsi et que l'on se juge violemment, on risque de renforcer l'apparence parce que ça nous met en danger si on est découvert. On a donc un instant de découverte mais immédiatement on va remettre la couverture dessus. Il est important de s'accueillir et de se demander : « qu'est-ce que je peux avec ça maintenant ? ». Cette publicité demande un effort intense et une constante attention et ne sert à rien.

*Question inaudible :*

Si on regarde l'histoire de Drukpa Kunleg du point de vue de notre temps et de notre culture, on aurait sans doute eu une attitude différente envers cette pauvre femme. Dans cette histoire, on est au XIV<sup>ème</sup> siècle. Je comparerais cela au Décaméron de Boccace. Le Moyen âge était charnel, dans la fête et la violence. C'était un degré premier. Avec le Décaméron, on est entre les blagues de Molière et les excès de Gargantua. Quand on voit les fêtes de village, dans les peintures des frères Bruegel, où ils ont enfin des récoltes après que la peste soit passée, c'est free style ! Ils avaient besoin de ces libérations. Ce qui m'intéresse beaucoup dans ces moments de notre histoire, c'est le fait qu'ils sont pleinement dans l'acceptation de la réalité la plus crue qui est la réalité du monde. Il n'y avait pas de faux-semblant.

Aujourd'hui, nous sommes dans un temps qui est policé. On a inventé le déodorant. Dans notre société, on ne veut pas troubler l'autre. Si on regarde, par exemple, les USA, la France et le Japon sur le sujet de l'utilisation du parfum : le français (ou la française) se parfume pour lui (pour elle). Les japonais vont se parfumer afin de couper les odeurs intempestives qui peuvent incommoder l'autre. Les américains se parfument pour en faire profiter tout le monde. C'est pour cela que les parfumeurs créent une eau de toilette (pour les japonais), un parfum (pour les européens) et une version intense du parfum (pour les américains). Ce sont des cultures qui réagissent très différemment aux choses. Vivant aux USA, on est en plein dans la ce qu'on appelle « la culture de l'annulation ». Un comédien, un humoriste, comme le fou du roi, se permet de dire tout et n'importe quoi pour dénoncer nos travers. Du temps de Bruegel ou de Drukpa Kunleg, tout le monde aurait bien ri en se tapant sur le ventre. Nous, aujourd'hui, on accuse le comédien ou l'humoriste d'être ce qu'il montre du doigt. On l'interdit

d'expression et on fait annuler ses spectacles ou ses shows. Je le vois comme une sorte de « fascisme de la décence » parce qu'on a peur de gêner l'autre. On est dans un excès.

Puisqu'on est dans cette culture qui tend vers ça, il est très difficile de se demander « mais qu'est-ce qui se passait en Flandre ou en Italie ou au Tibet au XIIème, XIIIème ou XIVème siècle ?

*Question inaudible :*

Drukpa Kunleg était bouddhiste et pleinement éveillé. Il voyait ce qu'il y avait à faire pour sa mère de façon à ce qu'elle ne tombe pas dans les enfers les plus profonds par son habitude répétée de la médisance. Ce qu'il a fait a interrompu son habitude et, ensuite, elle a eu une position complètement différente dans le village et elle a dû apprendre des choses.

Je vous raconte une autre histoire. Drukpa Kunleg vivait à la même époque que le VIIIème Karmapa, Mikyeu Dorjé, qui était un moine, un grand saint et un philosophe incroyable. Ils sont assis. Tous deux se connaissent très bien. Ils savent ce qu'ils représentent dans la société : l'un représente l'église et la bonne pensée et l'autre représente la dissidence, le contre-point. On a besoin de contre-point parce qu'une église peut devenir sclérosée et on a besoin aussi d'un contre-point dans la société qui sera « le fou du roi ». Donc Drukpa et Karmapa sont assis. Tout le monde fait des prosternations. Il y a de la musique, on fait brûler de l'encens etc. Arrive une jeune femme et le Karmapa la regarde un instant et Drukpa Kunleg qui a vu et compris le regard de Karmapa, se lève et crie tout haut : « le Karmapa a brisé ses vœux !! ». Les moines veulent alors mettre Drukpa Kunleg dehors et Karmapa leur dit : « non ! Arrêtez ! Il a raison ! Pendant un bref instant ma conscience a été capturée par la beauté de cette femme ! ». Tout ça, c'est un enseignement.

Un autre jour, Karmapa est sur son cheval. Drukpa Kunleg marche à côté de lui, son sac sur le dos et dit : « Hé ! Karmapa ! Selon la loi du karma, un jour tu devras porter ton cheval ! ». Karmapa lui répond : « si c'est vrai, alors un jour, ton sac devra te porter ! ». Drukpa Kunleg dit alors : « tu as raison ! » et il monte sur son sac et s'en va en volant. Il y a plein d'histoires comme ça. Je vous invite à lire ce livre sur la vie de Drukpa Kunleg « Le fou divin ». C'est à la fois délicieux et ça met un peu d'air quand on commence à se prendre au sérieux.

*Question inaudible :*

C'est une façon de gérer que l'on va retrouver plus tard dans le texte. Il y a cinq ou six façons de regarder une situation qui génère de l'impatience. On la regarde en se disant que tout ça est impermanent.

On continue d'avancer.

*La patience consiste à ne pas accorder d'importance à quoi que ce soit. Libre des soucis matériels (c.-à-d. les huit réactions mondaines : plaisir et déplaisir, gain et perte, gloire et médisance, louange et blâme) et mû par la compassion, l'esprit demeure imperturbable. C'est la qualité qui naît de la pratique du calme mental. En bref, sachez que ceci est la nature-même de la patience du Bodhisattva.*

Donc c'est abandonner les huit réactions mondaines, c'est cultiver la compassion pour pouvoir trouver la sérénité qui permet de maintenir la patience face à l'adversité.

**Les trois formes de patience :**

La patience qui consiste à ne pas prêter attention aux nuisances des autres.

La patience qui consiste à accepter de bon gré la souffrance.

La patience qui consiste à aspirer à connaître véritablement la nature ultime des choses.

Les deux premières appartiennent à la vérité relative. Elles s'inscrivent dans le paradigme de la dualité. La troisième est en lien avec la réalisation de la vérité absolue qui est le substrat d'où s'élève toutes les manifestations relatives.

Comment ne pas être complètement perturbé ou bouleversé par l'adversité, l'agression qui nous vient des autres ?

Dans le texte qui s'appelle « la Terre des Bodhisattvas », on nous dit qu'il faut cultiver la patience en gardant à l'esprit cinq pensées : la première est « ceux qui nous nuisent sont des êtres chers », la seconde « ce sont de simples phénomènes », troisièmement « ils sont impermanents », quatrièmement « ces êtres souffrent » et cinquièmement « nous devons les aider ».

**« Ceux qui nous nuisent sont des êtres chers »** : parmi ceux qui nous font à présent du mal, il n'en est pas un qui, au cours de nos vies précédentes, n'ait été notre père, notre mère ou notre frère ou notre instructeur et ne nous ait aidés d'innombrables façons. On n'oublie pas la gratitude que tous ces êtres ont eue à notre égard dans ce moment particulier d'agression. Mais on n'a pas la mémoire de toutes nos renaissances et on ne sait pas en quoi ces personnes nous ont aidés. On peut essayer d'imaginer que ces personnes ont été nos parents ou que nous avons été leurs parents. Donc soyons avec eux aussi patients qu'avec les êtres que nous aimons (une mère qui a un enfant terrible, jusqu'au bout elle sera là pour lui), en pensant qu'il serait absurde de nous venger sur eux du tort qu'ils auraient pu nous causer. C'est le souvenir de la gratitude et de l'amour qui fait que l'on ne va pas répondre de façon agressive : on va avoir une patience face à cette provocation.

**« Ce sont de simples phénomènes »** : ça se rapproche de la compréhension de la production interdépendante. Le mal que les autres nous font est le résultat d'un concours de circonstances, c.-à-d. qu'il n'existe pas de façon intrinsèque. La douleur s'élève par le truchement de multiples conditions. Il ne s'agit que de perceptions de phénomènes.

Pour décrire le monde imaginaire dans lequel nous évoluons, Shamar Rinpoché disait : « tous les phénomènes que nous percevons au travers de nos sens et que nous concevons au travers de notre conscience mentale dualiste, ne sont que les manifestations illusoire produites par une conscience confuse ». L'agresseur dépend de l'agressé. S'il n'y a pas d'agressé, il n'y a pas d'agresseur. Si on ne répond pas à une provocation, l'agresseur ne trouve pas de personne à agresser. L'agressé a, en quelque sorte, renoncé à cette identité.

L'agression qui est ressentie par l'agressé dépend avant tout de la qualification de l'agression par l'agressé. Si ce geste me déplaît, je me sens agressé. La qualification de l'agression est finalement dans l'agressé. Je précise que je parle là de la structure de la production en interdépendance. Je ne dis pas qu'il faille victimiser l'agresseur. On est dans une autre modalité de gestion de l'agression. On regarde simplement la mécanique des choses sans jugement moral. Là, on essaie de comprendre comment un phénomène qui n'a pas de substance (dans le sens d'existence autonome et permanente) peut me heurter. Comprenant que cette action se passe dans le cadre de la production interdépendante, dans le paradigme de la dualité qui naît de la méprise de la nature de la réalité, dans ce cadre relatif, il y a bien un agresseur et un agressé. Mais si on regarde de plus près, l'agresseur et l'agressé n'existent pas en tant que tels : ils existent dans cette production interdépendante. Ils sont dans une sorte d'effet miroir mutuel. Et tout ça est rendu possible par l'ignorance de la nature réelle des phénomènes qui produit de la fixation dualiste.

*En réalité, il n'y a pas le moindre soi, le moindre être sensible ou principe de vie ou individu réel qui nous invective, nous batte, nous accuse ou étale nos défaut au plein jour. Ceci n'est vécu comme tel que dans le cadre de la fixation dualiste qui naît de l'ignorance de la réalité.*

On est dans le monde imaginaire. Le problème du monde imaginaire, c'est que tant qu'on n'a pas une distance qui nous permette de comprendre qu'il y a une différence entre la nature de la production interdépendante et la nature parfaite de la réalité de l'esprit, tant qu'on est pris dans le paradigme de la dualité, l'imaginaire est « réel ». C'est comme un cauchemar. Vous êtes poursuivi, il y a un agresseur et il y a un agressé mais, en fait, il n'y a ni agresseur ni agressé parce que c'est un rêve ! Ce rêve n'est vécu que dans l'imaginaire qui naît, dans le paradigme de la dualité, d'un esprit confus.

Comme le dit Shamar Rinpoché : « l'esprit confus produit des perceptions illusoire que l'on prend pour réelles ». En fait, si on devait trouver un agresseur, dans cette situation, ce serait ni l'agresseur ni l'agressé mais l'ignorance. C'est l'ignorance qui génère les conditions dans lesquelles cette expérience peut se faire (la dualité) et c'est l'ignorance qui crée ma souffrance. Mais on ne peut pas accuser l'ignorance d'être un agresseur parce que l'ignorance n'est pas une entité. Elle n'a pas d'intention. C'est juste que l'esprit ne se reconnaît pas.

Là, on regarde la situation du point de vue de la réalité absolue et de la mécanique de la manifestation des phénomènes.

#### *Question inaudible :*

Le monde imaginaire et le monde réel ont des modalités de manifestation différentes. La nature réelle de l'esprit, c'est l'union de la vacuité et de la conscience. Déjà, ce n'est pas « quelque chose ». Sur la base de ça, du fait de l'ignorance, certaines personnes dans le paradigme de la dualité assument telle ou telle position : on est tantôt sujet, tantôt objet et les émotions perturbatrices s'élèvent.

On peut définir le danger pour sa famille, son peuple, son ethnie qu'on veut sauver et on annonce que ce danger vient de telles ou telles personnes, de tel ou tel peuple ou de telle race ou pays ou type de personnes. On a de bonnes intentions et on veut « nettoyer tout ça ». Les agresseurs ont peur de quoi ? De perdre leur identité, leur pureté, leurs traditions etc. Il y a tout un mythe qui se crée autour de ça.

Pendant la guerre, les millions de personnes qui ont été déportées l'ont été par le fait de cette mythologie et elles en sont devenues les victimes. Elles ont vécu cette mythologie et la souffrance qui est née était réelle ! Ils ont été déracinés, séparés de leur famille, ils ont été assassinés : tout ça est réel, mais ce n'est pas vrai. Quand je dis « réel mais pas vrai », ça ne veut pas dire que le « réel » ne s'est pas passé.

Quand on est à l'intérieur du rêve, on peut être quelqu'un qui veut éliminer de la surface de la terre toutes les personnes qui mettent en danger la préservation de la nature pure de la race. On est dans le rêve et on est totalement pris par ça. Et on commence à faire des rassemblements, des exportations et des exterminations. Mais en fait toute cette agression et cette souffrance n'existent que dans le cadre du rêve. Mais quand je dis que cela n'existe que dans le cadre du rêve, je ne diminue pas la souffrance qui est vécue à l'intérieur de ce rêve ! Je ne dis pas « elle n'existe pas » ni « elle n'a pas existé ».

Ce qu'on essaie de comprendre par ce point, c'est : « mais qu'est-ce qui fait qu'on entre dans ce paradigme de la dualité qui fait qu'on se retrouve soit agresseur, soit agressé ? ». En l'occurrence, ici, plutôt agressé parce que l'agresseur ne se pose pas de question, lui.

#### *Question inaudible :*

Staline tout comme Hitler est responsable de millions de morts. Il y a toute une variation sur le thème : « qui est le pire ? ». Ici, ce qu'on essaie de regarder, c'est la structure qui fait qu'il y ait la possibilité de voir toutes ces variations sur le thème. Ce n'est pas une négation. On ne se dit pas : « tout cela n'existe pas ! ». Ce sont des constructions mentales parce qu'on est dans le cadre du paradigme

dualiste, on est agresseur ou agressé, et en tant qu'agressé, on arrive avec une espèce de réflexion à deux sous : « tout ça n'existe pas ». On joue avec une construction mentale en pensant que ça va libérer. Non. Dans le relatif, il y a des choses à faire avec certaines modalités mais il ne faut pas oublier de comprendre l'absolu pour que l'on puisse comprendre le relatif et être mieux équipé pour gérer le relatif.

*Question inaudible :*

C'est le même problème. On est dans une variation sur le thème. Mao Tsé Toung, Pol Pot, le néolibéralisme etc., c'est la même structure. Dans le paradigme de la dualité, « je » veux gagner, « je » ne veux pas avoir de problème. Donc « on tuera tous les affreux » comme le disait Boris Vian et après, ça ira mieux.

*Question inaudible :*

La patience peut être soutenue par l'amour ou la sagesse. La sagesse, c'est la compréhension du paradigme dualiste qui fait qu'il y a un agresseur et un agressé. Cette compréhension nous donne une dimension supplémentaire pour la résolution du conflit et on devient alors un spécialiste des effets spéciaux puisqu'on sait comment le film est créé. C'est l'activité miraculeuse des Bouddhas qui naît de l'union de la compassion et de la sagesse.

Que dirait un Bouddha face à un agresseur ? Un homme vient vers Kalou Rinpoché en disant : « vous êtes un saint. Mais si je vous tuais ? ». Kalou Rinpoché le regarde et dit : « je vais en Déouatchène et tu vas dans les enfers ». Une autre histoire : un homme arrive devant Guendune Rinpoché et lui dit : « vous faites le saint, le grand renonçant mais vous vivez dans une maison qui vous est fournie par des gens qui viennent faire des stages et qui payent, mais si on ne vous apportait plus à manger, hein ? ». Rinpoché répond : « c'est ton problème, pas le mien ».

*Question inaudible :*

On est vraiment, là, dans une opposition des deux niveaux de compréhension de la réalité des choses. Il y a une sorte d'incursion de l'absolu qui amène du vide, de l'inaction et de la passivité dans le relatif. Je crois que le problème de fond, il est là. Il faut voir qu'on parle du fond et de la forme.

Quand on parle de la forme, il y a une certaine méthodologie qui est relative mais qui peut être accomplie sans conscience du fond ou qui peut être accomplie avec conscience du fond. Là, cette réflexion sur la production en interdépendance et sur le paradigme de la dualité, c'est pour nous faire comprendre le fond. Pourquoi ? Parce que, dans la forme, on aura un élément supplémentaire qui sera une plus grande liberté dans l'action. Ce qui fait que, lorsqu'on fait face à une mythologie mortifère, on va répondre en étant porté par la bienveillance et l'intelligence plutôt que par une bienveillance seule qui sera prisonnière du paradigme dualiste et aura une action limitée par le « bocal ». Une fois qu'on entre en collision avec le bocal, on a l'amertume, la frustration, l'incompréhension et l'impatience.

La compréhension du fond apporte une nature infinie et ouverte et beaucoup plus de choses sont alors possibles. Avant, c'est beaucoup plus restreint. Le fait que cela soit restreint fait qu'on arrive au « mur de Planck » de l'impossibilité et là, ça explose et ça fait du bruit.

Dans la conscience de la vérité absolue, on agit avec intelligence. On agit de façon radicale, comme notre ami Drukpa Kunleg. On agit avec pacification, en enrichissant la situation de façon à ce que les gens ne se sentent plus en insécurité. On utilise la séduction comme un bon pasteur va mener son troupeau dans la bonne direction mais aussi on a une force de subjugation pour pouvoir arrêter quand c'est nécessaire et si c'est possible. Mais aucune de ces actions, accomplies dans la conscience de la vérité absolue, ne connaîtra pas de limites qui n'existent que dans le paradigme de la dualité.

On essayait de bouger un piano dans les toilettes. Là, on essaie de faire bouger un piano dans un champ et on peut faire venir d'autres gens, une grue, un camion etc. La créativité devient infinie.

« **Ils sont impermanents** » : les êtres sont éphémères et sujets à la mort. Le mantra, c'est « ceci aussi va passer ». Quand on est dans un moment de joie, de plaisir et d'addiction au plaisir, il y a une incapacité à jouir du fait de la peur de la cessation de la jouissance. Il y a, dans l'expérience du plaisir, le signe avant-coureur de sa mort et donc l'angoisse de le voir disparaître. On veut garder et quand on veut garder et qu'on est serré, on ne jouit pas. Pour jouir de la chose, il faut la voir arriver et accepter qu'elle s'en aille. Et ne pas souhaiter qu'elle s'élève à nouveau. Si une autre situation arrive, on l'accueillera et on la laissera partir. Mais on ne va pas la rechercher. On s'affranchit ainsi de la nostalgie alors que le plaisir disparaît.

« Puisqu'il n'est pire méfait que de détruire la vie et que les êtres, de toute façon par la force des choses, vont mourir, constatons qu'il est inutile de les tuer et pratiquons la patience ». Dans une de ses allocutions, Karmapa disait ; « lorsque vous êtes dans une situation compliquée, faites de votre mieux pour voir comment résoudre les choses. In fine, donnez du temps aux choses : ça va se résoudre. A un moment donné, les choses changent ».

Puisque tout est production interdépendante, si un élément change, la situation change. Donc on s'appuie sur l'impermanence pour retrouver la patience.

« **Ils souffrent** » : quand on est dans le « show » du combat agresseur-agressé, il est difficile de se dire « oh ! Peuchère ! » Quelle misère il doit y avoir dans son esprit pour qu'il exprime autant de colère, de violence et de vitriol ! ». Tous les êtres sont affligés par les trois types de souffrance. Pensons donc : « je dois dissiper leur souffrance et non les provoquer et supportons ainsi le mal qu'ils peuvent nous faire ». C'est comme une mère dont l'enfant souffre d'une fièvre, qui se débat et qui la tape alors qu'elle essaie de le soigner et de le calmer. Malgré les coups de pieds et les coups de poings, la mère comprend que son enfant est sous l'emprise de la fièvre et elle n'a pas envie de répondre à sa violence par une autre violence.

« **Nous devons les prendre en charge** » : puisqu'ils sont dans une souffrance-panique, qu'ils se noient dedans et qu'ils n'arrivent plus à penser justement, c'est la personne qui garde un peu la tête froide qui va dire : « je prends le volant et on va travailler à une résolution collective ». Elle va prendre en charge leur souffrance puisqu'ils ne sont pas capables de le faire. Nous devons nous occuper de tous les êtres comme d'un époux ou une épouse. A notre époque, on serait plutôt dans le « soit tu changes, soit je me casse ! ». On est marié, on a un partenariat d'éveil et on reste ensemble tant que le contrat tient puisque tout est impermanent. Dans le meilleur des cas, c'est la mort qui nous séparera mais cela peut être d'autres circonstances entre temps.

« Puisque j'ai engendré l'esprit d'éveil, je dois faire le bien de tous ». Comme j'ai développé l'esprit d'éveil, j'ai compris la gratitude pour tout ce qui m'est venu d'un nombre infini d'êtres au cours d'innombrables existences. Je comprends la bonté qu'ils ont eue à mon égard. J'ai un sentiment d'amour envers eux et je vois leur souffrance et j'ai une compassion active qui veut les aider. Il est donc évident que je vais essayer de les aider et accomplir leur bienfait. Ce n'est pas du tout un devoir qui nous serait imposé comme un dommage collatéral au fait de prendre les vœux de Bodhisattva. C'est important de le comprendre correctement.

« Rappelons-nous, qu'ayant pris la responsabilité des êtres, il ne serait pas logique de répondre aux petits maux qu'ils nous infligent. Soyons patients avec eux ». Donc on a un grand projet qui est d'amener, finalement, tout le monde à l'éveil alors que nous progressons nous-mêmes sur le chemin. Si on pense que cette œuvre va se faire sans accroches, sans moments de résistance, on se trompe profondément. L'idée d'aider tous les êtres à s'éveiller, moi je la traduis comme ça : vous avez un troupeau de mille chats que vous essayez de ramener à la maison. La patience est nécessaire !

*Question inaudible :*

Oui, ça détruit une accumulation de mérites précédente. Un instant de colère qui génère une réaction colérique, une action du corps et de la parole à la suite de l'action de l'esprit, aura des conséquences qui pourront défaire tous les efforts qu'on a faits précédemment. Donc il faut être très attentif à cela parce que tout ce qui aura été fait devra être refait.

Imaginez le Bouddha qui, après vingt et un mille *kalpas* de pratique, s'assoie sous l'arbre de la Bodhi et commence à enseigner, que des disciples se rassemblent et l'écoutent. Un jour, il se lève du mauvais pied, il est énervé et il insulte ses disciples en leur disant « vous faites n'importe quoi ! Vous êtes nuls ! ». Tout le monde dira : « En fait, c'est ça, sa vraie nature ! Il nous l'avait cachée. C'est un hypocrite et ses enseignements ne sont pas valables etc... ». Par cet instant de colère, il aurait interrompu l'environnement de confiance et le flot de bienveillance qu'il avait créées. En détruisant la confiance de ses disciples, il aurait aussi interrompu leur processus de libération. Il les aurait éloignés de l'éveil ! Je ne vois pas ce qu'il y a de pire !

Dans le monde bouddhiste, un accent très fort est mis sur l'ami de bien. Parfois, il peut se faire que l'ami de bien soit vu par ses disciples avec beaucoup plus de qualités qu'il n'en a en réalité. On est dans le monde imaginaire et donc on projette. Et tout ce que cette personne pourra faire sera interprété : « je ne comprends pas mais il y a sûrement un message derrière ça ». Aussi longtemps que notre imagination court, on maquille la réalité, on ne voit pas les choses en face. On se croit devant un Bouddha alors qu'on est devant un guru factice qui projette une belle image et, de temps à autre, montre son vrai visage en prétextant que c'est l'expression de la « sagesse folle », comme cela se disait souvent dans le monde tibétain, malheureusement. Cette roublardise naît d'un esprit qui est complètement sous l'emprise de la dualité, sous l'emprise du soi de l'individu qui veut se sécuriser et utilise la naïveté et la confiance des gens et détourne les méthodes du Dharma pour arriver à ses fins.

On a eu des exemples où il y a eu des progressions de carrière, des réseaux de centres, des publications de livres etc... Et un jour le « pot aux roses » est dévoilé. Il y a une personne qui dit : « cela fait vingt ans que je vis avec de l'abus et de la maltraitance et il faut que je parle ». Là, ça explose. Et tout le monde se dit « je me suis plaisamment laissé abuser », parce qu'il faut être deux pour danser !

*Question inaudible :*

C'est là le paradoxe puisqu'ils utilisent le Dharma, les gens ont reçu le Dharma. Il y a un aphorisme qui dit : « pour arriver à ses fins, le diable peut utiliser les écrits de l'église ». Mais lorsque les gens s'éveillent de leur rêve, ils jettent alors le bébé avec l'eau du bain. Ils ont été exposés comme des naïfs : « je me suis laissé embarquer et quelque part j'ai participé à ça. Je me sentais comme un petit caillou gris près d'une montagne d'or ». Ce sont des motivations complexes qui peuvent être en jeu, là. Comme je me sens trompé, tout ce qui a été fait pendant vingt cinq ans s'effondre. Mais, dans ce qui a été fait pendant vingt cinq ans, il y a eu une transmission du Dharma parce que ce guru a pu faire venir de grands Maîtres dont la réputation est irréprochable. Ces grands Maîtres ont donné des enseignements. Les gens les ont reçus, le cœur ouvert et avec dévotion. Mais le problème est que certains vont dire : « je me suis fait balader, donc tout est nul » et ils partent. Et ces gens vont peut-être mettre plusieurs existences avant de pouvoir revenir à un chemin spirituel. C'est comme ces personnes qui ont été abusées encore et encore : elles ne peuvent plus avoir confiance même si elles rencontrent des gens équilibrés et respectueux. Heureusement, parmi ces gens, certains sont venus avec une vraie aspiration à connaître et comprendre le Dharma. Ils ont vu l'humanité de ce type et souhaité qu'il profite du reste de sa vie pour se mettre au clair. Ils ont reconnu que ce qu'ils avaient reçu avait une valeur, la préciosité du Dharma et leur confiance en les Trois Joyaux est restée quand même solide.

Shamar Rinpoché, quand les gens lui posaient des questions sur le lama racine, disait : « prenez le Bouddha comme refuge et inspiration centrale. C'est le Lama de tous les lamas. Tous les autres sont

des amis de bien qui vous permettent de comprendre la parole du Bouddha ». Le Bouddha ne va pas prendre avantage sur vous !

Là, on a une patience qui fait que je comprends. Je peux être complètement outré mais ce sont des humains, comme moi. Ce type a failli et s'est fait raccrocher par les huit dharmas mondains et, alors qu'il avait un train fantastique vers l'éveil, il a emmené du monde dans le fossé ! C'est ça qui est triste. Pour moi, il n'y a pas de plus grand mensonge que d'utiliser le Dharma pour arriver à ses fins aux dépens de l'autre.

*Question inaudible :*

Il y a une dynamique de groupe. La communauté peut voir et ne voit pas parce qu'ils sont dans une logique mortifère de « mais tu ne comprends pas ! ». Si on s'élève, on se retrouve à critiquer « la sagesse folle du grand maître ». « Dehors, mécréant ! ». Tout le monde est dans cette folie ou psychose collective. Il y a des gens qui sont arrivés, ils ont écouté et sont repartis en disant « l'enseignement est bien mais le contexte est bizarre ».

*Question inaudible :*

La pleine conscience, MBSR et autres, pour moi, c'est le premier mode d'aspiration que Shamar Rinpoché décrit dans le « Cœur de la sagesse », c.-à-d. l'envie de pouvoir gérer le stress pour avoir une vie plus posée et avec un peu plus d'espace. Ça s'inspire des méthodes bouddhistes, entre autres, mais pas seulement parce qu'on travaille sur le pleine conscience et l'attention. Tout le monde travaille sur le souffle : les Védas, le Yoga etc. Ce n'est pas particulièrement bouddhiste. Je ne vois donc pas ça comme une déviation mais plutôt comme le désir d'aller mieux. Actuellement, il y a une prise de conscience de la nécessité de prendre soin de son corps : faire de l'exercice, marcher, faire du vélo, manger mieux etc. ça nous amène à prendre soin de l'environnement et à nous poser des questions essentielles auxquelles le bouddhisme et autres pourront apporter des réponses, des outils pour favoriser la réflexion. C'est une technique qui délivre ce que les gens cherchent : un peu plus d'espace et un peu plus de distance.

J'ai enseigné la méditation au club des anciens, chez nous. Ils m'ont invité et ils m'ont dit : « on a vu que ça permettait de réduire la pression sanguine ! ». C'était leur souci ! C'étaient des personnes qui étaient des paysans dans une région très chrétienne. Je leur ai dit : « je suis là pour vous aider à voir quelque chose que vous voyez mais vous n'en prenez pas conscience. Le calme mental, c'est laisser passer les choses. Vos gamins devaient venir à midi et à 16h00 vous commencez à vous faire du sang d'encre. En fait, ils ont simplement oublié de vous prévenir qu'ils ne pouvaient pas venir. Votre pression sanguine monte parce que vous vous imaginez qu'ils sont morts ou qu'ils vous ont abandonnés etc. Avec le calme mental, vous vous asseyez au bord de la rivière et vous voyez tout ça passer ». Une dame me dit : « c'est exactement ce que j'ai fait, une fois ! J'avais la tête pleine de tous ces problèmes, la maison, la famille, les enfants : j'ai cru exploser. J'étais sous le porche à l'arrière de la maison. Il y avait, en bas, le petit ruisseau et je me suis dit que j'allais faire cadeau de tous mes problèmes à la rivière. J'ai jeté tous mes problèmes et mes angoisses, l'un après l'autre, et après j'étais tranquille. J'ai commencé à sentir le vent ». Je lui ai dit : « c'est ça, le calme mental. Tu as tout compris ».

Ce n'est pas de la déviation du bouddhisme, c'est vraiment le cœur des choses en ce qui concerne le calme mental.

*Lundi 26 juillet 2022 après-midi :*

**« Accepter la souffrance »** : *c'est avec joie et sans se lasser que l'on fait face aux souffrances que l'on rencontre dans la réalisation de l'éveil insurpassable.*

La première forme de souffrance est celle qui a à voir avec le monde, les êtres, les situations etc. La seconde forme de souffrance, c'est que ce n'est pas facile d'atteindre l'éveil. Il y a énormément de choses à comprendre, à mettre en place, à transformer, à abandonner : ce n'est pas un long fleuve tranquille, le chemin vers l'éveil ! Peut-être l'avez-vous remarqué !

Là, on est toujours au XIIème siècle et c'est un moine qui parle aux moines. Concrètement ces souffrances sont celles que l'on supporte lorsqu'on a pris les vœux monastiques. L'effort pour trouver des vêtements religieux, l'aumône etc., ce sont des souffrances que l'on endure pour faire offrande aux Trois Joyaux. Servir, étudier, enseigner, réciter des prières, méditer sur le Dharma, s'abstenir de dormir pendant la première et la dernière veille de la nuit, s'adonner à l'union de notre esprit avec l'état naturel de l'esprit, faire le bien des êtres etc.... Éprouver de la fatigue, chaleur, épuisement, faim, soif, perturbations mentales, tout doit être accepté sans lassitude un peu comme on supporte les saignées et les cautérisations lorsqu'il faut traiter une maladie grave. La voie vers l'éveil n'est pas un long fleuve tranquille et il va y avoir des épreuves. On se prépare donc en se disant « quoi qu'il advienne, je ne vais pas perdre courage » en acceptant le fait que cela fait partie intégrante du chemin.

La question qui s'élève parfois : « pourquoi tant d'épreuves ? Pourquoi moi ? Les autres ont l'air d'aller bien ! ». On ne sait pas quelle est la souffrance des genoux et du dos des autres. On ne voit que la nôtre. Les autres font un effort ou ils font bonne figure. Le principe est simple : le chemin n'a pas décidé de vous faire souffrir mais votre résistance fait que tout devient pénible.

Il y a trois formes de souffrance : la souffrance de l'existence conditionnée, la souffrance de la souffrance et la souffrance liée au changement. Le changement en soi n'est pas douloureux. La résistance provoque de la friction et la friction provoque de la douleur. On compare cette forme de souffrance à la brûlure qui vient du fait que l'on tient une corde très serrée alors que la corde est brusquement tirée. La corde n'est pas chaude. Le déplacement de la corde en soi n'est pas un problème. Mais le fait que nous soyons très attachés et que nous tenions cette corde de façon très serrée fait que l'on se brûle les mains. C'est de cela dont on parle dans ce point.

Le chemin est une prise de conscience de ce qui est, c.-à-d. la nature de Bouddha. C'est aussi une prise de conscience de ce qui ne va pas : l'ignorance fondamentalement, la saisie dualiste, la saisie de l'individu et la saisie de l'autre comme étant deux entités opposées et dotées d'une existence permanente autonome. Tout cela crée un environnement propice aux afflictions mentales qui vont motiver des actions qui, à leur tour, vont créer de la souffrance. C'est la résistance qui crée la souffrance.

#### *Question inaudible :*

La déception face à l'apparent échec de sa pratique est une forme de souffrance spirituelle qui est attachée à la recherche obsessionnelle du salut. Selon la perspective bouddhiste, il convient de lâcher la représentation mentale idéale. Parce que c'est qu'une représentation de l'idéal, ce n'est pas encore l'état libéré, totalement parachevé, en pleine conscience de sa réalité profonde que l'on regarde mais c'est la représentation mentale de ça : « moi, sur la voie de la sainteté ». Dans le paradigme dualiste, tout ça crée un terrain propice à la souffrance et aux afflictions mentales et, entre autres, l'espoir d'obtenir cette représentation mentale qu'on prend pour le véritable objectif et la crainte de la voir s'échapper constamment et de ne pas la réaliser ici et maintenant.

Cette souffrance ne vient pas du chemin spirituel mais de l'attachement à la représentation mentale de l'idéal et de la perfection tels qu'on se les représente et l'espoir énorme qu'on a mis sur l'obtention facile et rapide des choses. Comme tout fantasme ne participe pas de la réalité, il y a une énorme déception qui est à la hauteur du désir qu'on a placé. C'est une souffrance qui, malheureusement, n'a pas à voir avec le chemin spirituel en tant que tel mais avec les attentes que l'on a placées sur ce que l'on pense être le chemin spirituel.

Là, on parle des difficultés que l'on rencontre sur le chemin spirituel car il y a de nombreuses choses à voir, à reconnaître et à modifier. On doit organiser les circonstances qui permettent l'exercice méditatif. Alors qu'on décide de s'engager sur une voie méditative, il faut trouver le lieu, le temps, les moyens etc. Cette recherche n'est pas simple. Vous voulez venir ici, il faut trouver les six jours dans votre calendrier très chargé. Il faut avoir l'argent, même si à Montchardon, ils essaient d'avoir des prix raisonnables. Il faut organiser et payer le transport. Il faut faire un effort pour pouvoir rassembler toutes ces conditions nécessaires à la rencontre. Moi-même je fais un effort. Je viens de l'autre côté de l'océan, je voyage d'un point à un autre. Il y a un investissement de temps, d'énergie, d'argent etc. Mais on a décidé qu'on allait se rencontrer, partager le Dharma et parler des six paramitas pour éclairer notre démarche. Le but que l'on s'est fixé qui est cette rencontre, ce partage pour répartir les uns et les autres plus éclairés et mieux équipés pour continuer notre chemin spirituel, a un certain coût en termes de temps, de choix, de disponibilité etc. Et ce n'est pas toujours simple ! Il y a un effort qui peut-être parfois intense. Donc il est important de développer une forme de patience à cet égard. On va s'asseoir pour méditer. Il y a une résistance du corps à la posture et à l'exercice méditatif. Il y a une résistance de l'esprit. Il y a un effort à faire.

Un traducteur vient de finir un livre sur la vie de Milarepa, ses enseignements et sa pratique. Il a intitulé son livre « le Kung-fu de Milarepa ». « Kung-fu » en chinois veut dire « effort soutenu pendant très longtemps ». Dans les pratiques préliminaires, le « kung-fu » c'est 111.111 prosternations, Vajrasattva, l'offrande du Mandala et la prière adressée au Guru. « 111.111 », ça veut dire « un bon bout de temps ». Si vous en faites deux cents par jour, ça prendra trois ans. Pour la plupart d'entre nous, cela dure cinq ou dix ans. Pendant ces trois, cinq ou dix ans, on s'attache à faire cette pratique et il y a un prix : fatigue physique, morale, découragement etc. On dépasse tout ça parce que le but est le plus important. On veut arriver à ce moment de réalisation et de stabilisation, par exemple, du sens du refuge et de l'esprit d'éveil au travers de l'exercice des prosternations. On peut dire « le jeu en vaut la chandelle ». C'est ce genre de patience dont on parle.

Dans le Bodhicaryavatara, Shantideva dit : « ces souffrances que j'endure pour atteindre l'éveil sont limitées comme la douleur de l'incision qui guérira le mal qui me ronge les entrailles ». Dudjom Rinpoché, dans le même ordre, disait : « sur la voie vers l'éveil, on est confronté à un certain nombre de difficultés et d'obstacles : ce n'est pas simple ». Il peut y avoir de la souffrance dans la difficulté. Dans le monde, à la poursuite d'objectifs qui ne mènent nulle part, qui n'ont pas de grande valeur et qui sont surtout le fruit d'une grande illusion, on souffre également. La différence, c'est que l'un mène quelque part et l'autre ne mène nulle part. C'est le but qui fait la différence. Donc on acceptera la difficulté avec joie. Ce n'est pas une mortification ! Ce n'est pas le but du jeu ! Si la souffrance arrive, on la reçoit et on l'accueille. Si l'aise arrive, on la reçoit et on l'accueille. Quelles que soient les fluctuations des situations et des humeurs que l'on traverse, on continue à avancer.

C'est la patience au regard des difficultés probables sur le chemin.

« La marche vers l'éveil » de Shantideva nous dit : « ceux qui, au mépris des souffrances ont vaincu la colère et les autres poisons, ceux-là sont des héros garants de la victoire. Les autres ne sont que tueurs de cadavres ».

Si vous avez fait des Nyoung-nés, vous avez certainement lu la vie de Gelongma Palmo qui a contracté la lèpre. Sa fidèle servante avait aussi contracté la lèpre et elles ont été rejetées. C'est au travers de la pratique de la méditation de Tchenrezi à onze têtes et mille bras (pratique associée au jeûne) qu'elle a intégré la douleur dans sa démarche spirituelle. Je parlais de Thérèse de Lisieux : elle a intégré la douleur, la souffrance de la maladie dans son chemin spirituel. Ce sont des exemples un peu extrêmes mais cela montre qu'il y aura des difficultés et si on les accepte de bon gré, elles deviennent le chemin et elles peuvent devenir source de joie.

Il faut avoir fait cette expérience de la douleur qui devient joie parce que ça reste très théorique quand on en parle. Il y a un moment où, lorsque la douleur est embrassée, elle n'est plus une douleur. Ça ne veut pas dire qu'il n'y a pas la souffrance du corps mais il n'y a plus le poids de la douleur morale qui vient alourdir la difficulté physique. On rajoute de la douleur morale sur la douleur première. Comme une taxe en plus. Soyez donc « hors TVA ». La souffrance est inévitable et la lourdeur est une option dont on peut se passer.

Il y a un texte qui parle de l'Entraînement de l'esprit dont le titre est (de mémoire) : « La saveur unique du bonheur et de la souffrance ». Lorsqu'on est dans l'ouverture et l'acceptation de cette difficulté pour aller vers quelque chose qui sera une liberté totale, une transcendance fait qu'il n'y a plus de résistance et la souffrance peut cesser d'être un poids et devenir le passage obligé vers une libération.

Ceci étant dit, si vous avez une progression vers l'éveil légère et heureuse, tant mieux pour vous ! On ne va pas associer la souffrance à la sainteté, ce n'est pas notre boutique. Le progrès spirituel demande des efforts et ces efforts parfois coûtent mais si c'est simple et facile pour vous, c'est très bien !

Quand on fait les pratiques préliminaires, on voit qu'il y a des pratiques faciles et d'autres qui sont terribles.

Dans le cadre de la retraite où on nous avait alloué généreusement cinq semaines pour faire les 111.111 prosternations, nous étions épuisés. Je me disais : « dieu, si tu as un peu de compassion, donne-moi un infarctus ! » Et je le pensais vraiment ! Après, on est arrivé à Vajrasattva, ça m'allait beaucoup mieux ! Il fallait juste parler. A l'inverse, des amis qui étaient petits, souples et énergiques ont fini les prosternations en quatre semaines. Dans le groupe des femmes, quelqu'un a demandé à Guendune Rinpoché : « j'ai fini les prosternations et il reste encore une semaine, qu'est-ce que je dois faire ? ». Rinpoché a répondu : « continue mais tu ne comptes plus ». Les camarades qui faisaient les prosternations facilement ont trouvé que la pratique de Dorjé Sempa leur était difficile et donc douloureuse. L'offrande du Mandala, c'est plaisant : on imagine le monde, de belles salles de bain de cristal, de la nourriture magnifique à profusion, des fleurs, de l'encens, de la musique etc. C'est génial !

On a chacun des résistances différentes et donc on a des douleurs différentes. Elles ne sont douleurs que par la résistance. On vit en mode de production interdépendante : ce qui crée la douleur, c'est la résistance du sujet. Un jour, quelqu'un est venu voir Guendune Rinpoché et il lui a dit : « c'est terrible, j'ai des termites dans ma charpente. Il faut que je la fasse traiter et je vais tuer tous ces insectes. Mes voisins me poussent à le faire parce qu'ils ont peur que ça passe chez eux. Dites-moi si je peux le faire ! ». Rinpoché le regarde et dit : « c'est le problème d'une personne qui a une maison ».

Effectivement, la souffrance que l'on ressent, c'est le problème d'une personne qui a une résistance particulière. Il n'y a pas très longtemps, des disciples asiatiques de Shamar Rinpoché sont venus en Virginie pour rencontrer Trinlé Rinpoché, Gisèle et leurs enfants qui étaient de passage. Ces disciples disaient « Rinpoché a été très dur avec nous. Il nous remettait constamment en question. On avait peur d'aller le voir ». Ils me demandent alors : « et toi, c'était pareil ? ». J'ai répondu : « mais non. Rinpoché a toujours été gentil avec moi. Je suis sorti du monastère et il m'a trouvé une femme et une maison. Parfois il me recadrerait mais toujours gentiment ». Ils étaient très étonnés comme si on n'avait pas rencontré le même Rinpoché. En partant, ils m'ont dit « good karma ! ». J'ai de la résistance mais, en l'occurrence, elle se trouve ailleurs.

La pratique, c'est du Kung-fu. Il faut se préparer à cette longue ascèse et se dire : « moins je résiste, moins il y a de friction et moins il y a de souffrance ». Plus j'ai une idée figée sur comment les choses devraient se faire, plus je rentre en conflit avec la réalité de la vie qui, elle, a d'autres plans. Les foules pressantes du karma nous emmènent vers d'autres directions. On a des projets de longue durée et la vie nous emmène ailleurs. Mais on ne veut pas aller ailleurs. Harmonieusement, on va suivre le flot

et, dans ce flot différent, on continue à faire le même travail. Un ami musicien qui me connaissait quand j'étais moine et ensuite on s'est retrouvé quand je n'étais plus moine, me regarde et me dit : « différente guitare mais même concert ».

Avez-vous des questions ?

*Question inaudible :*

C'est à propos puisque je dis que la souffrance dépend du degré de résistance face à ce qui arrive. On est tout à fait dans le contexte du paradigme dualiste où, par ignorance, on attribue une réalité aux deux « soi » : le soi de l'individu et le soi des phénomènes (les phénomènes étant les objets animés et inanimés). Il y a cette posture dualiste qui est le cadre dans lequel tous les instants de conscience sensorielle et mentale vont se dérouler. On ne peut pas ressentir et connaître autrement que dans ce cadre dualiste du fait de l'ignorance. La sagesse non duelle nous échappe. C'est la sagesse de l'esprit qui se connaît en lui-même par lui-même et non pas comme un objet qui est regardé. L'esprit qui se connaît en lui-même et par lui-même voit que toute la manifestation des phénomènes est le reflet de la créativité naturelle de l'esprit. Cet esprit voit aussi que ce que, autrefois j'appelais « moi », est en fait simplement la conscience de l'esprit qui perçoit toutes les choses, elle est consciente du jeu incessant des phénomènes. Ce jeu incessant des phénomènes apparaît sur la base des causes et conditions de la production en interdépendance. Il y a une sorte de double capacité à voir le fond et la forme qui s'élève dans cette conscience non duelle. On peut voir qu'effectivement il y a un sujet et un objet qui sont « réels » (ils ont une saveur, une chaleur etc.) mais ne sont pas vrais. Ils ont une réalité conditionnée au clivage dualiste qui vient de l'ignorance de l'esprit.

A cet égard, Saraha disait : « attribuer une réalité substantielle et autonome aux phénomènes comme au soi c'est agir comme du bétail. Mais affirmer que rien n'existe, c'est être encore plus bête ! ». Aussi longtemps que l'esprit est sous l'influence de l'ignorance qui génère le clivage sujet-objet (la fixation dualiste), la forme et le fond sont connus comme paradoxaux. Quand on entend « tout cela est réel mais pas vrai », ce qu'on entend vraiment, c'est « ça n'existe pas » et on entre dans une posture nihiliste. Quand on voit tout ce qui est expérimenté (y compris le sujet qui fait cette expérience) est réel, on occulte le fait que ce n'est pas vrai et on se dit alors que tout existe et que tout est vrai. Quand on entend « tout cela n'est pas vrai », on se sent attaqué dans son identité du sujet qui ressent.

Ma première rencontre avec ce paradoxe : j'étais dans une école technique pour apprendre un métier. J'avais différents professeurs de technologie : plomberie, charpente, zinguerie etc. Il y avait le professeur de peinture. Cet homme m'était un peu désagréable. Il était rasé, avait un monocle et faisait de la chasse à courre. Il nous dit « la couleur n'existe pas : elle n'est que l'accroche de la lumière sur le support ». Je n'ai pas supporté parce qu'il était en train de me dire : « les couleurs, tout ce que tu aimes bien, ce n'est pas vrai ! ». Moi, j'ai entendu ça. Il démontait tout mon monde sensuel ! Cinquante ans plus tard, je le remercie pour avoir été la première personne à me parler de la vérité de la vacuité et de la production en interdépendance. Il avait ajouté : « s'il n'y a pas de lumière, il n'y a pas de couleurs ! ». Et ça m'a pris un bout de temps pour digérer cette introduction « brutale » à la nature relative et donc illusoire des phénomènes.

Pourquoi est-ce qu'on peut dire « relative » et « illusoire » ? Apparemment, ce n'est pas la même chose. « Relative » veut dire que l'on n'a pas l'un sans l'autre, que le ceci apporte le cela et vice-versa. Si l'ensemble des phénomènes dépend d'autres phénomènes pour apparaître, cela signifie alors que ça n'existe pas le sens où cela n'a pas d'autonomie indépendante, cela n'existe pas de par lui-même, ce n'est pas produit par rien et n'est pas immuable. Si on arrive à la sixième *paramita*, on verra la réfutation du soi de l'individu et du soi des phénomènes. On ne peut pas dire qu'un objet est permanent. Mais on se dit « quand même il y a des trucs qui existent ! Mon voisin qui m'exaspère, il existe ! ». Il existe dans une relation entre voisins. Il y a effectivement un voisin. Mais en lui-même, ce voisin existe parce que nous sommes son voisinage. S'il n'y a pas de voisinage, il n'y a pas de voisins. Le ceci amène le cela.

Qu'est-ce que le « voisin » ? Est-ce que c'est sa physicalité ? On recherche le « voisin » dans le corps de cette personne ? Comme le disait Thich Nhat Hanh « plus vous regardez le soi et plus nous trouvez des éléments de non-soi. Mais on ne trouve aucun élément du soi ». On peut regarder la peau, les muscles etc. On peut regarder au niveau cellulaire, atomique, etc. mais on ne le trouve pas, le voisin. Si vous avez un truc qui est fait de plein de trucs qui dépendent de plein d'autres trucs à l'infini et en constant mouvement, cela produit une sorte d'impression sur laquelle on va coller une étiquette « voisin » mais le « voisin » a disparu !

J'ai un ami peintre qui me dit : « quand je peins un arbre, je le regarde. Je regarde le tronc, les grosses branches, les petites branches, les feuilles, la feuille, le vert, les différentes nuances de vert, de pourpre, de jaune, d'argent etc.... A un moment la feuille a disparu. Si on regarde le voisin de la sorte, on va voir que le voisin disparaît dans la recherche. Le « voisin » est une impression et le sujet un impressionniste. Si je fais la même démarche vers le sujet, c.-à-d. « moi », je vais trouver des éléments qui se fractionnent à l'infini en des éléments constitutifs multiples. On n'arrive jamais à trouver l'élément fondamental.

Le but du jeu de cette observation est de démonter le mythe de la nature homogène de l'objet qu'on regarde, qu'il soit sujet ou objet. Lorsque cet ami qui peint fait un pas en arrière, il retrouve la feuille, la branche, le tronc et l'arbre. Il retrouve l'impression d'arbre. Mais c'est réel ! Il y a bien un arbre ! Mais ce n'est pas vrai. Quand on se cogne à l'arbre, c'est qu'on a fait la même chose avec soi et qu'il y a confrontation de deux impressions.

Je crois que c'est Saraha qui a dit : « lorsque le vent violent agite l'eau et crée des turbulences, poussée par le vent, l'eau devient fracassante alors que la nature de l'eau est d'être liquide ». Je fais un ajustement de cette image en disant : vous pouvez nager tranquillement dans l'eau qui est liquide. A côté de vous passe un gars qui fait du ski nautique : s'il tombe à 50 km/h, l'eau sera pour lui comme du béton. Il se cassera le cou dans exactement la même eau dans laquelle vous nagez parce que les conditions sont différentes. Pour moi, c'est l'illustration que les causes et les conditions conditionnent la nature de l'expérience, la relation entre le sujet et l'objet. C'est pour ça qu'il y a des expériences différentes des uns et des autres.

Marpa, à la fin de sa vie, avait réalisé l'union de la forme et de la vacuité, du relatif et de l'absolu. Il rentrait et sortait de sa maison sans même chercher la porte. La solidité relative de sa personne avait été dissipée. La solidification de la maison avait été dissipée. Il avait transcendé même la production en interdépendance qui n'existe que dans le contexte de la vérité relative. C'est assez simple à comprendre : pour qu'il y ait coproduction, il faut qu'il y ait un sujet et un objet. Le sujet et l'objet n'existent seulement que dans le clivage dualiste qui naît de l'ignorance de la nature de l'esprit. Une fois qu'on a réalisé la nature de l'esprit, il n'y a plus de « sujet-objet » saisi comme étant réel et donc solidifié.

Dans un débat avec les logiciens (c.-à-d. les savants de son temps), Milarepa, qui alors était très connu, leur a démontré un certain nombre de choses. Ils lui ont demandé : « est-ce que vous pensez que l'espace est obstrué ? Est-ce que vous pensez que la matière est dénuée de toute solidité ? ». Milarepa leur répond simplement en traversant le mur et en revenant. Puis il leur dit : « c'était quoi votre première question ? ». Ensuite, par sa méditation, il transforme leur environnement d'espace en masse solide. Il dit alors : « vous pouvez vous rapprocher ? Je n'ai pas compris votre seconde question ». Les logiciens n'ont pas pu bouger dans l'espace. Il a ainsi montré les limites de la réflexion intellectuelle, il a aussi montré que la réalisation donnait une vision complètement différente qui fait « éclater », pourrait-on dire, le carcan de la saisie dualiste.

Pour revenir au sujet « réel mais pas vrai », l'exemple qui nous est donné souvent est celui du rêve. Ce que l'on rêve à l'intérieur du rêve, personne ne pourra vous dire que ce n'est pas réel. On peut voir des Bouddhas qui nous donneront des bénédictions ou des instructions mais on peut aussi rêver

qu'on est poursuivi, enfermé etc. et la souffrance est intense. Tout ce que l'on perçoit est réel. Si on prend conscience qu'on rêve, dans le rêve, on peut en même temps vivre le rêve et voir que ce n'est pas vrai. Quand on se réveille le matin, on peut voir que tout ce qui s'est passé avait un poids, une forme de réalité mais que ce n'était pas vrai.

Dire « ce n'est pas vrai » n'est pas une négation du réel dans le contexte du rêve. Le fait d'accepter la réalité à l'intérieur du contexte du rêve ne nous interdit pas de voir qu'en essence, ce n'est pas vrai. La difficulté réside dans le fait que, pour nous, le mode relatif est le mode absolu. C'est comme si on passait sa vie à rêver. Rien ne peut nous indiquer qu'il y a autre chose que le rêve dans lequel nous sommes. et donc ce rêve est pour nous la réalité. Le rêve devient la réalité. Il est difficile dans ce contexte d'avoir la flexibilité dans l'esprit pour se dire « ça peut être réel et en même temps pas vrai » : « n'étant pas vrai » ne voulant pas dire que ce n'est pas réel. C'est un peu le grand écart du point de vue intellectuel parce que nous sommes très binaires.

Il est important de comprendre, il faut étudier et réfléchir à tout ça mais il ne faut pas que cela devienne obsessionnel. Dans notre monde, dans la façon dont on est, accumulons le mérite, cultivons une vraie discipline, la patience, la bienveillance, l'amour et la compassion, transformons nos tendances négatives et nos afflictions mentales : faisons le chemin tel que le Bouddha nous l'a exposé. Chemin faisant, il va y avoir un allègement de la lourdeur des habitudes et on va pouvoir commencer à entrevoir les choses, comme dans le film « Matrix » où Néo regarde le miroir, pose son doigt qui passe au travers du miroir et, là, il découvre les lignes de code qui défilent. Un peu dans cet esprit-là, il y aura des moments où on aura des « entrevues » d'une possibilité d'une réalité plus profonde. On va passer de la surface à la profondeur d'une façon intelligente qui fait que l'un n'exclut pas l'autre.

Je dirais qu'en ce moment, la vérité absolue est pour nous « à titre informatif ». Ensuite, on va se poser sur le relatif. A chaque fois que l'on va arriver dans une sorte d'entonnoir, dans un cul-de-sac et qu'on commence à manquer de patience parce que tout est bloqué, on fera un pas en arrière et on se remémorera ces instructions : tout cela est impermanent ! L'impermanence est l'angle d'approche idéal de la production en interdépendance.

Nagarjuna, grand Maître de la non-dualité, disait : « au début il est préférable de regarder l'impermanence pour bien comprendre que la solidité que l'on ressent des situations, des gens, des choses et des phénomènes n'est pas une réalité monolithique immuable et que tout est constamment en changement ». Lorsqu'on a vraiment intégré ça (c'est un vrai travail de réflexion et de contemplation), on voit bien que tout est en mouvement. Par exemple, les éléments de notre corps : à l'exception d'une ou deux cellules, on n'a plus du tout les cellules d'origine. Tout a changé dans notre corps et d'un point de vue de la physicalité, nous ne sommes plus la personne que l'on a été. On est une nouvelle redistribution et c'est juste la fixation qui dit « moi ».

A Vienne, il y a un musée du bizarre et de l'érotique. Ils ont en exposition deux crânes de Voltaire : le crâne de Voltaire enfant et le crâne de Voltaire adulte. Finalement, je trouve ça bien vu parce qu'en fait quand on regarde sa tête à cinq ans, à dix ans, à vingt ans. On dit que c'est la même chose mais ce n'est pas la même ! Toutes les cellules ont changé ! On n'a pratiquement plus de pièces d'origine et ça change tout le temps !

*Question : Quand on regarde les phénomènes et qu'on voit l'impermanence, quand on regarde le sujet, la physicalité et les émotions du sujet observant, est-ce qu'il resterait quand même une sorte de noyau dur qui serait l'esprit ?*

C'est le grand débat entre les traditions védiques et le bouddhisme depuis que ces deux se sont rencontrés. Les uns sont les tenants de l'*atman* qui serait une sorte de noyau dur du soi pris par l'illusion. Il faut donc se défaire de l'influence de *maya* (l'illusion) par l'ascèse, le yoga, l'austérité etc. , et on arrivera enfin à la réalisation du « vrai soi » qui est le soi divin et là, il y a une sorte d'existence primordiale de ce soi.

Tous les philosophes bouddhistes, qui ont débattu de la sorte, ont dit qu'avancer la vue que le soi est permanent n'est pas tenable. Si quelque chose est permanent, il n'a pas besoin d'être créé. S'il n'est pas créé, comment peut-il exister ? S'il existe, il ne procède ni de quelque chose d'autre ni de rien. Quelque chose qui n'a pas été créé, comment peut-il avoir une existence ? S'il a une existence inhérente qui n'a pas besoin de création, il n'a pas besoin de se créer. Donc s'il n'est pas créé, il n'existe pas. S'il est créé, il n'a pas besoin de création. (J'essaie de faire simple). Je traduis ça par un mauvais jeu de mot : comment peut-on manger des poissons pas nés ? (Panés).

Le bouddhiste va appliquer la même chose à l'esprit. Si l'esprit est une entité avec une substance résiduelle, alors il est né. Il n'existe pas d'entité qui ne soit pas née. Si ce n'est pas né, il n'y a pas d'existence. L'existence demande une création, une naissance. S'il y a une existence, puisqu'il y a création, il y aura mort, disparition. Il y aura un délitement des facteurs qui créent l'existence puisque la création est la rencontre d'un certain nombre de facteurs. Comme tout est en mouvement, ces éléments qui ont contribué à la présence de cette expérience vont se déliter et il y aura mort.

Donc on ne peut pas parler de quelque chose qui est autonome, non créé et permanent parce que si ça existe, c'est créé et si c'est créé, c'est soumis à l'impermanence. Le postulat est que dieu est éternel. Dans certains courants bouddhistes du Mahayana et, en particulier dans le Yogacara, il y a l'idée que le terrain fondamental (l'alaya) est un continuum. Les tenants du Madhyamaka disent : « votre affirmation que l'alaya (l'esprit) est un continuum se rapproche dangereusement des vues védiques qui disent que l'*atman* est créé, permanent et immuable. Ils ont été accusés par les tenants du Madhyamaka d'être des tenants des points vus Védiques, à un moment où le bouddhisme perdait un peu de son influence et que le mouvement védique prenait beaucoup d'importance en Inde entre le VIII<sup>ème</sup> et le X<sup>ème</sup> siècle. « Vous avez essayé de ratisser large et de ramener des clients chez vous ! ».

#### *Question inaudible :*

Yogacara veut dire « ceux qui pratiquent le yoga », ceux qui méditent et regardent l'esprit jusqu'à arriver à l'union avec l'état naturel. Certains, dans cette tradition, ont été très loin en disant que tout étant esprit et conscience, le monde n'est que notre hallucination. On les a appelés les « monistes », c.-à-d. qu'il y a un être et une hallucination. Par exemple, je suis en train de parler avec vous mais vous n'existez pas. C'est un postulat extrême. Comme le Madhyamaka a tendance à revenir au milieu et démonter toutes les positions extrêmes, cette position sera vite exposée comme intenable.

Ce que nous voyons du monde, ce n'est pas tellement ce qu'il est mais c'est plutôt ce que nous sommes. Nous avons une vision du monde qui est notre imaginaire. Nous avons affublé la manifestation de notre imaginaire. Nous ne rentrons en contact qu'avec notre imaginaire. Il faut donc sortir de ce qu'on appelle la « pure imputation » et commencer à prendre conscience de la nature dépendante. Ce qui est paradoxal, c'est que la pure imputation est un fantasme, ça n'existe pas, c'est une projection, et on pense que le monde est comme cela mais, en fait, c'est la projection de ce que nous sommes. Ce monde imaginaire n'existe pas mais il influence la vérité relative, notre façon de voir l'autre etc... Qui a une certaine réalité relative ; je suis ici, tu es là-bas et entre nous il y a un commerce. Cette vérité relative « existe » d'une certaine façon dans le cadre du paradigme dualiste mais elle est complètement phagocytée par le monde imaginaire. Ce que l'on voit du monde est la projection de nos couleurs. Je définis cela en disant que je suis « maquilleur troubadour », c.-à-d. que je me raconte des histoires et j'applique mes couleurs sur la manifestation et, de ce fait, je ne vois du monde que ce que je suis et que ce que je peux voir.

La troisième nature est la nature parfaite, la nature d'éveil, le substrat. Ce substrat est l'union de la conscience et de la vacuité. C'est la sagesse qui se connaît en elle-même. Cette sagesse qui se connaît en elle-même est inaccessible parce que nous opérons au niveau de la production en interdépendance

dans ce monde relatif qui est, en plus, chargé de notre imaginaire. Donc on est pris dans le superfétatoire, ce qui est au-dessus et qui apparaît.

Quand il a exposé son tétralemne qui montrait l'invalidité des quatre positions extrêmes, Nagarjuna rencontré un public qui n'était pas à la hauteur de sa pensée philosophique. A chaque fois qu'il présentait son tétralemne, on lui disait : « toi tu es non-affirmatif non-substantialiste ». Dans l'esprit de ces êtres qui n'étaient pas à la hauteur, cela voulait dire : « tu dis que rien n'existe mais tu n'apportes pas de solution ». Or Nagarjuna n'avait pas de position. Il a rencontré de gros problèmes à cette époque-là parce qu'il volait plus haut que tout le monde et les gens réduisait sa pensée. Il est donc arrivé à une autre formulation qui est celle de la vérité relative et de la vérité absolue. L'enfermement de son auditoire dans la fixation dualiste, au travers de la vérité relative et la vérité absolue, était plus facile à gérer.

La vérité relative et la vérité absolue sont des traductions en français de mots sanskrits : « *satya* » (vérité) « *Paramarta* » (au-delà de la manifestation, absolue) et « *satya samvriti* » (la vérité qui occulte, qui fait écran, relative). Ces termes, tels que Nagarjuna les a présentés pour simplifier sa pensée, on peut les appréhender selon la vérité absolue et la vérité relative mais aussi selon les trois natures puisque, dans le relatif, on a l'imaginaire (l'imputation) et la nature dépendante. Dans l'imaginaire, on se raconte des histoires, il y a des confusions. Dans le film « les Bronzés », il y a le personnage qui s'appelle Jean-Claude Dus qui projette son désir sur quelqu'un en disant « je crois qu'il y a une ouverture » et à chaque fois ça ne marche pas parce qu'il est totalement dans son imaginaire. Il ne voit pas la personne. Notre vérité relative est déjà assez compliquée. On va regarder vraiment la relation entre le sujet et l'objet, voir la fixation sur l'objet comme étant une entité, voir la fixation sur le sujet comme étant une entité. C'est déjà assez compliqué mais si on remet par dessus une couche de maquillage, en plus de l'histoire qu'on se raconte à ce propos, il n'y a aucune chance de voir la troisième nature qui est le substrat, le Dharmakaya, le Mahamoudra, le terrain fondamental.

C'est pour cela que le samsara continue et le paradoxe, c'est que le nirvana coexiste. La réalité profonde de l'esprit a toujours été là et sera toujours là. Cette réalité profonde de l'esprit qu'on appelle la « nature parfaite » est l'union de la conscience et de la vacuité. Il y a conscience mais cette conscience n'est pas une entité. L'esprit n'est pas une entité. L'esprit n'a pas de réalité inhérente. En sanskrit, on dit « *svabhava* ».

L'esprit est dénué de *svabhava*.

Quand on dit ça, on pense : « alors, l'esprit n'existe pas ! ».

Non, parce qu'il est l'union de la vacuité et de la conscience.

« Alors, la conscience existe ! ».

Non, parce que c'est l'union de la conscience et de la vacuité !

« Ce n'est pas possible ! C'est paradoxal ! ».

Oui, et Nagarjuna nous dit qu'aussi longtemps que le relatif et l'absolu sont paradoxaux, ce n'est pas l'éveil. Quand le relatif et l'absolu ne seront plus paradoxaux, ce sera l'éveil.

Cette transcendance du paradoxal vient seulement au travers de l'expérience méditative. L'étude et la réflexion nous permettent d'élaguer. Je compare cela à attaquer une forêt en enlevant les broussailles et les ronces pour créer une clairière. L'étude n'est pas une accumulation de savoirs mais c'est un élagage des concepts foireux. Ce n'est pas une accumulation de livres mais c'est faire une sélection dans l'ensemble des vues, avec celles qui sont totalement farfelues mais qu'on a prises pour argent comptant parce qu'on ne les a jamais regardées de près et qui ont influencé complètement notre vie (c'est notre monde imaginaire).

*Question : Si l'esprit est l'union de la conscience et de la vacuité, alors qu'est-ce qu'il nous reste à aimer ?*

L'esprit est union de la conscience et de la vacuité. L'esprit est aussi l'union de la félicité et de la vacuité. L'esprit est l'union de la compassion et de la vacuité. L'esprit est l'union de la créativité (le rayonnement) et de la vacuité. Qu'est-ce qui nous reste à aimer ? L'ensemble des êtres qui sont prisonniers du monde de la production interdépendante avec une grosse louche d'imaginaire par-dessus et qui essaient de trouver de la liberté et du bonheur dans ce cadre contraignant. Et comme le dit Shantideva « tout en voulant lui échapper, ils se jettent dans la souffrance. Ils aspirent au bonheur mais, par ignorance, ils le détruisent comme s'il était leur ennemi ». C'est ça qu'il nous reste à aimer.

On aime l'autre parce qu'il est en souffrance, qu'il est un Bouddha qui s'ignore et qu'il a tout en lui pour expérimenter la joie infinie et la libération infinie de l'éveil. Et, malheureusement, à la recherche d'un bonheur et du fait de l'ignorance et de la confusion mentale, dans la dualité et l'imaginaire aliénant, il ne crée que de la souffrance. C'est ça qui nous fend le cœur.

Dans le mode de production interdépendante, au sein du paradigme de la dualité, on peut avoir une forme de compassion qui est de voir le réel de la souffrance des autres. On a envie de les soulager, de faire ce qu'on peut pour les aider. C'est la compassion ordinaire que tout un chacun peut développer. Cette forme de compassion prend la souffrance comme base. Elle s'appuie sur la vision de la souffrance des êtres. Les Bodhisattvas qui ont compris et réalisé le relatif et l'absolu voient que les êtres souffrent premièrement de l'ignorance. Par conséquent, ils souffrent d'un attachement réel à ce qui n'est pas vrai. Ils souffrent de la souffrance réelle parce qu'ils la prennent pour réelle, et non pas parce qu'elle n'est pas vraie. Donc la compassion du Bodhisattva prend pour objet l'ignorance qui génère le contexte dans lequel la saisie de la réalité de la souffrance est expérimentée.

Voilà ce qui nous reste à aimer lorsqu'on est un Bodhisattva. Après, il y a la compassion des Bouddhas, mais là, ça sort complètement du cadre. C'est une compassion non référentielle, c.-à-d. qu'il n'y a plus de référence à un sujet-objet. Là, l'esprit EST compassion. Cette compassion n'est pas une entité. Sur ce sujet, on est comme une grenouille qui cherche à mettre des mots pour expliquer le physique quantique. C'est vraiment au-delà de notre entendement.

#### *Question inaudible :*

Tous les êtres, au sein de l'existence conditionnée, sont dans la même structure. Ils ont une relation à leur esprit qui est dualiste du fait de l'ignorance. Il y a une sorte de collision des imaginaires parce que nous vivons dans un monde de coproduction (je suis parce que tu es). C'est compliqué parce que le soi de l'individu a une sorte de présence réelle dans ce relatif bien qu'il soit totalement dépourvu de nature inhérente et profonde. Ce que je regarde à « l'extérieur » est, à mes yeux, le soi des phénomènes. Quand quelqu'un me regarde, il regarde du point de vue du soi de l'individu et moi je suis le soi des phénomènes. Il n'y a donc pas de positions définitives. Il y a une sorte de superposition et de rencontre qui sont à la fois réelles et absolument pas vraies.

Le terrain fondamental, c'est l'Alaya. L'Alaya est transpersonnel : il est défait du sens d'un « moi » puisque c'est l'esprit, c'est la nature de Bouddha, c'est le Mahamoudra en tant que fruit qui est l'union de la conscience et de la vacuité. Sur la base de cet Alaya, se crée, du fait de l'ignorance de l'esprit, une sorte de « partition » qui s'appelle la « conscience-Alaya » (*Alaya Vijnana*). Cette conscience-Alaya est en quelque sorte le réceptacle de toute notre mémoire, de tous nos souvenirs. C'est là que sont plantées nos graines. C'est l'inconscient qui va nourrir notre conscience mentale. De cet *Alaya-Vijnana*, vont s'élever les sept autres consciences : la conscience affligée qui pense en dualité, la conscience mentale et les cinq consciences sensorielles. Tout ça va projeter un monde, créer un monde, entrer en relation avec d'autres êtres qui sont dans le même système. Et tout ça s'élève du même terrain fondamental.

J'illustre ça en disant qu'Alaya, c'est la terre et Alaya-Vijnana, c'est votre jardin. On est dans une cohabitation de jardins ouvriers sur la base Alaya. On peut faire des échanges de légumes mais on peut aussi avoir des problèmes de bornage. Alors même que tout cela n'existe pas vraiment en tant qu'entité

essentiellement différente de l'aya-sagesse. Ce sont les vagues d'un océan qui, au gré des causes et des conditions, apparaissent, s'entrechoquent, ou ne se rencontrent pas, et puis retournent à l'océan. On peut dire, effectivement, que moi et l'autre, quand bien même ce n'est pas la même chose du point de vue de la manifestation de la vague, du point de vue du terrain fondamental, tout ça c'est le jeu de l'eau au gré des causes et conditions. C'est pour cela que l'on dit que tous les phénomènes sont le jeu incessant de l'esprit.

Cet aya-sagesse voit l'avènement de la partition de l'aya-conscience-réceptacle et les enseignements nous disent que l'un et l'autre sont mélangés comme l'eau et le lait. On ne peut pas les dissocier. On ne peut pas les voir. L'aya-sagesse se connaît en lui-même et voit que la barrière qui fait la différence entre l'aya et l'aya-conscience-réceptacle fait partie aussi du terrain fondamental et que ce n'est pas « quelque chose ». Il n'y a pas à faire tomber les barrières mais juste voir que c'est le jeu d'une méprise.

*Question : Comment on sait qu'on aime vraiment si nous vivons dans le monde imaginaire et que tout est projection et maquillage ?*

C'est la différence entre l'amour conditionné et l'amour inconditionnel. L'amour inconditionnel, c'est le fait de souhaiter à l'autre le bonheur et l'absence de souffrance, la joie et la liberté par rapport à la partialité et aux préférences. Pour faire simple, on souhaite à l'autre tout le meilleur du monde, que cela soit avec moi ou sans moi. C'est l'amour inconditionnel. L'amour conditionné dit : « c'est moi qui serai la source unique de ton bonheur ! ». Là, il y a une projection de quelque chose qui m'appartient sur l'autre lorsqu'on a le sentiment qu'il n'y a pas de retour ni de réciprocité. L'amour inconditionnel n'attend rien. La même chose pour la compassion. C'est l'amour actif qui entre en collision avec la souffrance d'autrui et qui, immédiatement, essaie de trouver une solution pour soulager ou résoudre la difficulté, qu'il y ait remerciement, reconnaissance ou pas. Cela n'a aucune importance.

On sait qu'on aime vraiment quand notre amour n'est pas un reçu qui dit « tu me dois ». C'est-à-dire que c'est un donnant-donnant : « je t'aime mais tu es débiteur », « je t'aime donc tu dois m'être fidèle », « si tu aimes autrement et ailleurs, tu ne remplis pas ton contrat ». Un amour qui attend un retour n'est pas un amour inconditionnel. Ça, c'est la vie qui va nous le montrer. On aide quelqu'un, la personne profite de l'aide, il n'y a même pas un merci et on n'est pas content : « la moindre des choses serait quand même un petit mot, un petit signe, un merci ! ». Là, on a projeté quelque chose. Il y a aussi la personne qui veut absolument aider, de façon maladroite. Elle est même envahissante. « Si tu as besoin, je suis là. As-tu besoin de ceci ? De cela ? Etc... ». Cela porte la trace d'un amour qui n'est pas inconditionnel.

L'amour inconditionnel, c'est le souhait du cœur que vraiment tout le monde soit heureux. On souhaite contribuer à cela en passant au travers du maquillage de la projection de nos désirs. On essaie de pratiquer ce que Thich Nhat Hanh appelle la « profonde écoute ». C'est l'écoute qui n'est pas filtrée par la projection de nos attentes : le maquillage très compliqué de nos histoires et de nos narrations. On va faire abstraction de tout ça et on va être en ouverture. L'amour, c'est l'accueil et l'ouverture. Qu'on soit reconnu, accepté, valorisé n'est pas du tout dans le schéma de cet amour inconditionnel. A chaque fois que l'on sent qu'on est pincé par le fait qu'on n'est pas validé, reconnu, accepté, aimé, on peut voir que ce n'est pas un amour inconditionnel : ça s'appelle un « investissement » et il y a l'espoir de retour sur investissement, si possible plus important que l'investissement. Ce n'est pas de l'amour, c'est du commerce !

Si on rencontre quelqu'un qui sait aimer d'amour inconditionnel et qu'on sait aimer d'amour inconditionnel, à la limite ce n'est pas important d'être ensemble ou pas ensemble. Là, on est vraiment dans un amour fluide, ouvert et qui n'est pas défini par un « je te donne mais tu me rends ! ». Si ça arrive dans un couple, c'est magique mais la difficulté, c'est que si on aime sans condition cela veut dire

qu'on aime tous les êtres. On aime de la même façon l'ensemble des êtres. N'entrez pas en relation avec un Bodhisattva, il y aura de la déception parce qu'il n'y a pas d'exclusivité.

Quand j'ai pris les vœux de moine, j'ai essayé d'expliquer à ma mère, dans une lettre, que je commençais à voir que j'aimais tous les êtres de la même façon et que je ne pouvais pas avoir de préférence pour ma mère plus que pour tous les autres êtres, etc ... : le genre de lettre qu'on écrit quand on est dans une projection du Dharma. Ma mère m'a répondu et m'a dit très gentiment dans sa lettre : « j'entends ton chemin spirituel » et elle a signé « une de tes mères ».

Effectivement, avec l'idée de se marier avec un Bodhisattva, on peut se dire qu'on va avoir une belle vie spirituelle, une sexualité fantastique etc. On risque d'être déçu parce qu'on a un problème de disponibilité. L'un voudrait qu'il ou elle rentre à la maison et l'autre est en écoute des besoins de l'humanité.

### *Question inaudible :*

Quand on s'est rencontrés, ma femme et moi, nous étions présentés par des amis communs. Des années après, on s'est demandé : « c'était quoi ta première pensée ? ». La mienne, c'était « danger » parce que j'étais un moine. Elle, sa première pensée (puisque j'étais habillé en laïc et qu'on s'est rencontrés dans une pizzeria en Californie), c'était « il ne ressemble pas à un moine ». C'était le premier contact et ensuite on a été amis pendant des années. Elle était dans sa vie, avec quelqu'un d'autre et son boulot et moi j'étais totalement dans ma vie monastique. Il y a eu effectivement une évolution dans la relation et, à un moment donné, elle a traversé une période difficile et on a échangé beaucoup et on est arrivés sur une relation plus particulière. On parlait de choses plus intimes. De fil en aiguille, j'ai vu qu'il avait en moi quelque chose d'autre que simplement une amitié du Dharma. Il y avait du désir et de l'amour. Comme, malgré mon imaginaire, je voyais qu'il y avait possiblement une réciprocité, je ne voulais pas faire mon « Jean-Claude Dus » et je lui ai dit : « voilà mon sentiment et toi, c'est quoi ? » pour qu'elle me fasse part de sa réalité. Il y avait réciprocité. Entre temps, j'étais en sortance du monastère pour des raisons qui n'avaient rien à voir avec elle. Elle devait faire la retraite de trois ans et moi, j'étais tranquille et je me suis dit « on verra dans trois ans ». Elle va voir Shamar Rinpoché qui lui demande « qu'est-ce que tu fais ». Elle répond « je me prépare pour la retraite ». Il lui dit « non, tu ne la fais pas. Tu restes ici, tu feras des retraites et je te dirigerai ». D'un seul coup, je me dis : « Ah! C'est maintenant ! ». Panique. J'étais moine depuis trente ans. L'idée d'avoir une femme maintenant. La question est simple : c'est oui ou c'est non. Je me suis dit : « quand la vie t'amène un partenaire de cette qualité qui peut vraiment être un partenaire d'exploration à différents niveaux pour continuer mon chemin spirituel sous une autre forme, il faudrait être idiot pour dire non ! ». Donc j'ai dit « oui ». C'est d'ailleurs elle qui m'a demandé en mariage, devant les reliques de Marie- Madeleine. On est dans la crypte de St Maximin. Elle ferme la porte en fer forgé de la crypte et, derrière, elle me dit : « tu ne sortiras que si tu acceptes de m'épouser ». Moi, j'étais encore « très moine » et je me suis dit : « quand même c'est un lieu saint ! Il y a des gens qui vont venir. On ne peut pas fermer la porte ! » .... J'étais obligé de dire « oui ».

Quelques temps après, je l'ai demandée en mariage. On était à Paris, on descendait en Dordogne pour aller voir ma mère. On a fait un détour par Chartres. Dans la cathédrale, toutes les chaises ont été enlevées et donc le labyrinthe est accessible. Toutes les statues sont voilées. On est arrivé le vendredi saint, jour de pleine lune. On fait le labyrinthe et, au centre, je lui ai demandé de m'épouser.

On est parti comme tous les couples. Au début, on est comme deux tourtereaux. C'est la passion et après, heureusement, ça évolue. Maintenant, après quatorze ans de mariage, on est dans un partenariat éveillant. Il reste toujours l'amour. Ça a changé. Tous ceux qui ont été mariés savent bien que la relation de couple change. Mais on est toujours dans cette même démarche.

Dans l'échange de nos vœux au mariage, on a présenté notre souhait pour l'autre, en ayant gardé ce souhait secret jusqu'au moment de l'échange des vœux. On a fait un échange. J'ai dit : « moi,

j'apporte ça ». Et elle, elle m'a dit « moi, j'apporte ça ». C'est écrit. De temps en temps, quand on ne se rappelle plus, on relit nos engagements sur le livre du mariage. Le contrat est encore présent et visible. Il y a une remise à niveau. Le contrat, fondamentalement, c'était d'aider l'autre à se réaliser au travers de ses spécificités. Mutuellement. C'est la base de notre mariage. C'est un sacré miracle et je n'ai pas de recette ! Ça passe par l'amour et aussi l'acceptation de l'autre. Il est important d'être capable de s'exprimer et voir aussi ses projections fantasmées et ce qui est la réalité. Je continue à regarder ma femme en me disant « mais c'est qui ? Est-ce que je ne vois d'elle que mes images ? Est-ce que nous nous sommes rencontrés ? ». Oui, on s'est rencontré de temps à autres mais la vie fait qu'on travaille, on fait ceci et cela. Dernièrement, nous avons eu une grande discussion sur la façon de se retrouver. On a conscience que l'habitude nous fait filer un mauvais coton.

Il faut qu'on soit attentif. C'est la même chose qu'avec notre esprit. Si on laisse aller notre esprit, il va filer un mauvais coton avec nos habitudes et nos afflictions mentales. On doit revenir à la base : « qu'est-ce que je veux ? Refuge, bodhicitta. Est-ce que je suis en phase avec ça ? Pas tout le temps ? Alors, reprenons le fil ». On va revenir deux minutes à la patience nécessaire quand on est confronté avec l'exercice spirituel, on ne va pas sombrer dans la facilité et l'habitude parce que c'est exigeant, ce travail constant. Il y a des fois où on se dit : « ça c'est toi, ça c'est moi, on a fait une photo de mariage, on l'a mise sur une étagère et puis voilà ! ». C'est la recette pour le naufrage. Il faut donc être constamment vigilant, c'est du jardinage. Tous les jours, il faut éclaircir et arroser. Tous les jours, à chaque instant.

S'il n'y a qu'un partenaire qui fait le travail, ça ne marche pas. A moins que le partenaire qui fait le travail soit un Bodhisattva de qualité supérieure et qui apprend très rapidement l'éveil en aidant une personne sans qu'il y ait réciprocité. Il faut un réveil mutuel (avant un éveil). Gainsbourg disait « dans un couple, l'un s'ennuie et l'autre souffre ». Là, il n'y a plus de partenariat puisqu'il n'y a plus ni discussion ni échange ni contact. On ne veut plus apprendre, par paresse ou par habitude. On s'est installé dans un certain confort d'habitudes. On dit à l'autre « ne bouge pas, on est bien comme ça », un peu quand on dort à deux dans un petit lit. Si l'un bouge, l'autre grogne parce que ça le réveille. Nous, on a un très grand lit. Sinon, on fait chambre à part, lit à part et on vit de façon séparée, ensemble. Il n'y a plus d'échange. Quelque chose s'est interrompu. Ce n'est pas forcément mauvais. On peut, au bout de soixante ans de mariage, dire « ça va » parce qu'on n'est pas dans une démarche d'aller vers l'éveil. Si on est dans une démarche spirituelle qui va vers l'éveil, il faut que tout le monde soit éveillé. Si on se plante, l'un ou l'autre se sentira floué.

C'est la même patience que l'on va développer face aux difficultés au regard de l'apprentissage de la voie vers l'éveil. C'est le même exercice. Il y a des exigences, il y a des choses que l'on doit vraiment modifier qui sont des vieilles habitudes. Il faut les regarder, les laisser tomber et se dire « c'est ma projection, c'est mon histoire ». Mais quand je dis « c'est ma projection, c'est mon histoire », il ne faut pas tomber dans la victimisation. « C'est moi, je suis nul etc... ». On a tous nos histoires et tous, on travaille avec. On fait la part des choses.

Ce qui est important dans la discussion, c'est de voir d'un côté ce qui appartient à mon histoire et ma complication et qui rend la communication et l'échange difficiles et de l'autre, ce qui appartient à l'histoire de l'autre qui rend l'échange et la communication difficiles. C'est la rencontre de deux histoires qui peuvent créer des interférences par leurs actions mutuelles. Il y a un travail sur soi à faire pour bien comprendre son monde imaginaire. L'autre doit faire le même travail. Pour moi, si on est dans une relation de couple, c'est une plate-forme pour l'éveil. Je ne pense pas que j'aurais épousé une femme qui aurait voulu une maison, trois enfants et une voiture.

#### *Question inaudible :*

La relation se fait avec le corps, la parole et l'esprit. Il y a un dialogue des corps, un dialogue des paroles, un dialogue des esprits. S'il n'y a plus de sexe, parce qu'on arrive à un moment où les

hormones se calment, c'est celui dans le couple qui a le moins de libido qui dirige le jeu des corps. L'un va se sentir sous pression de la libido de l'autre et l'autre va se sentir frustré. Il faut qu'il y ait vraiment de l'imagination. Idéalement, dans la rencontre des corps, il y a la rencontre des esprits et un accord des souffles. C'est un élément important. Mais il peut se faire qu'on arrive à un moment où, simultanément, les hormones se calment et la libido se transforme en une réflexion pas forcément érotisée.

Les deux premières formes de patience étaient la patience face à la souffrance qui nous vient de l'extérieur, ensuite la patience dans l'ascèse, la pratique, la transformation pour aller vers l'éveil. Tout ça, c'est dans le relatif.

Au niveau de l'absolu, c'est la patience qui sera nécessaire pour l'aspiration à connaître véritablement la nature des choses (c.-à-d. la forme de patience qui doit s'élever dans l'apprentissage de la véritable nature des choses).

Selon le texte « les Terres des Bodhisattvas », cette forme de patience consiste à aspirer à huit choses : la première est de vraiment vouloir aspirer à réaliser les qualités des Trois Joyaux et on va explorer complètement en quoi les Trois Joyaux sont « Joyaux », c.-à-d. rares et sublimes. On peut utiliser un texte comme le Soutra qui rappelle les qualités des Trois Joyaux. C'est une forme de patience parce qu'on va s'attacher à cette découverte. La deuxième aspiration est aspirer à la réalité ultime. Il s'agit de bien comprendre toute cette articulation entre la nature parfaite qui est la base d'où s'élève le samsara du fait de l'ignorance. De cette même base s'élèvera le nirvana du fait de la reconnaissance de la nature fondamentale de l'esprit. C'est un sujet difficile parce que, à un moment, le réel et le vrai commencent à nous « prendre la tête » et il faut une forme de patience pour continuer parce qu'on se demande si on va réussir à comprendre un jour. Il est important de garder l'élan, l'envie d'aller plus loin et de comprendre en quoi, dans le mode dualiste, le soi de l'individu et le soi des phénomènes sont dépourvus de *svabhava*, c.-à-d. d'existence inhérente et substantielle. On va étudier, réfléchir, méditer sur ce sujet profond (la vacuité des deux types de soi) et passer d'une conclusion intellectuelle à une certitude méditative. La méditation amène à la certitude. Le cheminement de l'étude et de la réflexion nous amène à une compréhension.

Le texte « le Joyau ornement de la libération » va nous parler de l'éveil et, ensuite, des Terres des Bodhisattvas et de l'activité éveillée. Troisièmement, il y a la vacuité des deux « soi ». Quatrièmement, la causalité qui relie l'impulsion de l'acte aux effets qui est un des points les plus complexes de l'enseignement du Bouddha. Si vous pensez que la vacuité des deux « soi » est compliquée, attendez de vous atteler au karma, aux causes et aux effets ! N'essayez pas de comprendre l'ensemble des implications des causes à effets, dites-vous simplement que : générosité apporte confort, éthique longue vie etc. Faites des adéquations très simples. Cinquièmement, aspirer à connaître vraiment les fruits de la pratique. Sixièmement, l'éveil. Vous comprenez pourquoi on a besoin de patience quand on s'attaque à ce sujet. Le septième point, c'est l'entraînement des Bodhisattvas. Huitième point, les textes du Dharma.

Pour clore la journée, je vous propose un petit temps délicieux de méditation.