

Les six paramitas

Karma Mingyur Ling, Montchardon

23, 24, 25, 26,27 et 28 Juillet 2022

Vendredi 23 juillet 2022, matin

Comment allez-vous ?

Il va falloir que je me souviene de vos yeux. Je suis heureux de revoir vos yeux au-dessus de vos masques, pour ceux que j'avais déjà rencontrés, et heureux de rencontrer de nouveaux yeux en cette occasion.

Au cours de ces quelques jours que nous allons passer ensemble, nous allons parler des six qualités transcendantes. C'est une façon de traduire en français le terme « *paramita* » en sanskrit (pareul du chinpa en tibétain).

Je vais essayer, comme à mon habitude, de faire un pont entre une culture et une autre en utilisant un langage commun et aussi en utilisant des éléments culturels communs. Ce qui est important lorsque l'on étudie, c'est de bien comprendre et, pour bien comprendre, il faut qu'on ait un langage commun, des images communes de façon à ce que l'information soit justement transmise.

Après **la phase d'étude** qui est traduite du tibétain « *Teupa* » par le mot « écoute », vient une phase qui, à mes yeux, est absolument vitale et qui est souvent négligée qui est la phase de contemplation. C'est une contemplation un peu dans l'esprit de Rousseau et des « *Réveries du promeneur solitaire* ». On prend l'enseignement et on le laisse infuser pour qu'il devienne vraiment nôtre, sinon on court le risque d'avoir la bouche pleine de concepts, de mots que l'on va éventuellement recracher sans jamais les avoir vraiment assimilés.

La **deuxième phase qui est la contemplation et la réflexion**, c'est aller faire une balade comme Rousseau et revoir tout ça. On essaie de mettre en ordre ce qu'on a entendu. On essaie de voir les connexions avec notre façon de penser, avec nos expériences et notre vécu parce que, au travers de cela, on va voir ce qui dans l'enseignement nous paraît une évidence et pas simplement parce que le « lama l'a dit » mais parce qu'en y réfléchissant plus profondément, cela fait sens. Vous allez aussi voir en quoi le Dharma est en désaccord avec votre façon de penser. Là, il est vraiment très important de ne pas avoir une sorte d'attitude religieuse figée du style « si cela a été dit de cette façon, c'est que cela doit être vrai ! ». C'est peut-être vrai mais vous n'en êtes pas sûrs. Si vous n'en êtes pas sûrs, vous ne pouvez pas passer à la troisième phase qui va être celle de l'intégration par l'expérience personnelle intuitive, ce qu'on appelle la « méditation » mais si on veut traduire autrement le terme tibétain « *gom* », c'est s'habituer, devenir familier, quelque chose qui devient une partie intégrante de notre mode d'être, de penser et de communiquer.

Lorsque l'on rencontre une sorte d'inadéquation entre notre mode de penser et le Dharma, il est très important de ne pas se voiler la face en se disant « j'ai tort ». Il est important de ne pas tomber dans l'autre extrême qui dit « c'est nul, c'est oriental et asiatique ». Ces deux positions sont aussi ignorantes l'une que l'autre. La phase d'assimilation et de contemplation et, en particulier dans le choc des informations et des façons de penser, est extrêmement importante parce qu'il va falloir vraiment regarder en quoi je suis dérangé par cette nouvelle information. Est-ce que c'est parce que cette nouvelle information n'est pas tout à fait juste ? Ou est-ce que c'est parce qu'elle remet en question un certain nombre de mes valeurs que je n'ai jamais vraiment explorées de près mais que je tiens pour acquises et que je ne veux pas remettre en question. Donc, dans le débat entre soi et le Dharma, il va y

avoir ce genre de rencontre. Mais il est important de faire ces deux types de rencontre : « c'est une évidence » parce qu'on l'a vérifiée en nous-mêmes par une profonde contemplation et aussi « il y a quelque chose qui cloche » et la question sera d'aller voir si ce qui cloche est dans le Dharma ou en moi, à ce moment donné de mon développement. Là, déjà, en termes de réflexion intellectuelle, dans un contexte très dualiste d'un sujet qui tente de maîtriser un objet, on peut commencer à entrevoir ce qui fait entrave (fixations, habitudes, points de vue rigides que l'on a jamais vraiment questionnés ni remis en question) et commencer à faire le travail de relâchement et de libération. Cette phase est donc vraiment importante.

Ensuite, viendra **la troisième phase qui est celle de la méditation**, au sens profond et large : ce n'est pas juste réciter un texte, s'asseoir et compter son souffle, faire des prosternations etc. mais c'est comprendre progressivement au travers de toutes ces méthodes ce qu'est l'esprit et comment il fonctionne, se défaire de ce qui fait entrave, ces voiles qui nous empêchent de reconnaître la nature éveillée de notre esprit. Commençant à dissiper les voiles de l'ignorance et des afflictions mentales, la brume se dissipe et on commence à voir ce qu'il y a derrière, c.-à-d. l'état naturel, la nature de Bouddha, le Dharmakaya ou mode d'être ultime. Ce mode d'être ultime n'est pas quelque chose qu'il va falloir acquérir ou construire comme si nous en étions démunis. C'est plutôt quelque chose qu'il va falloir dépoussiérer, dégager pour arriver à avoir une vraie reconnexion avec notre état naturel qui, paradoxalement, n'a jamais été loin de notre esprit tel qu'il est. Mais pour l'heure, l'esprit est avant tout agité et préoccupé par les discours de la conscience mentale dualiste et il ne peut pas descendre plus profondément dans ce qu'on appelle le « terrain fondamental » qui est le « lieu de résidence » de la nature de Bouddha. Tous les êtres sensibles participent de cette nature de Bouddha. Tous les êtres sensibles sont dotés de ce potentiel. Ils possèdent en eux l'élément fondamental : l'ADN de l'éveil, la graine de l'éveil. Tout ça, ce sont des synonymes. Ils parlent de cette nature de Bouddha, cette nature d'éveil en prenant des angles un peu différents.

Quand on parle de la graine, on parle de quelque chose qui est là, un potentiel qu'on va cultiver avec effort et attention. Quand on parle d'élément fondamental, c'est ce qui ne peut pas être fracturé ou coupé, comme l'eau, la terre, le feu sont des éléments fondamentaux. L'élément fondamental de l'esprit, c'est la nature de Bouddha. Le terme « nature de Bouddha », en tibétain, c'est « *Déchék nyingpo* » : *nyingpo*, c'est le cœur, l'essence, ce qui est le plus profond. « *Dé chék* » ceux qui sont partis en « l'ainsi » qui est félicité. C'est le cœur de tous les êtres qui ont réalisé la nature de Bouddha dans un mode qui n'est pas une compréhension intellectuelle dualiste mais qui est une expérience intime (au-delà de la réflexion et de la compréhension intellectuelle) qui n'utilise pas le langage de la dualité, c.-à-d. que ce n'est pas un sujet qui a compris un objet. Mais c'est l'esprit qui s'est reconnu en lui-même par lui-même, ce qui dans notre langage et notre façon de concevoir est quasiment insaisissable. Notre façon de percevoir et de comprendre, au travers des sens et de la conscience mentale, fonctionne dans un système binaire sur la base de la dualité (le sujet connaît l'objet) et donc on se sait pas faire une expérience en dehors de cette structure. Nous sommes limités. Mais les mots, progressivement, vont nous aider à comprendre, on va commencer à s'asseoir et regarder l'esprit encore et encore et encore pour avoir une image claire. Comment fait-on ? On regarde l'esprit au travers des objets qui viennent à nous au travers des cinq sens et des objets mentaux de la conscience mentale (les pensées, les émotions, les sentiments, les sensations). On regarde l'esprit qui connaît et qui perçoit. Dans un troisième mouvement, on voit que ces deux aspects ne sont pas deux : ils sont deux en apparence mais ne sont pas deux en essence.

Lorsque l'on commence à entrevoir par la pratique méditative cette saveur unique, on voit qu'elle a une qualité, une essence profonde qui est d'être dénuée de toute réalité substantielle, autonome et permanente. En sanskrit, on dit « *svabhava* ». En d'autres termes, on peut dire que l'essence de cet esprit qui se manifeste et qui perçoit est vide. Le problème quand je dis « vide », c'est que les gens pensent « rien ». Aussi, j'essaie autant que possible d'éviter le mot « vide » mais, dans le bouddhisme, c'est difficile de faire l'impasse ! C'est pour ça que j'utilise le mot « dénué ». L'objet n'a pas la substance qu'on lui accorde quand on le contemple superficiellement. Si on le contemple plus profondément, on va voir qu'il est dénué de cette existence inhérente. Pour le sujet, ce qui connaît (moi), c'est la même

chose : pas de *svabhava*, pas de substance, pas d'existence inhérente. Là, on commence à voir que la conscience et l'habitude dualiste, la vieille saisie qui fixe tout entre un sujet et un objet partagent une essence commune de la vacuité. La vieille habitude de la dualité va commencer à se relâcher et se défaire et l'esprit pourra s'installer dans la connaissance de lui-même en lui-même. C'est le début de la sagesse. En continuant cette observation jusqu'à son terme, c'est l'obtention de l'éveil. L'esprit s'est « retrouvé/trouvé ». Il était perdu à lui-même et il est retrouvé en lui-même.

A aucun moment on ne va atteindre quelque chose que l'on n'aurait pas, c.-à-d. l'éveil. Guendune Rinpoché nous disait : « l'éveil n'est pas un bien que l'on fabrique : c'est une qualité intrinsèque de l'esprit ». C'est l'élément fondamental, la graine, le potentiel. La graine nous parle du chemin. Ce que j'ai traduit par l'ADN, c'est sensiblement la même chose que l'élément fondamental sur lequel on va s'appuyer pour parcourir le chemin. L'ADN (*riké* en tibétain), c'est le tissu-même de l'esprit, c'est beaucoup plus essentiel.

S'appuyant sur cette base, on va parcourir un chemin qui n'est pas un chemin d'obtention ou de construction de l'éveil mais qui est un travail de désenfouissement. Il faut essentiellement se défaire des deux voiles qui obstruent la clarté naturelle de l'esprit et qui interdisent à l'esprit de se connaître lui-même. Ce sont les voiles de l'ignorance et des afflictions mentales. On reviendra là-dessus parce que, quand on parlera de chaque *paramita*, on va voir quels types d'afflictions elle dégage, quels types de distorsions cognitives ou d'habitudes dans la perception, elle va soigner.

Il est important de se souvenir que l'esprit est au centre de toute chose. Guendune Rinpoché nous disait : « l'esprit est comme un roi. Le corps et la parole sont à son service. Si le roi est fou et ignorant, si c'est un dictateur, le corps et la parole agiront à la suite de ce roi ignorant et arrogant. Si le roi est un monarque éclairé, le corps et la parole qui sont des serviteurs fonctionneront dans la même direction ». Il est important de garder un œil sur le corps et la parole mais il est encore plus important de garder un œil sur l'esprit, sur son ignorance et sur la façon dont il tombe sous le pouvoir des afflictions mentales. L'esprit est au cœur de toute chose.

Puisque l'esprit est au cœur de toute chose, il est important lorsque l'on commence ce chemin au travers de l'étude, de la contemplation et de la méditation, de s'assurer dès le début que l'intention est juste. S'il y a une microscopique déviation au début, elle va s'élargir chemin faisant et, à la fin, il y aura un univers de différences entre ce que l'on aura souhaité atteindre et ce que l'on aura obtenu. C'est pour ça que, lorsqu'on commence une session d'étude ou de méditation, on prend refuge et on développe l'esprit d'éveil. On cultive l'amour et la compassion, on souhaite une joie sans partage entre tous les êtres et on souhaite que ces qualités d'amour, de joie et de compassion soient animées par l'équanimité. Tous les êtres sensibles, dont nous faisons partie, ne sont pas exclus. Il n'y a pas des proches et d'autres qui seraient indignes de nos souhaits de bienveillance.

Prendre refuge : qu'est-ce que ça veut dire ? C'est aller vers le sanctuaire de la santé fondamentale de l'éveil. Pour l'heure, puisque nous sommes sous l'emprise de l'ignorance, des habitudes, des afflictions mentales et des distorsions cognitives, nous avançons à tâtons dans l'obscurité. Nous nous cognons aux autres, nous tombons et nous sommes dans une dynamique qui génère beaucoup de confusion et beaucoup de souffrance. On souhaite s'affranchir de ça. On souhaite avoir une clarté qui permette de voir ce qu'il est juste de faire, ce qu'il est important de transformer et d'abandonner. Quand on parle de Bouddha on peut parler de l'enseignant, celui qui a ouvert la voie, mais on peut parler aussi de Bouddha-l'éveil, la nature de Bouddha. Donc, on prend le Bouddha (état éveillé) comme direction. Ensuite, pour faciliter le chemin et l'apprentissage, on s'appuie sur le Dharma, c'est-à-dire la réalité profonde qui s'expose d'elle-même et aussi sur tous les moyens qui vont nous permettre de passer de là où nous sommes actuellement jusqu'au moment de la réalisation. Ce sont les enseignements mais aussi le Dharma des textes (Dharma scripturaire) mais aussi, plus important, le Dharma de réalisation, c.-à-d. l'expérience qui est faite et qui est transmise par la communauté des amis de bien (la Sangha, troisième élément du refuge). Ce sont des hommes et des femmes d'expérience qui

ont reçu, contemplé, médité le Dharma, qui en ont acquis une certaine expérience, un niveau de réalisation selon leur propre expérience et qui ont à cœur d'aider les autres à s'engager sur cette voie. Ils n'ont pas de plan de carrière personnel, ils n'ont pas d'intérêt personnel à faire ce qu'ils font. Ils sont simplement portés par la bienveillance et la compassion. Ils ont un vrai intérêt dans le succès de libération de l'ensemble des êtres qui viennent à eux.

Donc on a, là, trois points importants.

Comme j'ai commencé par parler de la nature de Bouddha comme une cause intérieure, il est important de voir qu'il y a un lien : il y a l'objectif qui est la réalisation de ce qui est en moi déjà mais qui est non su et non reconnu. Le Bouddha-éveil n'est donc pas un élément extérieur, parfait, porteur de toutes les qualités et nous, nous ne sommes pas un seau vide qui va à la fontaine de l'éveil pour se remplir. On n'approche pas la voie de cette façon-là mais plutôt par la conscience qu'il y a cette nature d'éveil comme qualité intrinsèque de l'esprit. Donc tout être qui est conscient et sensible est doté de cette nature d'éveil. La seule différence entre un être éveillé et une personne qui n'est pas encore éveillée, c'est que l'un a pleinement réalisé ce potentiel d'éveil (ou cette nature de Bouddha) et l'autre ne l'a pas encore réalisé. C'est la seule différence.

Bien sûr qu'il y a admiration et respect pour cette nature d'éveil et pour Bouddha-l'enseignant parce qu'on voit le travail énorme qui a été accompli pour s'affranchir de tout ce qui faisait obstacle et écran. On s'incline avec respect devant cette persévérance. On s'incline avec respect devant la magnificence du fruit de cet effort. On est inspiré par cet exemple. On aspire profondément à progresser dans les traces du Bouddha. A notre façon. La voie du Bouddha Sakyamuni a été la sienne. On n'est pas dans l'imitation. Nous sommes dans l'émulation et l'inspiration pour découvrir en nous ce que seront nos qualités au service d'autrui, une fois éveillés ainsi que la mise en place des moyens libérateurs qui nous sont offerts par le Dharma avec l'assistance de la Sangha. Ça, c'est le sens du refuge.

Il faut bien étudier ce que sont les qualités des Trois Joyaux. Il y a un Sôtra fameux qui s'appelle « le Sôtra qui rappelle les qualités des Trois Joyaux ». C'est un texte à lire, à relire et à étudier. Ensuite on va voir en quoi les Bouddha, le Dharma et la Sangha sont présents dans notre vie et comment on peut les rendre encore plus présents pour que la conscience de ces qualités s'accroisse dans notre esprit, de jour en jour. C'est la contemplation du refuge. La méditation du refuge, ça va être de s'installer dans la confiance de la nature de Bouddha alors que nous ne sommes pas encore tout à fait au contact. Par la méditation, on va commencer à en être progressivement de plus en plus proche.

Toutes les techniques de méditation que vous pouvez pratiquer ici n'ont pour but que de permettre à l'esprit de se reconnaître. Certaines appartiennent au courant du Mahayana ou d'autres qui utilisent la boîte à outils tantriques. Les moyens sont différents mais l'objectif est similaire. A nous de voir ce qui nous correspond le mieux, ce qui est le plus adapté à notre façon d'être et notre aspiration. Je dis souvent que, lorsque vous arrivez devant un buffet, vous n'êtes pas obligés de tout manger : vous prenez une assiette et vous faites une sélection de ce qui sera nourrissant et sain. Sinon, cela veut dire que vous avez un problème de boulimie qu'il va falloir régler avant d'arriver devant le buffet ou bien un problème d'anorexie qu'il va falloir régler pour que vous puissiez vous approcher du buffet. C'est le travail que l'on va faire en utilisant les outils que met le Dharma à notre disposition.

Évidemment, quand on ne sait pas trop comment utiliser les outils, on demande à la Sangha comment les utiliser. C'est une des fonctions de la Sangha : le manuel d'utilisateur. En même temps, il y a un principe régulateur dans la Sangha et, en particulier, l'ami ou les amis spirituels avec lesquels on va avoir une relation plus intime et plus proche. Le principe régulateur, c'est un peu comme l'air conditionné : quand il fait chaud, on met un peu de fraîcheur et quand il fait froid, on met un peu de chaleur. Si on est un peu excessif, on nous ramène sur le « plancher des vaches » et quand on est enfoui, on nous fait remonter à la surface. Il y a aussi cette fonction dans la Sangha, la communauté des amis spirituels.

Donc, on a récité la prière du refuge. Ensuite, vient l'esprit d'éveil.

L'esprit d'éveil, c'est prendre conscience au travers de l'expérience de notre propre souffrance, de la souffrance de l'ensemble des êtres. Ensuite, on comprend et on adhère à la conscience de gratitude que l'on va commencer à générer lorsque l'on voit ce que l'ensemble des êtres nous ont apporté. Ce n'est pas toujours simple parce que parfois il y a des gens qui, à nos yeux, ne méritent pas notre gratitude. C'est là que notre esprit dualiste et partial pollue un peu la gratitude. En fait, si nous avons grandi avec l'amour qui nous a été prodigué, nous avons aussi cultivé un certain nombre de qualités indispensables sur la voie vers l'éveil par la rencontre et la confrontation avec des défis. On va parler des qualités transcendantes : prenons la générosité. On ne peut pas être généreux dans l'absolu. La générosité est un mouvement actif.

Ce mouvement actif demande qu'il y ait quelqu'un de l'autre côté qui soit dans le besoin, qui demande ou qui exige. C'est parce qu'il y a quelqu'un dans le besoin que l'on donne. Donner, quelque part, ça fait un peu mal. Trungpa Rinpoché disait à ses disciples : « quand vous voulez donner, mettez la main dans votre poche pour aller chercher votre argent. Est-ce que ça fait mal ? Non. Descendez la main plus profondément. Est-ce que ça fait mal ? Oui, ça fait vraiment mal ! C'est bon. Fermez votre main et ressortez-la avec l'argent qu'elle a attrapé ». La qualité de la générosité va rencontrer notre peur d'être démunis. Le besoin qui vient dans la conscience de la nécessité d'aider l'autre nous met en porte-à-faux. Si on donne et que l'on se sent bien, c'est qu'on a donné ce qui était superflu et qu'on n'a pas encore rencontré ce que veut dire vraiment la générosité. Il est important de regarder en soi ce qui disait à un moment « assez ! Je ne peux pas plus ! ». C'est un moment très important parce qu'on va peut-être dépasser notre réticence, notre peur de l'insécurité et la crainte d'être démunis. On va aussi rencontrer le moment où il faut appliquer du discernement à la générosité. Quand donner ? Quoi donner ? Donner ou ne pas donner ? Combien donner ? De quelle manière ? On sera obligé de penser à tout cela dans la générosité. Si on a une générosité qui dilapide, il arrive un moment où on n'a plus rien et là, on va regretter le don qu'on a fait, ce qui est terrible. Si on est en contrôle en se disant « je donne ce dont je n'ai pas besoin et je garde toujours une poire pour ma soif », on n'est pas vraiment dans la générosité.

Les églises de mon comté ont organisé une collecte de vêtements pour l'Ukraine. Ma femme et moi avons pris cette occasion pour vider nos placards et nos armoires, ce à quoi on pensait depuis un an mais qu'on n'avait pas eu l'occasion de faire. J'ai commencé à faire un premier tri et j'ai sorti des choses. Très bien. On est content. Ensuite, je fais un deuxième passage et là, il y a un petit pincement, un attachement à cette veste achetée à Paris, ce pantalon que j'aime bien et une partie de moi dit : « mais ça peut servir ! ». C'est ce « ça peut servir » qui a fait que mes placards sont restés pleins depuis des années alors que ces vêtements, je ne les mets plus ! Donc je donne mais il y a ce pincement et c'est très salutaire, ce pincement, parce qu'on voit qu'au moment de donner quelque chose qui signifie notre attachement, on décide de relâcher cet attachement. Le don devient alors un moyen de relâcher l'attachement. Se défaire et relâcher.

Par extension, toutes les situations de la vie qui vous amènent à ce pincement sont ce que j'appelle les « amis rudes », les « amis réveillants ». Il faut les deux. Sans obstacle, on ne développe pas la patience. Sans demande, il n'y a pas de générosité. Sans la confrontation avec le chaos ambiant, on ne peut pas développer un mode de vie éthique. Sans distraction, on ne peut pas cultiver l'attention. Sans confusion, on ne peut pas développer la sagesse ou le discernement. Tous ces obstacles ne sont pas simplement des agressions personnelles mais sont des appels à développer les qualités d'éveil qui sont indispensables sur le chemin.

La gratitude se développe au travers de l'appréciation de l'amour qui nous a été donné et qui nous a appris à aimer parce que, si on n'est pas aimé, il est difficile d'aimer : on ne sait pas trop comment ça fonctionne. Et toutes les stimulations extérieures qui viennent un peu nous « chercher », nous permettent de nous « trouver » : ce sont les amis rudes. Ils arrivent souvent à un moment où on

préférerait faire autre chose. Ils nous poussent à penser à des choses qu'on préférerait ignorer, oublier ou laisser dans l'inconscient. Quand on commence à regarder ces amis tendres et ces amis rudes, on voit leur point commun qui est « ami ». Là, on a un sentiment de gratitude et on dit « merci ». Une fois qu'on a ressenti profondément cette gratitude, on sort de l'hypnose nombriliste. On commence à voir les autres et, porté par la gratitude, on leur souhaite de connaître le bonheur et de connaître progressivement les causes du bonheur pour savoir le construire. Donc de la gratitude vient l'amour. Lorsque l'amour rencontre la réalité des êtres, on voit qu'ils sont tous très loin de ce souhait bienveillant et tendre que l'on a à leur égard. Ils souffrent de leurs propres contradictions. Ils souffrent de leur propre ignorance. Ils souffrent de leur incapacité à utiliser les circonstances adverses en tremplin d'éveil. Là, l'amour devient actif, il devient compassion.

En sanskrit, le mot compassion est « *karuna* ». La première partie du mot « *kar* » correspond à ce qu'on appelle « *karma* ». Le *karma*, c'est la loi de causalité mais cela veut dire avant tout « l'action ». Donc « *kar* », c'est agir. Dans la loi de causalité c'est, au moment où le passé nous arrive, faire le bon choix et recycler le tout-venant du passé pour le transformer en un avenir qui sera empreint de discernement et de bienveillance. C'est ça, le *karma* : ce n'est pas la loi divine ou la fatalité. C'est être ici et recycler ce qui arrive qui est le retour de toutes les actions, paroles et pensées du passé. On recycle ça avec discernement et bienveillance. On change alors la nature de ce courant qui menait vers l'ignorance et la souffrance et on le recycle vers un courant qui va vers le discernement et la bienveillance, et in fine vers l'éveil.

Karuna, c'est l'aspect dynamique de l'amour. L'amour est un souhait et la compassion en est la démarche. Qu'est-ce que je peux faire pour que ce souhait devienne une réalité ? On met des pieds à nos prières pour qu'elles puissent avancer.

La bonté, la bienveillance et l'amour amènent la compassion. La compassion seule est toujours un peu maladroite, elle doit être toujours en binôme avec le discernement. On comprend qu'il va falloir soulager et éduquer aussi longtemps qu'il y aura des êtres en souffrance. Comme le dit Shantideva : « aussi longtemps que l'espace existe et que les êtres seront en souffrance, il y aura une activité pour répondre à cette souffrance ». On soulage l'autre et on l'aide à comprendre comment obtenir le bonheur. C'est le souhait : « puissent tous les êtres être libres de la souffrance et puissent-ils savoir comment s'affranchir de cette souffrance ». Ensuite on fait le souhait de la joie. La joie, c'est la sérénité. Le souhait de bonheur et de l'absence de souffrance. C'est une joie stable. « Puissent tous les êtres rendre durable cette expérience du bonheur et de l'absence de souffrance ». Là, on est dans le durable. On souhaite que les êtres puissent s'établir dans la compréhension et dans la réalisation de leur esprit qui est la source du bien-être. Le quatrième élément est le souhait que toutes ces qualités ne soient pas polluées par la partialité parce qu'elle est l'expression-même de la conscience dualiste. « Je » « toi » « j'aime » « je n'aime pas ». La conscience dualiste naît de l'ignorance. L'esprit ne se connaît pas, du coup, se fractionne en un sujet qui n'est rien d'autre que la conscience de l'esprit et un objet qui n'est rien d'autre que la créativité naturelle de l'esprit. Ne reconnaissant pas le terrain fondamental (la vacuité), on oppose ses manifestations différentes et on leur attribue une existence inhérente, substantielle, permanente et autonome et on crée, là, un clivage dualiste. Et dans le clivage dualiste, il y a une préférence. Donc si l'amour, la compassion et le souhait profond de joie sont entachés de partialité, c'est qu'ils sont prisonniers du clivage dualiste. Ce quatrième souhait va donc sceller l'amour, la compassion et la joie dans une dimension universelle non duelle.

C'est ce que l'on souhaite à la suite du refuge et ensuite, on va pouvoir commencer à faire ce que l'on a à faire.

Avez-vous des questions ?

Vous disiez que s'il n'y avait pas de défi, il n'y aurait pas de patience et s'il n'y avait pas de pauvreté, il n'y aurait pas de générosité. Est-ce qu'on pourrait l'entendre à l'inverse ? Par exemple, s'il y a de la patience il n'y a plus de conflit

ou s'il y a de la générosité, il n'y a plus de besoin ? Est-ce qu'on ne sombre pas dans le manichéisme qui dit « je vais bien, tout va bien » ?

L'ignorance que l'esprit a profondément de lui-même en lui-même le propulse dans ce clivage dualiste où la qualité consciente de l'esprit est vue comme un sujet (moi) et ce qui n'est « pas moi » est perçu comme un objet extérieur. Dans ce clivage fondamental entre le sujet et l'objet, il y a toutes les préférences. Dans ce clivage, tous les phénomènes s'élèvent et ils s'élèvent toujours sous la forme de « binômes opposés » : le grand amène le petit, le beau apporte le laid etc... « Grand » n'existe pas en lui-même. « Grand » est une comparaison en rapport à quelque chose qui l'est moins. Un éléphant est grand parce que la souris est petite mais la souris est plus grande que la puce ! Tout ce que l'on expérimente est toujours en binôme opposé. Réfléchissez-y. Est-ce qu'il y a une qualité qui existerait par elle-même sans référence à quelque chose qui serait son contre-point ? Regardons la nuit et le jour ou le samsara et le nirvana. Le samsara est samsara parce que le nirvana est nirvana. Dans notre perception dualiste de notre réalité, ils sont indissociables. Il est intéressant de voir que, puisque dans notre conscience dualiste il y a ces binômes opposés, on prend soit le parti du jour, soit le parti de la nuit. Soit on prend le parti de la générosité, soit on prend le parti de la pingrerie, du repli sur soi et du rejet de l'autre. Mais les deux existent simplement dans un effet miroir. L'avare fait le généreux. Le généreux fait l'avare. Et comme ni l'un ni l'autre n'existe de façon indépendante, on peut arriver à comprendre qu'en fait, ils n'existent pas. Leur existence est liée au fait qu'ils sont une qualité autonome, intrinsèque, qui ne change jamais et qui ne s'appuie sur aucun contre-point.

Donc regardons la générosité en opposition à la pingrerie. Regardons la pingrerie en opposition à la générosité. Non seulement on travaille sur l'ombre et on va vers la lumière sur un mode relatif mais nécessaire mais aussi, à un niveau plus essentiel, on va travailler sur la reconnaissance de la production en interdépendance : le ceci amène le cela. Cette production en interdépendance (sa compréhension puis ensuite sa réalisation) est équivalente à la sagesse de la vacuité. Si on regarde ces objets sans jugement ni émotion, la pingrerie fait la générosité et la générosité fait la pingrerie. La générosité défait la pingrerie et la pingrerie défait la générosité. Mais aucune des deux n'existe en elle-même. C'est une sorte de vision un peu « stéréo » où l'on voit le fond et la forme.

Au début, on ne peut pas commencer par travailler sur le fond parce que très rapidement cela va devenir conceptuel et on va se prendre les pieds dans le tapis. On doit commencer par la forme. Mais il est important que la forme soit éclairée du fond, ne serait-ce que par une simple connaissance. On va cultiver toutes les qualités de générosité, d'éthique, de patience, de persévérance et de stabilité mentale en sachant que l'éthique fait le chaos, que le chaos fait l'éthique, l'impatience fait la patience et la patience fait l'impatience, la stabilité mentale fait la dispersion et la dispersion fait la stabilité mentale etc... La confusion (ou dualité) fait le discernement qui mène à la sagesse et la sagesse fait la dualité. **Quand je dis « fait », cela signifie qu'on ne peut pas expérimenter l'un sans que l'autre n'ait participé à sa présence.**

Maintenant, dans notre relatif, c.-à-d. dans l'action que l'on va mener, on va cultiver la générosité par gratitude, amour et compassion. C'est le bienfait d'autrui. En même temps, au travers de cela, on va récolter aussi un bienfait personnel qui est que la générosité va défaire la pingrerie. Et, un peu plus loin, il y aura la réalisation de la production en interdépendance, synonyme de la sagesse et de la vacuité et ça va être la transcendance. On va se libérer de la dualité.

La dualité nous enferme. Elle naît de l'ignorance et elle intensifie l'ignorance : c'est un cercle vicieux. On ne peut pas attaquer l'ignorance en proclamant la sagesse parce que la sagesse que l'on va proclamer sera connue dans le cadre dualiste de notre conscience confuse. Donc il faut l'approcher par un autre côté et, par la forme, arriver au fond. Mais il est important au début, bien que la forme soit plus importante, d'avoir la conscience du fond, ne serait-ce qu'une simple information. Sinon, il n'y aura jamais de transcendance de la générosité, de l'éthique, de la patience etc. Mais si on se satisfait en se disant « je suis généreux, j'ai une certaine éthique etc. », il faut voir quelle est la nature de notre

générosité et de notre éthique. Est-ce que c'est une générosité qui me permet d'avoir bonne conscience d'être généreux et fermer le guichet ? Est-ce que j'ai créé une forme d'éthique qui me permet de m'extraire de la confusion, de fermer le guichet et de vivre dans une bulle ? A nouveau, le regard s'est détourné de l'autre et s'est enfermé dans une narration. C'est ce que, en philosophie bouddhiste, on appelle le « monde imaginaire » ou « monde de simple imputation ». On a projeté une image et on se satisfait de cette image.

Cette image, comme tout phénomène dans la structure dualiste, est impermanente. Un jour, quelqu'un va casser l'image et venir nous réveiller. Mais là, ce n'est pas la générosité qui va sortir de nous (parce qu'on ne l'a pas vraiment cultivée), c'est la colère ! On peut compter sur la vie pour nous réveiller lorsqu'on se sera caché derrière un guichet fermé.

Autre question inaudible.

Oui, si on comprend que toute perception qui s'élève dans le cadre de la dualité s'élève toujours en binôme. C'est Janus aux deux visages. Il y a en Europe des personnes qui sont déplacées et qui sont dans le besoin et j'apprends que des églises font une collecte de vêtements pour les envoyer en Pologne pour distribution. Ma générosité était quelque peu endormie et l'Ukraine me demande de m'éveiller à la réalité de mes placards ! Là, je m'aperçois que j'avais plus ou moins cette idée en tête et cette opportunité est venue vers moi. Qu'est-ce que je fais de ça ? Quelle est mon action (*karma*) ? Je suis super content parce que je vais vraiment pouvoir faire le tri des choses dont je n'ai plus besoin dans mon placard. Et là, je suis content (« merci les églises ») parce que je fais une bonne œuvre et je m'allège. A un moment, le guichet s'ouvre et on voit des choses qui seraient très utiles (un manteau par exemple) et ça tiraille et, là, je commence à faire un vrai travail sur moi. Je vois mes réticences et ma pingrerie. Là, je vais faire le choix dans l'action (*karma*) et je dois aller au-delà de ce qui est ma générosité confortable. Je n'y serais jamais allé si je n'avais pas été sollicité au don. Là, c'est une autre phase. La première, c'était « je suis content, je fais une bonne œuvre et je me débarrasse » et la deuxième, c'est « je dois vraiment regarder mes attachements et les dépasser ». Je me dis que ces gens ont davantage besoin d'un manteau que moi. Voilà comment tout ça s'articule.

Question inaudible :

La personne qui a froid, prend le manteau et se fout de ce que tu penses sur le monde et tout le restant. Je pense qu'il faut donner librement en réponse aux besoins ponctuels. Le reste t'appartient ! Si on se dit que c'est une goutte d'eau dans un océan, on risque de se dire ensuite « à quoi bon ? ». Il est bon de pratiquer l'échange et de se mettre à la place de la personne qui reçoit le manteau. De ton côté, tu penses que ce n'est rien ou pas grand-chose parce que tu es en position de confort qui n'est pas celle de la personne.

Autre question :

L'idée de « charité bien ordonnée », je la traite avec la nécessité de discernement dans le don. « Je donne et je me sens bien », ce n'est pas vraiment complet. « Je donne et ça fait un peu mal » et on apprend quelque chose à propos de sa pingrerie mais si on va se démunir et donner tout ce qui, dans le relatif, nous est nécessaire et que cela nous conduit à un état de souffrance, c'est un excès. Il est alors important de regarder pourquoi on fait cet excès (bonne conscience, masochisme, culpabilité etc.). A nouveau, la requête nous oblige à faire une introspection et à regarder en nous-mêmes. « Charité bien ordonnée commence par soi-même », c'est dans l'Entraînement de l'esprit. Au chapitre du don et de la prise en charge, il est dit « commencez par prendre en charge votre souffrance. Ne soyez pas dans le déni ». On pourrait tout à fait prendre en charge les autres de façon à ne pas regarder en soi. Et on balaye dans la rue sans avoir balayé devant sa porte. Donc il faut balayer devant sa porte, apprendre à recycler sa propre douleur pour obtenir le savoir-faire dans le recyclage. La générosité est toujours en binôme avec le discernement. La patience est toujours en binôme avec le discernement.

Question :

Est-ce que le refuge est un remède à la peur ? Le refuge dans le Dharma, c'est la bonne compréhension de comment les *paramitas*, par exemple, vont nous conduire progressivement à la sagesse qui sera la vraie libération. On trouve, là, le courage et la joie dans l'exercice parfois difficile de la générosité ou de l'éthique parce qu'on sait que l'enseignement nous donne une méthodologie qui, par l'exercice du relatif, nous mène à l'affranchissement de la vieille habitude dualiste qui fixe tout. C'est ce qui nous permet de cultiver la patience. Dans les textes classiques, on utilise l'image de l'armure pour illustrer la patience. C'est ce qui nous permet d'aller au combat. La joie, c'est ce qui vient lorsque l'on comprend que le chemin mène à la libération. C'est l'élan. On a besoin de l'élan, de l'armure et du bouclier pour faire face à des choses qui ne sont pas simples dans notre apprentissage. Donc le refuge dans le Dharma est une protection.

Le refuge dans la Sangha, c'est quand on est dans le désarroi, on ne sait pas trop quoi faire. Une discussion avec un ami de bien, quelqu'un qui a un peu d'expérience et un point de vue extérieur, nous permet d'éclairer et d'ouvrir notre perspective alors qu'on était dans des solutions un peu restreintes et qu'on était bloqué dans notre façon de voir les choses.

Le refuge dans le Bouddha, c'est de se dire que tous les phénomènes sont le rayonnement naturel de l'esprit vide. Le sujet et l'objet n'ont pas de réalité intrinsèque. Ils ont une réalité d'apparence qui est le jeu de la production interdépendante mais ils n'ont pas de réalité propre. C'est le Bouddha-discernement-sagesse qui devient un refuge. Mais ce refuge-là n'est utilisable qu'après un certain travail avec une certaine expérience de la nature de l'esprit. Avant ça, le Bouddha-enseignant est source de protection. On fait des souhaits et on requiert la protection du Bouddha. C'est une utilisation relative du Bouddha-enseignant, source d'aspiration, de grâce, de bénédiction et d'activité éveillée. Ce n'est pas à négliger. Tous les moyens qui peuvent nous aider à grandir sont les bienvenus. On ne s'attache à rien. Au fur et à mesure que l'on grandit, on laisse les choses qui nous ont permis de grandir : elles ont rempli leur fonction.

Question inaudible :

La générosité est révélée par son contraire et toujours dans un contexte dualiste : « je » donne à « quelqu'un ». On est dans un mieux puisqu'on répond par la générosité et non pas par la pingrerie mais on n'est pas dans une transcendance parce qu'on est toujours dans le schéma dualiste. C'est pour cela qu'il faut l'adjonction de la sixième qualité qui est la sagesse-discernement qui est la sagesse de la vacuité, de la production en interdépendance. On voit qu'aucune des trois facettes (celui qui donne, ce qui est donné et celui qui reçoit) n'a d'existence autonome et inhérente : elles n'existent qu'au regard l'une de l'autre. C'est important de voir la fonction du développement des *paramitas* : au moment de l'éveil, il y a le fruit de ce qu'on appelle les « deux bienfaits ». Le développement de la sixième *paramita* (la sagesse) conduit à une libération, au bienfait personnel, c'est-à-dire que la vieille habitude, la vieille fixation du soi de l'individu comme étant une entité substantielle et pérenne se libère et simultanément et indissociablement tous les efforts que l'on a produits par la générosité, l'éthique, la patience etc. arrivent à leur maturité.

On amène ces qualités à l'éveil et il y a la réalisation que ces qualités sont, en fait, les qualités inhérentes de l'esprit d'éveil. C'est ce qu'on appelle « la nature ». L'essence est vide et elle est indissociable de sa nature qui va être bienveillance, compassion, intelligence etc. Dans ce moment de maturité du développement des six qualités transcendantes qui sont parfois décrites comme étant le « rassemblement des deux élans » (la force motrice de la bienveillance et la force motrice du discernement et de la sagesse). Cette force motrice prend toute sa dimension d'autant plus qu'elle est libérée d'un sujet qui contrôlerait les actions. Là, on entre dans ce qu'on appelle « l'activité éveillée ». En tibétain, on dit « Trinlé », l'activité éveillée qui est l'union indissociable de la bienveillance et de la

sagesse. Le savoir-faire, c'est la sagesse qui répond aux besoins des êtres sans conceptualisation et sans préconception. Cette forme d'activité éveillée, pour nous, êtres de dualité, est inconcevable. Il est difficile d'en parler. Mais on va utiliser quand même quelques mots pour nous rassurer qu'à la fin de ce chemin il n'y ait pas juste un grand trou ! Au contraire, il y a une sorte d'explosion. Si l'essence de l'esprit est vacuité, elle est donc par définition infinie. Elle n'est pas soumise à la venue ni au départ, à la naissance ni à la mort. Elle est infinie. C'est en ce sens que l'on doit comprendre Shantideva : « aussi longtemps que l'espace existera, mon activité en tant que Bodhisattva, pour le bien d'autrui, se déploiera ». Puisqu'elle est vide en son essence et indissociable de sa nature, c'est un peu comme quand on regarde une flamme : on peut passer la main au travers (elle est in-substantielle) et elle a deux qualités qui sont indissociables de luminosité et de chaleur. C'est la nature de l'esprit. Son essence est la vacuité.

Au terme de ces deux rassemblements de la sagesse et du mérite de l'action positive, il y a la libération de cette sagesse et de cette compassion qui sont indissociables. Elles vont répondre sans préconception, ce qui signifie que ce n'est plus une action qui se fait dans le cadre de la dualité. Quelqu'un qui voit la souffrance et qui y répond, c'est l'apprentissage. Au cours de l'apprentissage des cinq premières qualités et de la sixième, les cinq premières vont être de plus en plus transcendantes, inspirées par la sagesse, jusqu'au moment de la **réalisation** où là, elles seront complètement libérées.

J'illustre l'activité éveillée par une image qui m'est venue un jour où j'étais au bord de la mer. Je voyais les bateaux qui étaient ancrés. Je pensais à la magie de la mer qui s'ouvre exactement sur la forme de la coque du bateau et le pousse pour qu'il reste en surface. La mer ne pense pas, avec des algorithmes et des calculs incroyables, les ouvertures qu'elle doit faire. C'est une réponse simple. C'est une image qui me vient quand je pense à l'activité éveillée qui ne nécessite pas une administration ni un opérateur centralisé. C'est pour ça qu'à mes yeux la narration que l'on a d'un opérateur divin (Dieu, Bouddha, ...) ne fait pas grand sens parce que s'il y a un opérateur central, nous sommes toujours dans le monde de la dualité, puisqu'il y a le créateur et sa création. Après, cela amène plein de problèmes : est-ce qu'il est amour ? Pourquoi l'enfant est mort du cancer ? Etc. Toutes ces questions se posent parce qu'on aborde cette réalité qui dépasse notre façon de concevoir. On l'aborde avec nos limitations. Ce n'est pas grave en soi, sauf si ça crée plus de confusion, de doute et d'afflictions mentales.

Au terme du chemin d'éveil, toutes les qualités que l'on a cultivées sont transcendées et se libèrent du temps et de l'espace. Elles deviennent infinies et intemporelles. La sagesse sait comment répondre sans opérateur central et de façon adaptée parce que l'amour est indissociable de la sagesse. Ce sont là des paroles qui nous donnent une direction pour que l'on continue notre chemin mais cela ne décrit pas du tout la réalité de cette expérience parce que cette expérience est inconcevable, ineffable, indicible. On peut dire que même ces qualificatifs ne correspondent pas.

Dans la pratique de l'offrande du Mandala, est-ce que l'on développe une générosité absolue ? Ou est-ce qu'on reste encore dans la dualité ?

Les pratiques préliminaires nous permettent d'être en disponibilité de rencontrer la nature de l'esprit. Les pratiques préliminaires viennent avant la réalisation du Mahamoudra, c.-à-d. la réalisation de la nature de l'esprit. Cela nous permet d'être en réception. On commence par les prosternations, le refuge et la récitation de Vajrasattva. Au travers de ça, on fait le grand ménage. On met à plat un certain nombre de choses au niveau du corps, de la parole et de l'esprit et on se défait de différents voiles (ignorance, afflictions mentales, habitudes, karma). Lorsqu'on arrive au Mandala, on est un peu plus épuré, dépouillé : on s'est lavé les mains avant de passer à table. « *Mandala* », cela veut dire une organisation avec un centre et une périphérie. On parle du Mandala de l'univers. On va représenter symboliquement en trente-sept points tous les signes de la richesse, du pouvoir, toutes les gratifications sensorielles que l'on peut rencontrer dans notre univers, à différents niveaux, de la base jusqu'au sommet (les dieux, les monarques universels etc.). En fait, on représente tout ce que le samsara, le monde a d'attrayant et on l'offre et on le met en disposition d'éveil. « Puisse tout cela devenir la cause de l'éveil pour moi-même et l'ensemble des êtres ». « Puissent tous les êtres réaliser les terres pures ».

Dans cet exercice de l'offrande du Mandala de l'univers, il y a un travail sur le don de ce à quoi on peut être attaché, si on l'a. Un travail aussi sur ce qui nous maintient très engagés pour l'obtenir si on ne l'a pas encore. On se défait de l'emprise qu'ont sur nous tous ces objets. Les objets, quand on les regarde, appartiennent à une culture indienne. On peut les transposer. Il y a les symboles du pouvoir (le précieux roi, la précieuse reine, le précieux cheval qui permet la mobilité, l'éléphant, la roue qui permet de circuler dans tout l'univers) le plaisir des sens avec les parfums, les fleurs etc. Il y a tout ce que l'on peut désirer, tout ce vers quoi on tend et qui nous détourne du travail essentiel qui se passe à l'intérieur et qui est de découvrir la véritable nature de l'esprit. Cette découverte nous permettra de nous défaire que cette vieille fixation dualiste qui nous entrave et qui fait qu'on désire avoir cet univers. Là, on inverse le mouvement en donnant. On se défait de nos habitudes par l'adoption de nouvelles habitudes positives. Mais on est toujours dans le mode de la dualité.

Si on en reste là, on peut se dire : « je vais faire 111.111 mandalas de l'univers ». En fait, si vous regardez bien, vous avez offert cinq kilos de riz ! Donc il faut rester dans le relatif. L'offrande en elle-même n'est qu'une base matérielle pour l'imagination. L'imaginaire peut être de deux natures : il peut être aliénant (je veux ça) ou libérant (je me défais de ça). L'avantage de l'imaginaire libérant, c'est qu'à court ou moyen terme il va nous amener à la sagesse, celle de la non-dualité. Dans la pratique du Mandala, il y a des vagues. Dans la pratique de Vajrasattva, on revoit tout ce qu'on a fait. Au bout d'un moment, on a fait un peu le tour de tout ce qui était conscient et on commence à voir vaguement ce qui a pu se passer antérieurement, ne serait-ce que par le regard sur les tendances. Et un peu plus loin dans cette pratique, on travaille sur les tendances fondamentales. On voit qu'on répond toujours de la même manière aux mêmes stimulations. On traverse des « couches » : on part du grossier pour aller vers le plus subtil.

La même chose apparaît lorsqu'on fait le Mandala. Au début, il y a l'acquisition de la technique. Je me souviens, quand on était en retraite et qu'on était dans cette phase du Mandala, j'avais fait des photocopies et je les avais collées : la précieuse roue, le précieux poisson etc. C'était une très belle représentation en 3D sur mon autel et j'étais très content. Guendune Rinpoché, un jour, passe (il avait l'habitude de passer dans toutes les chambres et il disait que quand il voyait l'autel il voyait la personne qui s'était assise devant) et il regarde mon autel et il me dit : « très belle vitrine de jouets ! ». J'ai radicalement simplifié mon autel après sa visite.

Ensuite, on passe par une phase où on est plus dans le mouvement de générosité et, comme on est toujours le contexte de la dualité il y a ce que j'appelle « l'égoties » (les royalties, c'est ce qu'on paie au roi et les « égoties », c'est ce qu'on paie à l'égo). Il y a toujours un retour sur investissement, c'est normal. Et puis, d'un seul coup, on a un sens accru de la beauté, un sens accru de l'imagination. Tout s'intègre dans la démarche. Il y a une sorte de culture du sens de l'esthétique dans la pratique du Mandala. On voit la beauté des choses. On voit la beauté de la manifestation. Si on s'attache et qu'on veut la posséder, cette beauté devient un poison. Si on la regarde et qu'on l'offre, ça devient une source de libération.

On sort des 111.111 prosternations et des 111.111 récitations du mantra de Vajrasattva où on était à nettoyer les « écuries d'Augias » dans le fonds des égouts et, là, on est en surface, l'air est frais, tout est rempli de choses merveilleuses. C'est important de faire cela, sinon on pourrait penser que ce n'est pas un travail avec la lourdeur des tâches. On n'est pas simplement dans le lourd. Puisque tout est en contre-point, il faut aussi prendre conscience de la beauté ! Souvent, dans le bouddhisme, on a peur de la beauté parce que ça crée des attachements. Il faut voir ce qui, en nous, est lourd, pesant et nauséabond mais, en même temps, voir ce qui est léger, beau et inspirant et se défaire des deux : on regarde ces deux menteurs du même fond. Tous deux sont illusion. Et comme tout apparaît en binôme opposé, l'un appelle l'autre. L'un crée l'autre.

Après l'appréciation de la beauté, il y a l'encouragement à la créativité parce que la liste de choses à offrir n'est pas exhaustive. Lors d'une de mes sessions d'offrande du Mandala, il y a une voiture de pompiers qui est passée et je suis parti sur dix minutes de voitures de pompiers, rouges, avec les chromes astiqués et merveilleux et offrir ainsi les moyens d'éteindre le feu de la souffrance, des afflictions et de l'ignorance. On apprécie la beauté et on va l'offrir. Dans l'offrande, il y a un relâchement de la saisie qui fixe. Le « c'est beau, c'est à moi », on l'a relâché. Pareil pour le « c'est laid, c'est à moi ». Du coup, les choses sont de plus en plus légères et de plus en plus faciles et, au terme de la session, il y a une phase importante qui est celle de la dissolution (ou de parachèvement). L'arbre du refuge vers qui on faisait ces offrandes fond en lumière en nous-mêmes et nous restons un instant dans la conscience que la nature de l'esprit de toutes les sources du refuge et notre propre nature sont indissociables. On résout pour un tout petit instant cette vieille fixation de la dualité. Plus on est dans ça et plus on se rend compte que la personne qui donne, l'entité qui reçoit et le don entre les deux sont trois vagues d'un même océan. Quand on commence à voir cela, notre regard est sur le fait qu'il y a, en apparence, un don entre un sujet et un objet mais, en réalité, tout cela n'est que le jeu du même esprit qui est vide. Là, c'est l'introduction du discernement et de la sagesse dans l'exercice méritoire.

On va rencontrer tout ça au cours de notre pratique de l'offrande du Mandala. La même chose s'applique à toutes les pratiques. Quand on fait la pratique de Tchenrezi, on prend refuge, on développe l'esprit d'éveil. En un instant, de la vacuité apparaît Tchenrezi au-dessus de ma tête. On pense à l'ensemble des êtres, il y a les rayonnements lumineux. *Om Mani Padmé Houng*. Tchenrezi fond en lumière en nous-mêmes et on reste dans la conscience de la non dualité. Il y a ce qu'on appelle la « phase de développement », c.-à-d. qu'on utilise avec intelligence la structure dualiste (la compassion remplace l'égoïsme) et lorsqu'on est arrivé au terme de ce développement on passe dans la « phase de parachèvement » qui est le moment où l'esprit se reconnaît. Tout ce qui arrive avant le moment de méditation silencieuse, c'est la préparation à ce moment délicieux où l'esprit se rencontre. Le silence après Mozart appartient à Mozart : la composition musicale nous a préparés à nous rencontrer nous-mêmes. C'est une utilisation habile de la structure de la dualité plutôt que d'avoir une imposition malhabile, sur nous, de la structure de la dualité.

J'ai préparé un texte qui est la présentation des six qualités transcendantes : c'est un extrait du « Joyau ornement de la libération » de Gampopa. Il y a aussi une représentation (*mind map*) avec des bulles sur comment tout ça s'organise. Tout ça est placé sur un fichier de mon drive et il y aura aussi, dans le futur, les fichiers sonores des sessions. Vous pourrez donc revenir aux enregistrements des sessions et avoir tous les documents qui vous faciliteront l'étude.

Avant qu'on entre dans les explications des six *paramitas*, Je veux simplement reprendre la structure du texte de Gampopa, le « Joyau ornement de la libération » qui est ce qu'on appelle un « *lam rim* » en tibétain, c.-à-d. une exposition graduelle et progressive de la voie. Gampopa a fait un travail fantastique pour retrouver les points essentiels dans les 84.000 enseignements et les Soutras. Les points-clés sont au nombre de six. Vous retrouverez ce texte dans tous les documents qui sont déjà disponibles. Vous pourrez ainsi le lire en avance et quand on abordera le sujet, vous saurez de quoi on parle.

Si on regarde le résumé de ce texte le « Joyau ornement de la libération », on voit : « *la cause première, le support et la cause circonstancielle de l'esprit, la méthode, le fruit et l'activité éveillée sont les six points essentiels pour œuvrer à l'éveil insurpassable que les êtres avisés se doivent de connaître* ».

La cause première, c'est ce que j'ai décrit, c'est la nature de Bouddha : le fait que nous participons tous de cette nature d'éveil. La cause fondamentale qui permet l'aspiration à l'éveil, c'est le fait que nous sommes déjà dotés de cette nature d'éveil. Le support, c'est cette précieuse existence humaine avec toutes ses qualités, ses libertés, ses acquis et ses richesses. Cela nous fait réfléchir sur le fait que nous sommes non seulement dotés d'un trésor non su et non reconnu mais, en plus, nous sommes dotés d'une précieuse existence humaine. Ensuite, ce qui va favoriser cela, c'est la cause circonstancielle

(ce qui va activer la cause, le catalyseur), c'est la rencontre avec l'ami spirituel. Après, la méthode que l'on va suivre pour actualiser ce potentiel d'éveil dont nous sommes dotés, ce sont les enseignements de l'ami spirituel avec toutes les phases préliminaires : la réflexion sur la précieuse existence humaine, l'impermanence, la causalité, la nature douloureuse de l'existence conditionnée où on est prisonnier de la vieille fixation dualiste. Le cinquième point, c'est le fruit (l'éveil) et le sixième point, c'est l'activité éveillée dont j'ai déjà parlé.

La méthode, hormis l'aspect préliminaire, c'est essentiellement le développement des six *paramitas*. Tout ce que l'on va voir s'inscrit dans le texte de Gampopa dans son quatrième chapitre qui s'appelle « la méthode ». Les instructions particulières qui nous sont données par l'ami spirituel constituent la méthode qui conduit à la libération. C'est l'actualisation de la nature de Bouddha.

Voilà, on va s'arrêter là. On se retrouve à 15h00. Entre temps, je vous propose trois choses : contemplez ce qu'on a vu ce matin, allez faire une balade et faites une petite sieste pour être bien réveillés pour 15h00.

Maintenant, offrons le mérite de tout cela.

Vendredi 23 juillet 2022, après-midi

Il y a de multiples façons, dans les enseignements classiques bouddhistes, de décrire la voie vers l'éveil. La plus classique est la description au travers de ce qu'on appelle « l'Octuple noble sentier » avec la pensée juste, la parole juste, l'action juste, la concentration juste etc. « Juste » voulant dire « appropriée », « qui nous conduit vers l'éveil ».

Il y a une autre façon qui va diviser cette progression en cinq étapes. Pour la première, on cultive tous les éléments qui nous permettent d'arriver à une transformation radicale. C'est le « chemin d'accumulation », c.-à-d. le segment du chemin au travers duquel on accumule le mérite et la sagesse et puis, il y a le « chemin de jonction » qui fera le lien entre le premier segment (l'accumulation) et le troisième segment (la vision). Chacune de ces étapes a plusieurs degrés (l'entrée, le moyen et le supérieur). Lorsqu'on est entré dans le chemin de la vision, on a une réalisation de la nature de l'esprit qui n'est pas complète mais il n'y a plus de retour en arrière possible. C'est ce qu'on appelle « l'entrée sur la voie des Bodhisattvas », le premier niveau de Bodhisattva. Il y aura dix degrés dans la maîtrise de la réalisation de la nature de l'esprit et dans le développement des qualités et de l'activité au service d'autrui.

Au travers de ces dix étapes, on va développer nos qualités et cela s'appelle le « chemin de méditation ». On est toujours dans l'idée de se familiariser et de maîtriser. Cela nous conduit au segment du chemin qui est la perfection : c'est le moment sur le chemin où il ne reste plus rien à apprendre. Tout ce qui devait être fait a été fait. Tout ce qui devait être appris a été appris. Cette partie du chemin fait partie des étapes finales juste avant le parfait et complet éveil.

C'est une façon d'expliquer, d'exposer et de baliser la voie.

Il faut bien comprendre que toutes ces explications sont relatives. Elles sont là pour nous faciliter la compréhension et, par moments, nous indiquer à peu près où nous sommes quant à notre développement mais il ne faut pas en faire des bornes ultimes sur le bord de la route. Le IXème Karmapa disait dans son enseignement que l'étape 5 et 4 peuvent être traversées en un claquement de doigts. Tout ça est très relatif ! C'est juste une façon de baliser la voie.

Il y a encore une autre façon d'exposer la voie qui est celle des Six qualités transcendantes (*paramitas* en sanskrit). Elles peuvent être exposées selon la modalité de l'accumulation, de l'élan, de la force motrice positive au travers d'exercices comme la générosité, de l'éthique, de la patience, de l'effort enthousiaste, etc. et l'approfondissement de la sagesse, c.-à-d. de la qualité de l'esprit qui se connaît lui-même. C'est regrouper les deux accumulations (en tibétain *tsok nyi*).

Durant ces quelques jours, on va prendre la méthodologie de l'explication progressive des Six qualités transcendantes. Le mot « *paramita* », en lui-même, est intéressant. « *Para* » veut dire « au-delà ». « *Ita* » est le participe passé du verbe « *eti* » qui veut dire « aller ». Cela veut donc dire « être allé de l'autre côté » (le « *m* » entre les deux mots est une conjonction de coordination). Donc « *paramita* » veut dire étymologiquement « ce qui nous permet d'aller de l'autre côté ». On verra un peu plus tard comment cela se met en place quand on parlera de l'ordre de ces qualités dans lequel elles apparaissent.

La présentation du chemin au travers des Six qualités transcendantes fait partie, dans le Grand véhicule (Mahayana), du développement de l'esprit d'éveil. C'est en contraste avec le véhicule des Auditeurs. Les Auditeurs sont celles et ceux qui suivent les enseignements du Bouddha, soit sous la forme des textes classiques tels que les Soutras (les discours que le Bouddha a prononcés tout au long de sa vie d'enseignant), soit les commentaires ou les encyclopédies qui ont été composés ensuite. Le Bouddha n'a pas eu un enseignement encyclopédique où il aurait commencé à la lettre A et fini à la lettre Z. L'enseignement était donné au fur et à mesure des situations, des endroits, d'un auditoire particulier etc. Après le Bouddha, certains Maîtres, certains philosophes bouddhistes ont pensé que c'était bien d'organiser tout ça. C'était les « Diderot » et les « D'Alembert » de la pensée bouddhiste. Ils ont mis ça en forme et ont créé des grands recueils comme, par exemple, l'*Abhidharmakosha* pour le Mahayana ou l'*Abhidharmasamuccaya* pour le véhicule des Auditeurs. Certains vont s'appuyer davantage sur les commentaires parce qu'ils sont peut-être plus accessibles, d'autres souhaitent revenir toujours aux sources et s'appuyer sur les Soutras. C'est la grande collection des Soutras dans le canon pâli avec la courte exposition, la moyenne exposition et la grande exposition. Le canon pâli, on le trouve dans les pays du sud-est asiatique, au Sri Lanka etc. Tout ça fait partie du véhicule des Auditeurs.

Ce qui fait la différence entre le véhicule des Auditeurs et le Grand véhicule, c'est la portée de l'aspiration. Pour les Auditeurs, on s'attache à s'affranchir très rapidement du samsara et on est dans une visée de libération individuelle et personnelle. L'idéal du bodhisattva est reconnu mais presque comme une exception. Dans le Mahayana, l'idéal du bodhisattva est la règle. C'est donc une approche complètement différente. Dans l'histoire du bouddhisme, à peu près un siècle après la mort du Bouddha, il y a eu une sorte de division, une dissociation dans l'approche.

Le véhicule des Auditeurs (*Shravakayana* en sanskrit, *yana* voulant dire « véhicule » et *Shravaka* voulant dire « celui ou celle qui écoute, qui étudie ») met en avant la libération personnelle, et le Mahayana, lui, met en avant l'idéal du bodhisattva.

Il y a un troisième véhicule qui est tellement dans l'exception qu'on n'enseigne peu. C'est le véhicule des Réalisés solitaires (*Pratyekabuddhayana* en sanskrit. *Yana*, c'est le véhicule. *Buddha*, c'est réalisé, éveillé et *Pratyeka*, c'est solitaire). Cela fait référence à des êtres qui ont une connexion profonde avec le Dharma. Ils ont peut-être reçu les instructions d'un Bouddha dans des existences antérieures. Ils se manifestent dans un temps où il n'y a pas de Bouddha historique et où il n'y a pas de présence du Dharma tel que nous, nous l'entendons. Je ne sais pas s'ils se considèrent comme « bouddhistes » (puisque le mot n'existe pas dans leur temps puisque le Bouddha n'est pas apparu) mais ils ont dans leur conscience-terrain des traces très fortes des enseignements qui ont été marquants. Quand bien même, dans leur époque, ils n'ont pas de Maîtres, ni ne reçoivent d'enseignements, ils n'ont pas non plus de méthodologie à transmettre mais, par la réalisation de la production interdépendante, il s'affranchissent de l'ignorance et atteignent un niveau de libération qui est très élevé, même s'il n'est pas complet parce qu'il manque le pendant de compassion nécessaire.

Le véhicule des Auditeurs, lorsqu'on franchit les étapes successives (entrée dans le courant de réalisation, avoir à revenir une fois dans cette existence, ne plus avoir à revenir et réalisation de l'état d'Arhat, celui qui s'est défait des ennemis intérieurs) est très avancé en termes de réalisation de la sagesse. Le pendant d'une compassion active manque pour qualifier cet éveil de « parfait plein éveil ».

Le Mahayana met en avant la nécessité de développer conjointement la sagesse et la compassion, ce qui conduit au plein et parfait éveil. C'est dans ce contexte-là que nous étudions.

C'est ce qu'on appelle les « Trois véhicules du bouddhisme » : le véhicule des Auditeurs (*Shravakayana*), le véhicule des Réalisés solitaires (*Pratyékabuddhayana*) et le véhicule des Bodhisattvas (*Bodhisattvayana*).

Vous avez mieux-être entendu les termes de « *Hinayana* », « *Mahayana* » et « *Vajrayana* ».

Dans les milieux bouddhistes, on n'utilise plus du tout le mot « *binayana* » parce que « *hina* » veut dire « presque méprisable » en sanskrit. C'est donc un terme très péjoratif qui était utilisé surtout dans la littérature du Mahayana, pour se faire valoir un peu : « nous, nous avons les Grand véhicule et puis il y a les petits ... ». Le mot n'est donc plus d'usage du tout, en particulier en Europe où nous avons sur le même petit territoire les pratiquants du véhicule des Auditeurs du sud-est asiatique (Thaïlande, Sri Lanka) et les pratiquants du Mahayana comme Thich Nhat Hanh (Vietnam) ou bien le bouddhisme tel qu'il a été pratiqué au Tibet qui a, comme base, le Mahayana, tout comme le bouddhisme chinois et le zen au Japon.

Quand on se retrouve à l'Union Bouddhiste Française (UBF), il n'y a pas de table pour les « supérieurs » ou pour les « petits » et c'est très bien. Ce genre de description péjorative ne pouvait exister que lorsque les personnes ne se rencontraient pas. Les gens au Tibet ou du nord de l'Inde n'avaient pratiquement jamais aucun contact avec les gens du sud-est asiatique. Le Mahayana, c'est le véhicule des Bodhisattvas, comme on l'a vu et le troisième, le Vajrayana (ou Mantrayana ou Tantrayana) fait référence à une méthodologie particulière qui s'appuie sur l'idéal du Bodhisattva. Il s'agit d'une extension du Mahayana avec une application particulière, une différence en terme de méthodologie.

Il n'y a pas de différence entre le Mahayana et le Vajrayana, c'est le même base (l'idéal du Bodhisattva). Le Mahayana va développer un chemin qui n'utilise pas les moyens qui sont développés dans le Tantra. Le Tantra utilise des moyens qui sont différents de ceux du Mahayana soutrique. Les deux partagent le terrain qui est l'idéal du Bodhisattva.

Le mot « *Vajrayana* » renvoie à l'idée du « *vajra* » qui est un instrument symbolique qui est « l'éclair de Zeus » dans la mythologie indienne : c'est l'arme des dieux indestructible. Cela renvoie à la nature de l'esprit qui est vide et donc indestructible. C'est le véhicule qui utilise la sagesse de la vacuité.

Le « *Mantrayana* » fait référence au mot « *mantra* » qui veut dire en sanskrit « ce qui protège l'esprit » : c'est- un outil, une formule plus ou moins longue qui va permettre à l'esprit de se poser sur un son. Ce son va l'amener vers une intention et progressivement vers une réalisation.

Pour le « *Tantrayana* », le mot « *tantra* » signifie « continuité » : cette expression s'appuie sur le fait que, que l'on soit éveillé ou non éveillé, la nature de Bouddha est présente dans le continuum de l'esprit. C'est la qualité inhérente de l'esprit et on va pratiquer sur la base de cette conscience. C'est-à-dire que, plutôt que de partir d'un point de départ où il n'y a rien pour arriver à un point où tout a été construit (c'est ce qu'on appelle la « voie causale »), on va partir de l'autre côté, ce qu'on appelle « le « résultat » (c'est la pratique de la « voie résultante »). On part du fruit et le fruit, c'est « tous les êtres sont des Bouddhas, je suis Tchenrezi, l'environnement est la terre pure de Déouatchène, tous les autres sont Tchenrezi » etc. La pratique va être d'accorder notre vision un peu distordue à l'heure actuelle avec la réalité profonde de notre esprit.

Nous sommes, là, dans l'explication des moyens, de la vue, de la méditation et des résultats selon la perspective du Grand véhicule (*Mahayana* ou *Bodhisattvayana*). Dans cette perspective, l'élément central est ce qu'on appelle « l'esprit d'éveil » (*djangtchoub sem* en tibétain ou *bodhicitta* en sanskrit, *citta* c'est ce qui est conscient et *bodhi* c'est l'éveil. C'est la même racine que le mot *Bouddha*). L'idéal du Bodhisattva, c'est l'idéal d'un esprit qui s'engage sur la voie vers l'éveil. Dans le mot tibétain, on retrouve la même chose : *sem*, c'est l'esprit, *djangtchoub* c'est l'équivalent de *bodhi*, l'éveil. Il est composé de deux mots, *djang* et *tchoub*, qui veulent dire, dissiper, clarifier et épanouir. Ce que l'on dissipe, ce sont les

deux voiles de l'ignorance et des afflictions mentales et ce faisant, les qualités inhérentes de l'esprit se révèlent et s'épanouissent. C'est un double travail, c'est comme si mon poing était couvert par ma main et qu'au travers de la pratique, je lève les différents voiles et la main de dessous est alors révélée. Elle était là mais elle est révélée, elle n'est plus cachée. C'est l'idée de « *djangtchoub* » en tibétain et de « *bodhi* » en sanskrit.

Dans le mot « *djangtchoub sempa* », on a ajouté « *pa* » qui veut dire « courage » en tibétain. Quand on définit un Bodhisattva en tibétain, c'est un esprit qui se met en chemin vers l'éveil avec courage et détermination. C'est l'idéal central du véhicule des Bodhisattvas.

Qu'est-ce que l'esprit d'éveil ? On peut le définir de plusieurs façons. On peut définir l'esprit d'éveil relatif et l'esprit d'éveil absolu. On peut le définir aussi comme esprit d'éveil en aspiration et esprit d'éveil en application.

L'esprit d'éveil relatif et absolu, c'est le développement du discernement conduisant à la sagesse. La sagesse est la réalisation que la nature de l'esprit est l'union de la conscience et de la vacuité, de la compassion et de la vacuité, de la félicité et de la vacuité. Cette prise de conscience appartient à la sagesse. C'est en mode absolu puisque c'est la conscience de la vacuité.

L'esprit d'éveil en son mode relatif, c'est la relation entre moi et le monde, sur la base de l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité. Ces quatre pensées illimitées peuvent être, en quelque sorte, de pures intentions pas forcément suivies d'actions. On peut souhaiter que tous les êtres soient heureux, qu'ils soient libres de la souffrance, qu'ils profitent d'une joie sans limite et que leur esprit ne soit plus agité par les clivages. Mais ça ne nous engage pas plus que ça. C'est déjà bien. C'est mieux qu'un esprit qui pense « à moi le meilleur et le reste, s'il y en a, aux autres ». Ces quatre pensées sont infinies. Là où elles deviennent infinies, c'est quand elles passent du souhait à l'application. Là, on va s'engager pour que les êtres aient le bonheur, pour qu'ils soient libres de la souffrance, pour qu'ils puissent jouir d'une joie stable et pour qu'ils puissent expérimenter tout cela dans un esprit de totale impartialité. Elles deviennent donc infinies parce qu'elles motivent l'engagement et l'action.

La Bodhicitta en aspiration, c'est le souhait. C'est un moment important dans notre chemin spirituel parce qu'il y a un basculement entre un modèle égo-centré vers un modèle altruiste. Profondément, on prend conscience de la bonté que les êtres ont eue à notre égard. On développe la gratitude, on développe l'amour, on voit leur souffrance. On développe la compassion, la joie et l'équanimité. Mais, de façon raisonnable, on va commencer par développer une aspiration.

A partir du moment où l'aspiration est très stable, on peut s'engager dans une application de l'aspiration. On peut commencer à la mettre en œuvre. Si on s'engage dans l'application alors que l'aspiration n'est pas encore très établie et que l'on rencontre des difficultés, on risque de se décourager et de renoncer : ça serait vraiment dommage. Donc il est vraiment important, au début, de mettre les choses en place en termes d'aspiration pour préparer un terrain stable pour l'action.

L'action aussi devra être mesurée. Elle se fait étape par étape, avec intelligence. On avance, on relâche ce qui a besoin d'être transformé, on avance de nouveau aussi bien dans l'élan, la bienveillance et l'approfondissement de la sagesse.

Donc la Bodhicitta d'aspiration, c'est un souhait et la Bodhicitta d'application, c'est une mise en action de ce souhait. Comment est-ce que l'on met l'aspiration en application ? C'est au travers des six *paramitas*.

Avez-vous des questions ? Des besoins de précision ?

Comment s'assurer qu'on a une aspiration solide avant de commencer l'action ?

Il n'y a pas de garantie. Trungpa Rinpoché disait dans ses enseignements : « il n'y a pas de garantie parce qu'il n'y a pas de garant ! ». Nous sommes en chemin. La Sangha nous aide à mieux comprendre le Dharma et à le mettre en place. Mais la Sangha ne nous assure pas. Donc le chemin implique la responsabilité personnelle. Il implique aussi les faux-pas. Les faux-pas ne sont des faux-pas que si l'on persiste. Lorsqu'on prend conscience qu'on n'était pas absolument juste et qu'il nous manquait quelque chose, on apprend et le faux-pas, à ce moment-là, est devenu une opportunité d'apprentissage. Un proverbe fameux dit : « l'erreur est humaine... » Mais on oublie la seconde partie «... mais la persévérance dans l'erreur est diabolique ». Donc on a le droit de se tromper : c'est le processus d'apprentissage. C'est important d'intégrer ça parce que sinon, on va avoir une sorte de volonté perfectionniste paralysante. « Je n'ose pas. Si je me trompais ... ». On ne s'inquiète pas : on essaie ! Nous sommes en charge. Quand les gens viennent me voir et me posent leurs questions, je vois bien que ce qu'ils veulent, c'est un blanc-seing. C'est la maladie du « lama l'a dit ! ». Je ne suis pas une compagnie d'assurance, je ne suis pas l'autorité absolue qui va vous garantir de vous n'allez pas faire d'erreur. Au contraire, je vous invite à faire vos propres expériences, à vous tromper avec vigilance, à voir que vous n'étiez pas absolument corrects, apprendre de cela et corriger. Je cite très souvent Samuel Beckett qui dit : « trompez-vous, trompez-vous encore, trompez-vous mieux ».

Lorsque l'on développe l'esprit d'éveil en aspiration avec l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité et qu'une opportunité se présente à nous et nous invite à mettre cela en application, on le fait ! On ne reste pas collé au mur en se disant « je ne suis pas sûr que ma motivation soit à 100 % juste ». Pour vous, peut-être ça ne sera pas juste mais l'aide que vous aurez apportée, plus ou moins grande, sera quand même une aide. Si l'aide n'est pas appropriée, vous aurez un retour et, à ce moment-là, vous pourrez prendre conscience, apprendre, modifier et donc évoluer.

Nous sommes responsables de notre vie. Nous sommes responsables de notre esprit parce que, in fine, les erreurs qui ont été accomplies et accumulées ou l'ignorance qui est renforcée sont expérimentées par nous-mêmes. « Les conseillers ne sont pas les payeurs ». Quelque chose d'important sur la voie de l'éveil enseignée par le Bouddha, c'est la responsabilité personnelle. On ne peut pas se cacher derrière « le lama m'avait dit que... ».

Un disciple de Shamar Rinpoché aux USA vient lui rendre visite. Il est très chagriné et Shamar Rinpoché lui demande « qu'est-ce qui se passe ? ». « J'ai été flashé sur l'autoroute et je vais avoir une amende. Mais ce n'est pas de ma faute ! Devant, il y avait quelqu'un qui allait vite, derrière moi, il y avait quelqu'un qui voulait aller vite et il y avait des camions sur la droite ! Donc j'étais obligé d'aller vite ! ». Rinpoché lui a répondu : « mais non ! Tu vas à la vitesse que tu veux ! Celui qui est devant s'en va et celui qui est derrière attend ! On ne peut pas se défausser sur les autres. Ça reste un choix personnel ».

Je vois tellement d'incertitude, des gens qui dansent d'un pied sur l'autre parce qu'ils ne sont pas sûrs. « Est-ce que c'est conforme au Dharma ? Qu'est-ce que le Bouddha aurait fait ? Etc... ». Ayons de l'audace ! La bonne fortune sourit aux audacieux. A moins d'être très borné, l'audacieux doit savoir qu'il est possible qu'on se trompe. Il est possible aussi que l'on fasse le bon choix. A terme, si on ne fait aucun choix, on est obligé de faire par défaut et, à la fin, on regrette tous les choix que l'on n'a pas faits.

Comment cultiver une bonne aspiration ? Prendre conscience de la bonté que les êtres ont eue à notre égard. Développer et cultiver la gratitude. Faire en sorte que ce qui commence par « mer » finisse par « ci » et non pas par « de » ! Avoir toujours un esprit de reconnaissance. Vraiment comprendre que, ce que nous sommes et les qualités que nous avons développées, viennent de l'amour et du défi auxquels on a été exposés et que les deux sont d'une même importance. Sur la base de cette gratitude, développer un amour infini pour les êtres, même s'ils vous énervent et surtout s'ils vous énervent. Pensez au sentiment d'amour qu'a un père ou une mère pour son enfant, quand bien même l'idée de le

lancer par la fenêtre peut traverser l'esprit. Mais il y a malgré tout un amour qui sera plus fort que la pulsion de vouloir le jeter par la fenêtre. On développe cet amour et on se réjouit de moments de liberté et de légèreté, de la bonne fortune que les uns et les autres peuvent rencontrer. Ressentir leur douleur, leur souffrance et voir que notre amour, qui est sensible à leur souffrance, a envie de faire quelque chose (*karuna* en sanskrit. « *Kar* », c'est l'action, mettre en œuvre des moyens d'allègement de la souffrance). Et surtout, c'est le signe du Bodhisattva, l'équanimité. Là, on a déjà un terrain d'entraînement vraiment complet.

On peut se dire : « je vais principalement travailler à mettre en place les Quatre pensées infinies. Cela peut devenir l'axe premier de notre pratique. Mais si l'opportunité vient à nous de répondre par l'action, on ne va pas dire : « désolé ! Je suis en phase d'aspiration. Revenez dans deux ans ! ». Si ça arrive à nous, il faut répondre. Si on ne répond pas, c'est qu'on s'enfuit et la non-réponse est une erreur. Si on répond, on va répondre de façon excessive ou restreinte. On pourra, au terme de la réponse, faire un bilan et on va voir là où on a été un peu trop juste ou trop excessif, là où on aurait pu faire un peu plus preuve de bienveillance, d'un peu plus de discernement. Le pas suivant sera davantage éclairé par l'expérience. On peut dire que l'on accentue l'aspiration mais qu'on répond volontiers lorsqu'il y a une sollicitation. Si ça marche, on se réjouit et on offre le mérite à l'ensemble des êtres. On en tire une leçon parce que, dans ce cas de figure, ça a fonctionné.

Le « dans ce cas de figure » est important puisque nous sommes dans un monde qui n'a pas de réalité absolue : il n'est que réalité d'apparence en fonction de la production interdépendante, des causes et des conditions. On ne peut pas dire que ce qui a fonctionné aujourd'hui fonctionnera toujours de la même manière. Il faut tenir compte du cadre, de la situation, du temps. On se dit : « dans ce cas de figure, ça a fonctionné », débriefing, prise de conscience, on prend des notes. On se trompe ? Débriefing, prise de conscience, on prend des notes etc... C'est comme ça qu'on construit l'expérience. Mais il faut se rappeler qu'à l'impossible, nul n'est tenu.

Dans un Soutra, un disciple du Bouddha, qui est auditeur et n'a pas encore développé l'aspiration de la Bodhicitta, se pose des questions à propos de l'idéal du Bodhisattva. Il demande au Bouddha : « si dans l'état actuel des choses, le Bodhisattva n'est pas parfait, il va de soi que toutes ses actions seront imparfaites et qu'il va commettre des erreurs. Pourquoi est-ce que vous enseignez le chemin de la Bodhicitta alors que le Bodhisattva va rencontrer la faillite à un moment donné ? N'est-il pas en position difficile où il ne peut pas réussir ? ». Le Bouddha a répondu : « C'est un processus d'apprentissage qui inclut l'erreur ». Là, Le Bouddha donne un Soutra qui s'appelle le Soutra des Trois amoncellements (on l'appelle aussi le Soutra des Trente-cinq Bouddhas) qui est un moyen pour les Bodhisattvas de purifier les erreurs et les manquements qui sont inévitables dans l'apprentissage et de repartir du bon pied avec une conscience et une expérience accrues.

Dans le Soutra des trente-cinq Bouddhas, il y a le Bouddha central et les trente-quatre autres autour de lui. Pourquoi trente-cinq Bouddhas ? A l'occasion d'un voyage, un groupe de Bodhisattvas qui allaient voir le Bouddha ont été collectivement responsables de la mort accidentelle d'un enfant. Imaginez dans quel état ils sont arrivés devant le Bouddha ! Il y a donc la question de cet auditeur qui se demande si la voie du Bodhisattva ne met pas en face d'une impossibilité et puis il y a la situation où tous ces Bodhisattvas sont collectivement responsables de la mort d'un enfant. Le Bouddha, à cette occasion, se manifeste sous la forme de 35 Bouddhas (lui au centre et les autres autour) et donne un enseignement pour chacun de ces Bodhisattvas pour se connecter à ce système de purification, sachant que chacun d'entre eux a une qualité de purification particulière. Donc ces 35 Bouddhas ensemble ont un pouvoir de purification extrêmement fort. Ce pouvoir devient accessible à l'esprit du disciple qui s'ouvre par la dévotion, la confiance et par les quatre forces : la force du regret, la force de l'appui, la force de l'outil de purification et la force du renoncement.

La **force du regret**, c'est prendre conscience qu'on a commis quelque chose de négatif qui a apporté de la souffrance à autrui. La **force de l'appui**, c'est prendre refuge. « J'ai confiance dans le

Bouddha, dans la méthodologie du Dharma et dans les enseignements qui viennent de la Sangha. Je m'appuie sur ça ». La **force de la méthode de purification**, en l'occurrence ici, c'est le Soutra des Trois amoncellements (qui sont : offrande et hommage, regret et confession et réjouissance dans les actes et les résultats positifs). C'est accueillir l'éveil, s'ouvrir et mettre à plat la négativité et se réjouir des qualités naissantes chez nous et chez l'ensemble des êtres. On les appelle les Trois amoncellements parce qu'on va produire ça en quantité. La méthode de purification, ici, c'est le Soutra des 35 Bouddhas. D'une manière générale, on parle des six portes de la purification : réciter des mantras et des Soutras, inviter la Sangha pour donner des enseignements, faire des offrandes, diffuser le Dharma, créer des représentations du Bouddha, des stupas, des textes qui sont la présence du corps, de la parole et de l'esprit éveillés. Toutes ces qualités sont des moyens de purification et elles se retrouvent toutes dans la pratique du Soutra des 35 Bouddhas, puisqu'on invite les Bouddhas, on récite des mantras, on développe la dévotion etc. Et enfin, il y a la **force du renoncement** : ayant appris quelque chose (la prise de conscience, le regret et la transformation), on se dit « plus jamais ! A partir de maintenant, je vais être très vigilant pour ne pas retomber dans ce travers habituel ».

Avec ces quatre forces (le regret, l'appui, l'outil de transformation et l'engagement), on essaie de ne pas retomber dans ses propres travers... mais les habitudes sont profondes ! Mais cela ne veut pas dire que lorsque vous faites ce travail sur les Quatre forces, vous n'êtes pas vraiment sincère. Si ! Vous l'êtes ! Parfois, on me demande : « mais comment est-ce que je peux être sûr que je suis vraiment sincère ? ». Ma réponse est : « arrête de penser ! Fais-le intégralement et la prochaine fois que tu seras dans une situation similaire, tu t'appuieras à nouveau sur les Quatre forces et comme l'ignorance se construit d'instant en instant, la purification des habitudes se fait d'instant en instant. C'est répétitif et ça prend du temps. Il faut intégrer la faillite dans le processus d'apprentissage et il faut intégrer dans le processus de libération, la possibilité d'une relapse jusqu'à épuisement des causes. Là, on atteint un état de libération sans relapse. C'est ce qu'on appelle « la cessation ». Le nirvana (en sanskrit) veut dire qu'on a épuisé toutes les causes d'un possible relaps. Ce chemin demande beaucoup d'humilité, de l'audace et de l'indépendance. C'est bien l'indépendance. Dans le monde tibétain, ils n'ont pas de problème à faire ce qu'ils veulent. Ils sont très indépendants. Nous, nous aimerions toujours avoir l'assurance que tout ira bien et que l'action que l'on va faire ou le choix que l'on va faire sera parfait. Oubliez ! Ça n'existe pas ! Donc de l'audace, de l'humilité et on apprend au fur et à mesure que l'on avance.

On va d'abord cultiver l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité. Lorsqu'une opportunité se présente, on répond positivement dans l'action qui vient à nous et on le fait au mieux de notre sagesse et au mieux de notre compassion du moment. Ce ne sera pas idéal mais ce sera mieux que de rester en arrière et de se dire : « je ne sais pas, je n'ai pas été autorisé par le lama ».

La Bodhicitta d'application est l'application des souhaits. « Puissent tous les êtres avoir le bonheur et les causes du bonheur, puissent-ils tous être libres de la souffrance et des causes de la souffrance ». Pour ce faire, on doit développer les six qualités au travers de l'étude, de la contemplation et de la mise en application. Quels sont les préceptes du développement de l'esprit d'éveil en application ? La générosité, la discipline, la patience, l'effort enthousiaste, l'absorption méditative et la connaissance supérieure qui est une conscience qui voit au-dessus de ce qui est confus et qui est plus éclairée. Ce sont les six points qui résument les préceptes du développement de l'esprit d'éveil en application. Donc les six *paramitas* sont le développement de l'esprit en application.

Question : est-ce que l'on doit compter sur nos propres forces dans l'exercice des six paramitas ?

Oui, en partie mais on va aussi s'appuyer sur l'exemple du Bouddha et des Bodhisattvas du passé. On va aussi s'appuyer sur les instructions que le Dharma nous propose de façon à éclairer notre discernement. Si on ne s'appuie que sur ses propres forces, on risque fort de tourner en rond. Si nos propres forces suffisaient, nous serions déjà éveillés ! Si on pense que l'éveil vient de l'extérieur et que l'on ne s'engage pas, ça ne fonctionnera pas non plus parce que, si c'était vrai, la première personne qui aurait atteint l'éveil aurait éveillé tout le monde et on pourrait aller à la pêche ! On voit bien que ce

n'est pas uniquement une intervention extérieure et ce n'est pas uniquement une intervention intérieure d'un esprit qui s'ignore et qui est encore confus, plein d'habitudes, pétri d'afflictions mentales qui s'articulent autour de la saisie du soi et de l'intérêt du soi qui sont quasiment omniprésents. Il faut la conjonction des deux. On voit là que, comme tout le reste, c'est à l'image de la production en interdépendance. C'est une synergie d'éveil. Il y a, d'un côté, la présence de la vérité absolue qui est la nature de Bouddha, la réalité en elle-même qui est là sous notre nez et, de l'autre, il y a la présence de l'engagement et l'aspiration de la Sangha pour aider celles et ceux qui ont envie de progresser sur le chemin de libération, pour aider celles et ceux qui n'ont pas encore conscience du bien-fondé de ce chemin de libération à en prendre conscience. La Sangha est aussi détentrice du Dharma.

Les textes tibétains nous disent «*Guendune Tenpai Chima* » : « la Sangha est la base du Dharma ». C'est le terrain sur lequel le Dharma, les enseignements, les méthodes de libération s'appuient.

On a besoin, de ces différents paramètres. S'il n'y avait pas la nature d'éveil, les méthodes qui mènent à la nature d'éveil n'auraient pas de raison d'être. S'il y avait des enseignements mais qu'ils ne seraient pas maintenus par un groupe d'hommes et de femmes qui, depuis vingt cinq siècles, s'attachent à les entendre, les comprendre, les mettre en pratique et les faire passer, les enseignements du Bouddha seraient pour nous aujourd'hui similaires aux hiéroglyphes qu'on voit dans les pyramides, c'est-à-dire une représentation incompréhensibles pour la plupart d'entre nous. Donc c'est bien par ces trois aspects que les progrès peuvent se faire mais notre participation est requise : ça ne peut pas être simplement l'intervention du Bouddha, du Dharma et de la Sangha. Nous sommes responsables, nous sommes en charge mais nous sommes bien accompagnés. Nous avons à notre disposition des outils efficaces pour autant que l'on s'engage sérieusement sur ce chemin.

« S'engager sérieusement sur le chemin » veut dire « comprendre qu'il n'y a pas d'alternative ». C'est comprendre que tout ce que l'on expérimente dans le contexte de la dualité sur la base de l'ignorance ne peut pas fournir une satisfaction complète et permanente. Parce que nous sommes sur la base de la dualité, cette vieille habitude qui fige tout, tout ce que l'on va faire (y compris nos efforts) sera toujours produit dans ce contexte et on n'aura pas même l'idée d'une transcendance.

C'est là que, dans l'explication des Six *paramitas*, on nous dit que les cinq premières, qui sont un élan positif, si elles ne sont pas éclairées par la sixième qui est la sagesse de la vacuité ou sagesse transcendante, elles tournent en rond. Elles produisent de bonnes qualités, une vie confortable, stable, agréable peut-être même une existence à venir qui sera confortable mais on ne sort pas du paradigme de la dualité.

Il est vraiment important de développer ce qu'on appelle le « renoncement ». Quand on parle de « renoncement », avec notre culture judéo-chrétienne, on voit Saint Antoine au désert qui mange du pain moisi, habitant dans une grotte et fantasmant sur la Reine de Saba. Il s'agit de quelque chose de complètement différent dans la perspective bouddhiste. C'est renoncer à ce qui est illusoire et qui, malgré tout, génère de la souffrance, alors qu'on pense que c'est permanent et que ça produit le bonheur. C'est renoncer à la distorsion cognitive.

Milarépa disait : « dans ma tradition, il n'est pas nécessaire de se couper les cheveux, de se raser la tête et de changer de nom. Le renoncement n'est pas un signe extérieur ». C'était un pratiquant laïque, un yogi. Le renoncement n'est pas porté par le fait de se raser la tête et de changer de nom. Ce n'est pas profondément le cœur du sujet. Le cœur du sujet, c'est de comprendre que la fixation dualiste ne génère que de la souffrance et ne pas maintenir l'illusion que, dans ce paradigme de la fixation dualiste, il y aurait peut-être un « petit coin de bonheur » que l'on n'aurait pas encore trouvé et donc toute notre énergie va se mettre dans cette recherche pour trouver ce « petit coin de bonheur » dans l'existence conditionnée que « tous les autres n'ont jamais trouvé et que, moi, je vais trouver et il sera stable, agréable, permanent etc. » Et tout cela parce que l'habileté de l'existence conditionnée et de l'ignorance, c'est de nous faire croire que le jour, c'est la nuit (c'est-à-dire ce qui est douleur est plaisir).

C'est un peu comme dans le livre « 1984 » de G. Orwell : « l'asservissement est la liberté », « le mensonge est la vérité ». Il y a quelque chose de cet ordre dans l'esprit d'ignorance qui se conditionne, c'est de penser que telle chose mène au bonheur alors qu'en fait il ne construit que de la souffrance. Il est difficile de s'affranchir de ça parce que cela nous oblige à regarder nos désirs et voir qu'ils n'ont ni fond ni valeur. On n'a aucun problème à renoncer à ses peurs et ses souffrances. Dans ce monde où la manifestation amène systématiquement son contraste, le désir apporte la souffrance et la souffrance apporte le désir, le désir d'avoir le plaisant. La souffrance nous pousse vers le désir et on est pris entre Charybde et Scylla sans même considérer qu'il y a une alternative. On est emporté dans un tourbillon. Shamar Rinpoché appelait cela « les foules pressantes du karma ». Comme dans la chanson d'Edith Piaf « emportés par la foule » : il y a une grande histoire d'amour, deux regards et la foule qui les avait rapprochés les sépare. Cette chanson est terrible mais c'est une belle illustration de l'existence conditionnée. Vous pouvez l'écouter et réfléchir sur l'existence conditionnée.

C'est là, la difficulté : il y a suffisamment d'intérêts à rester. Si tout était terrible, on sortirait ! On a un énorme sandwich avec deux grosses tranches de pain qui nous étouffent et la possibilité qu'il y ait un peu bout de jambon au milieu. Après avoir mangé le pain à s'en étouffer, on arrive au milieu et on voit que c'était une photocopie de jambon. Et on se dit alors : « je n'ai pas pris le bon sandwich ! ». On ne peut pas, ou ne peut pas imaginer qu'ils sont tous comme ça ! On ne veut pas penser à ça puisqu'on veut garder l'idée que quelque part il y a un morceau de jambon qui nous attend ! cette construction est presque machiavélique. Et il faut se rappeler que c'est notre esprit qui fait ça à lui-même ! Quand on commence à prendre conscience de ça, on se dit : « c'est fini ! J'arrête ! Pourquoi est-ce que je nourris ce truc ? ».

Mais d'où ça vient ? Deuxième des Quatre nobles vérités. Le sandwich à la photocopie ? Première des Quatre nobles vérités. L'existence conditionnée (la dualité qui fixe l'ignorance) ne produit rien de satisfaisant de façon durable. Puisqu'on est dans le paradigme de la dualité, tout ce que l'on projette à l'extérieur comme étant potentiellement une source de bonheur n'est qu'imputation ! C'est un monde imaginaire que l'on projette. C'est un fantasme. On court après le fantasme mais il est, tout comme l'horizon, inaccessible. Si on atteint finalement l'objet sur lequel on avait collé notre fantasme, on voit alors que cet objet n'est pas notre fantasme. Il est décevant. Et que fait-on ? On va de nouveau chercher un autre objet sur lequel on va coller notre fantasme et ce qui nous pousse, c'est le désir.

Nous sommes dans un monde dont la force motrice est le désir. On peut dire qu'il y a plusieurs valeurs comme l'indifférence, le rejet, le désir-attachement etc. C'est toujours la même chose : le rejet, c'est le désir de ne pas voir ce qui nous déplaît. C'est un désir. Le désir, c'est de voir ce qui nous plaît en espérant qu'il nous satisfasse. C'est toujours du désir. L'indifférence, c'est avoir fermé le guichet pour ne pas être dérangé par la réalité, alors qu'on est un peu tranquille. C'est encore un désir. Si on regarde bien, il n'y a que du désir.

Dans notre culture, le désir est célébré. Les poèmes, les films, les œuvres d'art, la cuisine, les grands crus etc. tout ça est une célébration du désir. Le problème avec le désir, c'est l'addiction et la déception. Vous avez réussi à trouver un vin incroyable de 1942. Vous ouvrez la bouteille et le vin est piqué parce que le bouchon était de mauvaise qualité. Vous avez dépensé une somme folle pour un vin qui a un goût de vinaigre. C'était un fantasme et voilà la réalité !

Le problème du désir, ce n'est pas tant le plaisir mais c'est l'attachement qui vient immédiatement à la suite du désir. On n'a pas fini sa part de gâteau au chocolat qu'on commence à lorgner le morceau qui reste sur la table. Le gâteau dont on jouit porte en lui l'annonce de sa mort et il ne reste plus qu'une cuillerée. On n'est plus dans la jouissance de ce moment, on est dans la projection de l'instant suivant. C'est ça, le problème !

Quand on dit que nous souffrons du conditionnement du désir, ce n'est pas un rejet du plaisir mais c'est voir qu'il n'est jamais vécu avec conscience et satiété. Il porte en lui l'addiction qui nous pousse vers quelque chose d'autre. En même temps, il y a le problème de la déception dans la poursuite cet « obscur objet du plaisir » : ça promet mais ça ne délivre pas. Au bout d'un moment, on en a marre de cette course et on prend conscience. On a compris le premier point sur la souffrance et la nature de ce conditionnement. Ensuite, on va se demander : « comment est-ce que cela se manifeste ? C'est quoi la mécanique de manifestation de ce truc ? ». Après on va se demander s'il y a la possibilité d'un rétro engineering. Est-ce que l'on peut démonter la mécanique de la production de la souffrance ? (C'est la troisième des Quatre nobles vérités). Et enfin, quelle est la méthodologie à suivre ? (quatrième des Quatre nobles vérités et dans le cadre du Mahayana, c'est l'esprit d'éveil en aspiration et application).

Question (inaudible) :

Je crois qu'il y a la réponse dans ton partage : « bon dieu, quoi faire ? ». Faire ! La compréhension intellectuelle et même l'adhésion pleine par la contemplation et la réflexion ne font pas grand-chose à l'affaire. Savoir n'est pas suffisant. On étudie : c'est une approche. On essaie de trancher le nœud gordien : d'où vient-il et comment est-ce que l'on peut s'en défaire ? Le savoir n'est pas suffisant. Le problème du savoir, c'est qu'il ne change pas l'expérience profonde, si le savoir n'est pas suivi de la contemplation et que la contemplation n'est pas suivie par la mise en application. C'est seulement au niveau de la mise en application qu'une vraie transformation radicale et profonde va se faire.

Ce chemin des Six qualités transcendantes n'offre pas une voie philosophique de réflexion au terme de laquelle on pourrait se dire qu'on a compris comment tout cela marche et comment on peut s'en défaire : on resterait alors dans le cas de figure de quelqu'un qui a faim, qui a lu tous les menus de la ville, est rentré dans tous les restaurants mais n'a jamais mangé. Donc il faut se mettre à table et manger. Là, on est dans l'application. On est donc au cœur du sujet. On a développé l'aspiration par l'étude et la réflexion. On a compris qu'il y avait souffrance et comment elle se construisait. On a compris qu'il est possible de s'en défaire.

Comprendre qu'il y a souffrance, c'est déjà sortir du déni ou de l'ignorance. Pour cela, il faut accepter de se poser des questions sur nos désirs et voir que, tels qu'on les entend, ils ne sont peut-être pas porteurs du plaisir qu'on espère trouver dans leur assouvissement. Il s'agit là d'un combat de plusieurs vies. Guendune Rinpoché, pour décrire ça, prenait sa veste et disait : « ça, ce sont nos habitudes : la main serrée qui tire vers le bas. Les deux doigts qui, à peine, tiennent le **tissu**, ce sont nos envies d'aller dans une autre direction. Lorsqu'il y a un combat, ce sont toujours les pulsions et les habitudes qui gagnent. Il faut donc relâcher la prise du bas et affermir la prise du haut pour qu'à termes, ce soit la prise du haut qui gagne quand il y a combat. Mais le relâchement et l'affermissement prennent un temps infini.

Les enseignements classiques nous disent que le Bouddha Sakyamuni a atteint l'éveil en vingt-six mille périodes cosmiques infinies. J'espère que vous avez apporté votre sandwich parce que c'est un long voyage ! Mais peu importe ! On a été sur un carrousel de souffrances depuis des temps sans commencement et là, on a une perspective, une odyssée au long cours. A tout prendre, cette aventure est supérieure au carrousel, même si elle est lointaine.

Le Bouddha, dans ses enseignements, a bien compris qu'il y a des êtres qui ont le courage, le souffle d'envisager d'aller vers l'éveil jusqu'à ce que l'ensemble des êtres, dont le nombre est infini, soient libérés (cela veut dire être capable de s'engager sur une voie à l'infini) mais que d'autres vont être découragés par cette perspective. C'est pour ça qu'il leur a donné un moyen terme qui est d'aller jusqu'à leur libération personnelle (c'est le véhicule des Auditeurs). Il n'est pas faux parce qu'il n'est pas contraire à la voie générale qui est d'aller vers la libération mais il n'est pas complet. Par contre, il prend en compte le découragement possible de certains de ses disciples lorsqu'ils envisageaient le long voyage du Véhicule des Bodhisattvas.

Il y a une très belle histoire dans les Soutras. C'est un groupe de voyageurs sur un bateau. Ils sont partis pour l'île au trésor où on ramasse des bijoux sur les plages. Le voyage dure très très longtemps. Il y a des révoltes entre ceux qui veulent arrêter et ceux qui souhaitent continuer. Le Bouddha manifeste alors une île où ils peuvent s'arrêter pour se reposer et faire des provisions de nourriture et d'eau et ainsi pouvoir continuer leur voyage. C'est l'idée du Véhicule des Auditeurs.

Le fait que le Bouddha l'ait donné comme option valide vient du fait qu'il prend en compte qu'il est possible que d'aucuns se découragent dans leur application. Si on se borne à l'étude et à la réflexion, on peut se dire qu'une période cosmique infinie, c'est trop. Alors, vingt-six mille périodes cosmiques infinies ! Je n'essaie même pas ! Et on arrête avant d'avoir commencé. C'est pour cela que la voie nous propose des moyens termes.

Dans l'exercice pratique, par exemple, de la générosité, on peut se donner des CDD. « Aujourd'hui, jusqu'à midi, je vais travailler sérieusement sur la générosité ». On va manger, on se repose. On revient en forme et on se dit : « je vais travailler sérieusement jusqu'à ce soir sur la générosité ». La journée est finie et, le lendemain, on fait la même chose. Si le Bouddha nous avait dit que la générosité est en CDI, tout le temps, tous les jours jusqu'à ce que tous les êtres soient libérés, on dirait « Salut ! Je m'en vais ! ». C'est l'intelligence de l'enseignement du Bouddha que de prendre en compte les aspirations et les capacités de chaque individu et de donner une méthode, une nourriture qui est appropriée à chaque personne. Sachant aussi qu'au fur et à mesure du développement et des progrès dans la réalisation de la nature de son esprit, les qualités, les capacités et les aspirations vont changer. Il y a une sorte de progression exponentielle dans la capacité à entrevoir un chemin plus large, plus vaste, plus profond et plus long.

Mais dans l'application et dans le faire, il faut commencer très humblement et surtout ne pas se faire prendre par l'obsessive perfection. Très souvent, les personnes viennent me voir et me disent : « ma pratique, au regard de l'éveil et du nombre infini des êtres et du temps infini nécessaire, si j'arrive à faire le soir un rosaire d'*Om mani padmé Houng* et pas plus, ce n'est rien comparativement à ce qu'il faudrait faire ! ». Je rappelle alors que, dans un texte (le *Mani Kaboum*) qui décrit les qualités du mantra de Tchenrezi, il est dit : « vous pouvez arriver un jour, avec beaucoup d'effort, à compter tous les grains de sable du désert mais vous n'arriverez jamais à faire le tour de toutes les qualités de la récitation d'un seul mantra *Om Mani Padmé Houng*. Vous pouvez compter les gouttes d'eau dans l'océan, les branches et les feuilles de la forêt, les brins d'herbe dans la prairie etc... mais jamais vous ne ferez le tour des qualités du Mantra ». Donc je leur réponds : « tu me dis que tu récites cent fois par jour ce mantra dont les qualités sont incommensurables et tu penses que ce n'est rien ? ». On est dans la subjectivité. Il y a le désir de faire plus qui vient inhiber et bloquer une chose qui est simple dans son expression mais profonde dans la transformation. Lorsque l'on récite le mantra et que l'on souhaite que tous les êtres soient libres de la souffrance, dans ce moment-là et pour un court instant nous sommes éveillés : nous sommes comme le Bouddha ou comme Avalokiteshvara, le Bodhisattva de la compassion. Et cela se répète cent fois par jour puisque c'est ce que l'on fait. Comment peut-on dire que ce n'est rien ?

Il faut se défaire du désir de perfection sur le chemin spirituel qui est une imagination qui vient paralyser la réalité du travail et de la transformation. C'est très bien souligné par ce qui conclut les enseignements ou les actions bénéfiques, c.-à-d. le partage des mérites et des qualités. On offre ces qualités à l'ensemble des êtres. Quand on fait ça, on reconnaît que ce que nous avons fait a une valeur essentielle. Il y a une appréciation de ce qui a été fait. C'est vraiment important. En fin de journée, une appréciation de la journée (appréciation des moments qu'on a un peu ratés, débriefing et demain on repartira du bon pied et aussi appréciation de la valeur de ce que l'on a pu faire en se défaisant de la minimisation).

Pourquoi est-ce qu'on minimise les choses ? On a tendance à exagérer l'imaginaire et minimiser la réalité.

Question (inaudible)

Rinpoché dit : « être sans peur, sans attente, sans projection particulière sur un résultat et la vitesse à laquelle ce résultat va arriver » : c'est, en fait, le pas du pèlerin qui ne s'inquiète pas de l'arrivée mais qui pose avec certitude un pas après l'autre. Ici c'est la même chose. Je crois que c'est Audiard qui disait : « un con qui marche va plus loin qu'un intellectuel assis ». C'est l'action qui compte.

Question (inaudible)

L'étude, la contemplation et la méditation sont des actions volontaires qui viennent d'un esprit qui a compris que l'état des choses génère la souffrance, qu'il est nécessaire de s'informer pour comprendre comment cette souffrance est advenue, comment on peut y mettre un terme et quelle est la méthodologie à appliquer. On va d'abord avoir les informations, ensuite y réfléchir pour voir s'il y a une forme de rencontre avec notre propre esprit et si l'information devient nôtre et après, on la met en action.

La méditation, c'est s'habituer. On s'habitue par le faire et le faire est forcément humble. Le but est, finalement, secondaire. Ce qui est important, c'est le pas. Il faut quand même que l'ont ait défini une direction. La direction, c'est une utopie. Ce n'est pas une chose qui existe mais c'est une direction qu'on s'est donnée.

Il y a deux formes d'utopie : l'utopie du désir qui est aliénante et qui nous trompe. Et il y a l'utopie de l'éveil (dans le sens que ce n'est pas encore une réalité pour nous) qui nous donne une ligne de direction que l'on va affiner au fur et à mesure du pas. C'est un peu comme naviguer à la voile : on se donne un cap mais, au gré du vent et de la houle, on va tirer des bords. Si on est dans son bateau et qu'on n'intègre pas le vent debout, le vent arrière ou celui de travers, on ne va nulle part ! On a un cap mais on ne sait pas ce que c'est. On a le cap, le Dharma. Il y a les vieux marins qui nous disent « quand tu arrives là, fais attention, il y a des hauts fonds » et on va à l'aventure. On va à l'aventure parce qu'on maîtrise bien la méditation (son bateau), sa voilure, on sait tirer des bords, on fait attention à la bôme quand on change de côté etc... C'est le chemin d'application.

On navigue à la voile en sentant le vent et en voyant que c'est le moment de virer de bord. On peut virer de bord et avoir le sentiment qu'on s'éloigne du cap. Comme ça, on peut remonter un vent debout. Je trouve merveilleux qu'on puisse avancer malgré le vent debout et avec le vent debout, en n'étant pas fixé sur une ligne droite et en acceptant de tirer des bords. C'est le savoir-faire qui intègre la réalité plutôt que de la fantasmer. Tout ça, ça s'apprend, petit à petit. On commence dans une école, aux Glénan, sur des petits voiliers et ensuite on peut s'engager sur l'océan. J'ai failli le faire l'année précédant ma rencontre avec le Dharma ; j'étais à Rochefort en mer, je travaillais sur des chantiers de transport de bateaux et on m'a offert un job pour aller rechercher les épaves de vieux bateaux coulés. Heureusement, je suis sorti en mer juste avant d'accepter cette proposition d'embauche et j'ai été tellement malade que je me suis dit que ce n'était pas possible ! L'année d'après, je rencontrais Guendune Rinpoché. Je ne sais pas qui a fait la tempête !

Question (inaudible)

C'est une règle fondamentale. Dans cet esprit, il n'y a rien à retrancher et rien à ajouter. C'est juste la mauvaise utilisation qui doit être ajustée.

L'énergie du désir est l'énergie de la compassion. Par exemple, Thérèse d'Avila, la grande sainte de l'austérité du Carmel. Dans sa jeunesse, c'était une jeune femme qui était très attirée par les hommes : elle avait des vapeurs quand un beau garçon était assis à côté d'elle dans l'église. En fait, il y a eu une transmutation de l'énergie du désir en une énergie de compassion. C'est la même énergie mais elle est

ournée soit vers moi, soit vers l'autre. L'abbé Pierre a écrit sa biographie et a dit qu'à un moment donné dans sa vie, il a rencontré une femme et il a dû faire un choix entre sa vocation et cet amour. Il a choisi sa vocation mais ne s'est pas caché de l'amour qu'il avait pour cette femme. Ce n'est pas une question de castration ou d'assouvissement : c'est une question de réorganisation de cette énergie. C'est une transcendance.

On dit toujours que dans le futur d'un pécheur, il y a un saint et que dans le passé d'un saint, il y a un pécheur. Il y a transformation. La pratique de Tchenrezi, par exemple, peut être un outil de transformation. On voit s'élever en nous le désir d'être prisonnier du monde imaginaire fantasmé et que ce monde fantasmé (bien que non existant) a une influence sur ce qu'on appelle « la nature en dépendance » : le désir s'immisce entre le sujet et l'objet et, dans ce clivage qui s'est fait dans le paradigme dualiste, il propose un fantasme « avec ça, tu vas être très heureux ! ».

Ce qui n'a pas de valeur, de poids, de masse, d'existence vient polluer ce qui a un semblant d'apparence. Et donc on est prisonnier. Plutôt que le déni, l'enfouissement ou la castration, il est intéressant de voir ce désir et de s'apercevoir qu'il ne propose rien qui soit satisfaisant sur le long terme. La force du fantasme, c'est quand il reste dans l'ombre. Si vous l'enfouissez, il pousse. Si vous le regardez, il est exposé. Quand il est exposé à la lumière, il y a une prise de conscience de la nature fantasmée et on voit très bien que cela ne correspond pas à la réalité. Cela demande une éthique, une présence, une patience parce qu'on plie très vite. On a à peine une stimulation qu'on est déjà parti ! On voit bien alors que l'assouvissement empêche la prise de conscience. On repart dans une aventure, on se prend le mur et on se dit « Ah ! », et hop ! On repart dans une autre aventure etc.... et c'est comme ça depuis des temps sans commencement !

L'esprit d'éveil et, en particulier, les qualités d'amour et de compassion, vont nous permettre de voir que l'énergie profonde de l'esprit peut être l'objet d'une méprise qui donne naissance à un désir fantasmé mais que la même énergie peut devenir ce qui nous pousse à aller vers l'esprit d'éveil dans son application pour être au service des autres. C'est le même terrain. Samsara et nirvana s'élèvent de la même base : l'un est la reconnaissance de l'esprit, l'autre est l'ignorance de l'esprit. Ce ne sont pas deux mondes différents et, en plus, comme ils partagent cette essence vide, ils n'existent pas vraiment. C'est un binôme contradictoire qui s'élève de la confusion de l'esprit qui perçoit tout en mode dualiste.

La pratique de l'amour et de la compassion va progressivement nous aider à nous défaire de l'asservissement du fantasme. On ne peut se défaire de cet asservissement au fantasme qu'en le regardant. Si on ne le regarde pas en face, il reste merveilleux et excitant. Parfois, on fantasme sur une personne, on la rencontre, on est très heureux et puis on commence à voir des petites fissures dans le fantasme : brosse à dents, lunette de toilettes pas rabattue etc., les problèmes domestiques viennent fissurer le fantasme. Qu'est-ce qu'on fait, alors ? On replâtre pour trois ans environ. Toute relation doit passer le cap des trois ans, des sept ans. Je suis marié depuis quatorze ans et une fois, j'ai dit : « tiens ! Le passage des sept ans s'est bien passé ! On n'a pas eu de crise ! » Et ma femme m'a répondu : « mais si ! ». Je n'avais pas vu. Apparemment, elle avait géré le bateau pour deux.

Généralement, on replâtre, on lisse le fantasme et, à force de mettre des couches de fond de teint sur le visage, on ne le voit plus. On a un peu caché la couperose, on a caché les boutons mais on a un visage lisse de geisha qui devient un très bel écran pour continuer à projeter puisqu'il est bien lisse et qu'il ne nous renvoie jamais à la réalité. Le fantasme ne survit pas à la conscience de la réalité : c'est pour ça qu'on est dans le déni quand on est dans la projection d'un fantasme. On ne veut pas voir.

Question (inaudible)

Si on replâtre le fantasme, en-dessous ça pourrit. On a un très beau visage et derrière, c'est une momie en décomposition. Il ne faut pas replâtrer. Il faut évoluer ! Au début de la relation, c'est très passionnel. Deux à trois ans après, des ajustements sont nécessaires (et pas du replâtrage !). Sept ans

après, encore de l'ajustement. Ensuite, on arrive à une période de sérénité où on est plutôt des compagnons de route avec énormément d'affection et de respect mutuels. Si on ne reconnaît pas les qualités de l'autre en connaissant ses travers, on ne peut pas voir l'autre et donc d'être en disposition de l'aider à grandir. C'est un accord d'entraide mutuelle. C'est ça, un couple. C'est vrai pour la Sangha, la famille, les amis, etc : tout ce qui est relation.

On sort du fantasme et on est de plus en plus dans la réalité. Cette réalité des choses ne fait pas que nous soyons épuisés ou dégoûtés. C'est pour cela que beaucoup ne passent pas le cap des trois ans. Mais si on s'est engagé dans cette relation comme étant une base d'apprentissage, alors on va découvrir comment être avec l'autre et en même temps grandir sans abandonner sa personnalité, son propre chemin parce qu'on peut être tenté de se conformer au désir de l'autre. Sinon, comme le dit Gainsbourg, « l'un s'ennuie et l'autre souffre ».

Dans un apprentissage adulte qui, à mon sens, est une bonne base pour le chemin d'éveil, on apprend à accepter les défauts de l'autre et, en même temps, on voit que nos défauts sont reconnus et acceptés : « tu es ce que tu es maintenant et j'ai beaucoup d'affection et beaucoup d'amour mais ce n'est plus la passion du début ».

Avec l'âge, les hormones commencent à nous lâcher un peu et on commence à penser à peu près clairement. De proche en proche, cela devient quelque chose de plus aisé parce qu'on se connaît bien.

Question (inaudible)

Oui, le partenaire dans le couple est à la fois un ami rude et un ami tendre. C'est un ami rude qui nous éveille de temps en temps sur les réalités de nos travers, qui exagère un peu parce que il ou elle est dans la projection de ses désirs et le secret, c'est de parler, de communiquer. « Sur ce point, d'accord, à mon sens, c'est vrai mais là, tu exagères un peu ! ». On est dans un compagnonnage. Il faut une grande discipline et, quand l'autre dit « Ok, j'ai un peu exagéré », on n'en profite pas pour gagner du terrain.

Tout ça est un apprentissage de vivre avec l'autre. Et si vous pouvez le vivre avec la personne la plus proche et dans l'intimité, vous pourrez le faire avec tous les autres. On peut avoir cette intimité avec tous les autres.

Quand j'ai quitté le monastère et que je me suis marié, je me suis rendu compte que j'étais plus tranquille au monastère. Je me retirais dans ma chambre et personne ne venait m'embêter. Là, on est ensemble 24h/24, d'autant plus qu'on vit et qu'on travaille dans la même maison. Les stages, c'est une façon de prendre l'air !

Question (inaudible)

Bien sûr ! Que faire d'autre ? Quand je vois les lamas qui sont là, je leur parle avec mon tibétain qui est très médiocre. Eux, ils me disent deux mots dans un français qu'ils ont appris depuis qu'ils sont là et on essaie d'avoir ce que Dzongsar Khyentsé Rinpoché appelle une « mécommunication réussie ». Il n'y a pas de vérité absolue : tout dépend. C'est le grand mantra de l'enseignement du Bouddha. Tout dépend du temps, des circonstances, des paramètres etc. Il n'y a pas de vérité absolue ! La vérité absolue est indicible et inconcevable. Tout le reste est relatif et est sujet à la prise de position et à l'angle d'approche. Lorsque l'on a une communication avec quelqu'un, qu'est-ce qu'on essaie de faire ? On essaie de faire comprendre à l'autre son monde imaginaire en pensant, malheureusement : « mon monde imaginaire est absolu, que c'est donc LA vérité et l'autre est vraiment borné parce qu'il ne veut pas comprendre ce qui est du bon sens ! ». On ignore que ce n'est du bon sens que pour nous dans notre subjectivité et que l'autre a un monde imaginaire qu'il ou elle essaie de transmettre et que l'on comprend comme étant « tordu » selon notre façon de voir. En fait, il n'y a pas de communication.

Même le Dharma n'est pas une communication absolue. On utilise des mots, des concepts, des idées qui créent un environnement qui, peut-être, vont entrer en résonance avec notre être et faire que

notre être s'ouvre à une réalité qui est au-delà des mots, au-delà des concepts par l'expérience méditative. Sinon, si on reste simplement dans les mots, on va débattre à l'infini. Les académies qui font des débats sur « est-ce que l'esprit est vide de lui-même et vide de tout ou est-ce une plénitude qui est vide ? », on s'en fout. Et pendant ce temps-là, le monde brûle. Quand on est attaché à notre « bon droit », même les meilleures personnes du monde s'entrechoquent. En ce moment, on a « l'affaire Dreyfus » de notre temps : vaccin ou pas vaccin ? Si vous voulez rater votre repas en famille, abordez le sujet et tout le monde va arriver avec ses justifications contre la vérité de l'autre. C'est vrai dans un couple mais c'est aussi vrai dans le Dharma.

Ce qui est merveilleux dans l'enseignement du Bouddha, c'est la flexibilité des possibilités d'approche et qu'en même temps, cela dirige vers quelque chose qui est indicible. Personnellement, j'ai une admiration complète pour la qualité de communication du Bouddha. Arriver à communiquer l'indicible avec des mots qui ne peuvent pas le cerner. C'est, en fait, créer un environnement où on puisse se poser et que quelque chose de l'ordre de l'indicible arrive en nous. C'est illustré dans un Sutra par le moment où le Bouddha arrive avec un lotus et le montre à l'ensemble de ses disciples et un disciple sourit. Qu'est-ce qu'ils se sont racontés ces deux-là ? On n'en sait rien ! On raconte simplement les circonstances et l'environnement. Le Bouddha a montré un lotus.

Un peu comme dans le roman japonais Rashômon, tout le monde se fait une histoire de ce que le Bouddha a voulu dire. Peut-être que le Bouddha ne voulait rien dire et que, simplement, il se promenait avec son lotus. Peut-être que l'autre a souri parce qu'il pensait manger du muesli au dîner. On ne sait pas. C'est ça qui est magnifique parce qu'il est possible que ces deux esprits se soient rencontrés. Mais personne à l'extérieur, en dehors de l'expérience qui s'est élevée, ne peut le savoir. Le message du Bouddha en montrant ce lotus et la réaction du disciple à la vue du lotus n'ont peut-être rien à voir l'un avec l'autre. Donc ce n'est pas tant la transmission d'une vérité absolue du point A au point B qui importe parce que c'est une illusion, ça n'existe pas. Ce qui importe est d'arriver à avoir une « mécommunication » constructive.

Dans un couple, c'est aussi important puisqu'il y a un projet en commun. Généralement, on définit au moment du mariage ce que l'un apporte, ce que l'autre apporte et comment on va faire en sorte que nos apports mutuels soient réciproquement nourrissants. Quand je marie des gens, c'est ce que j'essaie de faire : un échange des apports qui, jusqu'au dernier moment, reste secret. Au moment de l'échange des vœux, l'un dit « je t'apporte ça », l'autre dit « moi, je t'apporte ça » et c'est toujours la surprise dans les yeux des deux.

Même si elle n'est pas définie ni précise, on a la volonté d'aider l'autre à retourner à la maison (l'éveil, la nature de Bouddha). On gagne un peu, on perd un peu, on glisse un peu, ce n'est pas important, on revient, on pardonne etc... Parce qu'on est dans un processus évolutif où on va grandir. Si vous apprenez ça dans la relation de couple, ce sera la même chose dans l'exercice de la Bodhicitta d'application.

La générosité n'est pas une valeur absolue ; sa forme, sa couleur, sa mise en action dépendent de mille paramètres. Mais il y a une aspiration de fond qui est « accompagnons-nous à la maison ».

Samedi 24 juillet 2022, matin

Ce que nous allons voir au fur et à mesure de ces jours se trouve dans le Précieux ornement de la libération de Gampopa au chapitre 10 qui parle de l'enseignement sur les préceptes du développement de l'esprit d'éveil en aspiration et, en particulier, le chapitre 11 sur la présentation des Six vertus transcendantes ou «*paramitas*». La présentation des six vertus se fait de la façon suivante : on va parler de la classification et de l'ordre des vertus transcendantes, leurs caractéristiques, leur étymologie, leur subdivision et leur classification en deux groupes. Par ces six points, les six vertus transcendantes peuvent être brièvement présentées.

On peut lire le Joyau ornement de la libération de Gampopa de trois façons.

Il y a ce qu'on appelle le « *domtsik* », c'est-à-dire juste le sommaire, les têtes de chapitres et les sous-sections. C'est très pratique si vous voulez mémoriser l'ensemble du texte.

Ensuite, il y a le « *dudeum* », la présentation succincte. C'est ce que j'utilise comme structure parce que je pourrais prendre une semaine par *paramita* si on rentrait vraiment dans le détail. Si vous voulez lire les détails, vous allez trouver tout cela dans le Joyau ornement de la libération. Cette deuxième façon de lire est très utile quand vous devez faire un exposé : vous avez un peu plus que le sommaire et l'enseignement dans ses grandes lignes. Après, il faut mettre un peu de « chair » autour pour donner un peu d'explication.

La troisième façon est le « *gyédeum* », c'est-à-dire le sens extensif et là, on lit l'ensemble du texte.

Ici, j'utilise le *dudeum*, le sens résumé et j'ajoute ici et là quelques explications pour donner du sens quand c'est nécessaire. Dans le document que je vous ai fait passer, il y a une présentation des six qualités transcendantes que j'ai mise en forme et j'ai aussi ajouté des aide-mémoires.

On commence par le premier point : **la classification des vertus transcendantes.**

Ces six paramitas se répartissent en deux groupes: celles qui conduisent aux conditions supérieures et celles qui conduisent au bien ultime.

Les renaissances supérieures, c'est dans la perspective des prochaines existences. On acquiert, au travers de l'exercice des *paramitas*, une sorte de dynamique positive, des tendances positives qui vont se refléter dans le continuum de notre esprit au cours de toutes les existences à venir. On va jouir des effets de la cause des actions positives que l'on aura créées et jouir d'environnements qui seront eux aussi le reflet des causes positives que l'on aura accomplies dans les existences précédentes.

Quand on regarde l'enchaînement depuis l'impulsion, puis la cause qui est l'action et l'effet ensuite, il est intéressant de voir que l'effet va apparaître dans le continuum de notre esprit comme une expérience qui sera semblable à la cause. Mais c'est aussi dans un environnement qui va soutenir l'action positive antérieure qui se manifeste comme un effet semblable à la cause dans l'existence suivante et qui va aussi engendrer une sorte de propension à maintenir cela. Et ça vaut aussi bien pour les actions positives que pour les actions négatives.

On est dans un environnement qui est l'effet des causes antérieures (que cela soit un environnement, culturel ou familial) va ajouter à la propension que l'on a comme effet lorsque l'on aura à rencontrer et travailler avec l'effet semblable à la cause.

Dans une situation particulière, une rencontre ou un défi se fait. « *Karma* » veut dire « action ». Qu'est-ce que l'on fait avec ça ? Comment est-ce que l'on fait en sorte que cet effet semblable à la cause antérieure, qu'il soit plaisant ou déplaisant, devienne un tremplin d'éveil ? Si on est dans un environnement propice, ça sera plus simple de faire cette transformation. On est dans une culture, une famille au contact du Dharma : on est donc dans un environnement qui soutient la transformation, l'amélioration de cette situation particulière parce que nous aurons la chance d'avoir la liberté et l'éclairage suffisant pour faire les bons choix et éviter les mauvais. Auquel cas, même si l'action a été négative dans le passé, l'effet dépend beaucoup de l'action dans le moment où il s'élève.

On nomme un arbre à son fruit. C'est dans le moment où on a notre libre arbitre (maintenant) limité par l'environnement et les prédispositions (habitudes) que l'on peut exercer ce libre arbitre et recycler, c.-à-d. transformer le tout-venant du passé en une source de discernement et de bienveillance.

Pour être capable de faire ça, il faut être présent dans l'instant, attentif et décidé à faire quelque chose qui sera constructif de cette action. Si on est dans une sorte de victimisation, si on est dans un reproche constant au monde de nous mettre dans un trouble tel ou si on n'est pas présent à l'instant puisqu'on est en train de ressasser le passé avec nostalgie ou bien qu'on est dans une projection dans le futur dans une sorte de déni du présent, on ne pourra pas faire cette transformation et l'effet semblable à la cause va stimuler une réaction qui sera en autopilote et qui, vraisemblablement, sera la réaction habituelle. Il y a donc une prolongation de l'effet.

L'effet est libéré s'il est reconnu et il sera magnifié en quelque chose de libérant et de bénéfique pour tous. Toutes ces actions positives, même si elles ne sont pas transcendantes dans le sens où elles ne participent pas de la libération de la fixation dualiste, créent un élan positif qui permet d'avoir, dans les existences futures, des situations meilleures et un environnement meilleur et des propensions à la bienveillance et à l'intelligence. Elles sont importantes même si elles ne sont pas transcendantes et c'est pour cela qu'on dit que ce sont des qualités qui conduisent aux renaissances supérieures.

Shamar Rinpoché dans son manuel de méditation sur le Mahamoudra « Au cœur de la sagesse » donne quatre approches possibles de la pratique. Les trois qu'on connaît : celle des Auditeurs, celle des bouddhas par eux-mêmes, celle de Bodhisattvas. Il ajoute une quatrième approche qui est celle d'avoir envie d'une vie heureuse. On peut approcher la pratique du Dharma simplement avec cette aspiration de vivre une vie heureuse. Si on pratique ce premier groupe de qualités transcendantes, on crée les conditions d'une vie heureuse et sereine.

Beaucoup de personnes s'approchent du Dharma parce qu'elles sont dans une crise : la souffrance, la maladie ou un deuil. Elles n'ont pas encore, à ce point, le désir ardent d'aller vers l'éveil que cela soit pour une libération personnelle ou dans une visée beaucoup plus altruiste et universelle. Ce serait dommage qu'elles se privent de ces enseignements parce que le but est un peu trop haut à ce moment-là de leur vie. Elles recherchent quelque chose de plus simple et de plus pragmatique.

Rinpoché a ajouté cette intention qui, pour moi, est très intéressante parce que cela me permet de m'adresser à un large public et des gens qui ne sont pas forcément bouddhistes, c.-à-d. intéressés par l'éveil.

Je crois que ces trois vertus transcendantes qui conduisent aux renaissances supérieures, on peut les voir aussi comme trois qualités qui permettent de travailler à créer une existence sereine. C'est important parce que la sagesse, du moins pour un débutant, n'est pas dans un environnement troublé. Si l'environnement est troublé et que les propensions sont lourdes et que l'attention est quasiment inexistante, il n'y a aucune chance de magnifier l'effet correspondant à l'acte antérieur. Il est donc important que l'on soit en chemin vers l'éveil. Ou bien on développe simplement la tranquillité, ne serait-ce que pour avoir une clarté d'esprit.

Dans les trois vertus transcendantes qui créent une meilleure renaissance, il y a la générosité qui apporte la richesse du cœur et de l'esprit, pas forcément matérielle. Il s'agit d'une aise. L'environnement est connu par tout le monde d'une certaine façon (planète en feu, société, habitudes et attitudes en déliquescence, etc.). Qu'est-ce qu'on va faire de ça ? Certains vont rentrer dans un pessimisme qui va se refermer. D'autres vont sombrer en dépression. D'autres vont s'engager socialement pour essayer de sauver le monde et d'autres, en colère, vont tirer sur tout ce qui bouge. On a une gestion d'une information qui n'est pas monolithique et absolue : ce sont des points de vue sur l'image du monde. Il y a un certain nombre de gens qui vont passer au travers de ça, un peu comme des fleurs. Ils vont pouvoir gérer tout ça. D'autres vont se prendre tout frontalement et vont être effondrés. D'où vient la disparité ? Elle vient du « portefeuille » des actions positives qui ont été créées dans les existences antérieures. La générosité fournit la richesse.

. C'est un point intéressant parce qu'on a tendance à dire : « si tu économises, tu seras riche ». Là, on nous dit : « sois généreux ». Pourquoi est-ce que la générosité apporte la richesse ? Parce que nous sommes dans un monde qui s'élève par la production en interdépendance. C'est une circulation. Si on bloque, on interdit la circulation. Il n'y a pas de déperdition mais on a complètement bloqué le flux vers soi. Je compare cela au chauffage central qui fonctionne sur la base de la convection : l'eau chaude monte et circule, elle alimente tous les radiateurs, elle redescend quand elle est froide puis retourne à la chaudière pour chauffer à nouveau. C'est ce qui fait la circulation. Chaque radiateur reçoit de l'eau chaude et laisse repartir de l'eau un peu moins chaude. Si vous fermez un radiateur, vous interrompez la circulation et tous les radiateurs deviennent froids.

La générosité, c'est un courant qui crée une dynamique qui s'appuie sur la production en interdépendance, le ceci apportant le cela. Il y a une convection du bien-être.

La discipline apporte les qualités du corps, c.-à-d. une existence avec un corps qui vieillit bien, qui n'est pas soumis à des problèmes constants de maladie. La santé, la longévité et la flexibilité du corps viennent de l'exercice de la discipline. Dans cette existence-ci, si vous avez une discipline physique, alimentaire et une hygiène de vie vous pouvez jouir plus longtemps de ce corps.

La patience va créer un entourage amical. Nous avons tous des travers et aussi de la bonne volonté. Dans les relations de couple, familiales ou amicales, il faut en prendre et en laisser. Parfois, on laisse glisser. Parfois, on se dit « ça m'entraîne quelque part où je n'ai pas envie d'aller ». Mais, en tout cas, tout ça est fait avec une bonne dose de patience. C'est ça qui constitue les amitiés durables. On sait prendre, on sait donner, on sait laisser glisser. On n'est pas dans une sorte de fixation égocentrée qui veut que toutes nos idées et nos points de vue soient parfaitement reçus. Si on fait ça, on finit seul. La patience favorise la constitution d'un entourage, comme un courant qui vient du passé que l'on peut amplifier dans l'instant et dans l'action en étant tolérant. On va créer une sorte de base de réciprocité amicale. Avec les collègues de travail, si on n'a pas de patience ni de fluidité, c'est huit heures par jour d'enfer, plus le malaise quand on revient chez soi le soir, plus l'angoisse le matin avant de partir. Ça fait beaucoup dans la journée ! La patience crée donc une dynamique harmonieuse dans notre entourage.

Vous voyez que ces trois qualités ont, bien sûr, leur importance dans la perspective de l'éveil mais aussi dans la simple perspective de vivre tranquille.

On va voir maintenant les trois vertus transcendantes qui conduisent au bien ultime.

Tout d'abord, l'effort enthousiaste qu'on appelle aussi la persévérance ou la diligence conduit au supérieur parce qu'elle développe des qualités. Rien n'est accompli en premier jet, c'est beaucoup de travail et de répétitions. Avec le courage et la détermination, dans cette qualité de l'effort enthousiaste, il y a la notion de joie. La joie provient du fait que l'on connaît la valeur de l'aboutissement. Il y a de la joie à faire quelque chose qu'on sait bénéfique pour soi et pour autrui. On met donc du cœur à l'ouvrage et ça nous permet de développer des qualités qui n'apparaissent pas spontanément.

La cinquième *paramita* est l'absorption méditative. Elle apporte une qualité essentielle qui est la pacification de l'esprit. C'est ce qu'en méditation on appelle le calme mental qui s'établit non seulement au cours de l'exercice méditatif mais qui déborde aussi largement dans toutes nos activités de notre vie. Il y a une stabilité.

La sixième *paramita* est la connaissance supérieure (*prajna paramita*) qui nous permet d'atteindre la vision profonde. En termes de méditation, c'est ce qu'on appelle *vipassana*, la vision pénétrante. Cette vision pénétrante est essentielle parce que c'est elle qui va nous permettre de transcender la vieille fixation dualiste. Cette connaissance supérieure est vraiment la « cerise sur le gâteau ». C'est ce qui nous permettra de transcender les vieilles habitudes.

Ces six qualités sont présentées dans un ordre selon lequel elles se développent dans le courant de l'être. La première est la générosité. Des gens me demandent parfois: « quel enseignement je peux donner à des amis pour les motiver à entrer dans le Dharma ? ». Je leur dis : « ne faites rien car tout sergent recruteur provoque l'effet inverse ». Il y aura une réaction équivalente à la pression à laquelle ils auront été soumis, un peu comme le principe d'Archimède. Soyez donc l'incarnation de ce que vous voulez prêcher ! Soyez un prêche par l'exemple. Le premier enseignement qu'on peut donner à un enfant, c'est d'être généreux.

Un jour, je traduisais un entretien pour Guendune Rinpoché. Il y avait une maman avec son enfant qui avait un an et demi environ. Il y avait une table basse avec la statue d'un Bouddha. Le gamin avait du gravier dans la main et le déposait sur la table basse. La mère a commencé à houspiller le gamin qui ne comprenait pas. Guendune Rinpoché a dit alors: « Laissez-le faire ! Il est en train de faire des offrandes au Bouddha ». Il est important de soutenir ces élans de générosité. Être généreux, partager, prendre conscience des besoins de l'autre, dépasser son propre enfermement et sa pingrerie. A mon sens, c'est le meilleur conseil que l'on puisse donner à quelqu'un. Tout le monde a cette générosité. Il est important de mettre en valeur cette qualité. Merci de m'avoir invité à manger, merci de m'avoir conduit au marché en voiture, etc. La générosité, c'est le début de tout.

Quelle est la base de la souffrance ? C'est l'ignorance et ses manifestations : la vieille saisie dualiste qui fixe et enferme. Donner, c'est déjà faire un pas en dehors de cette fixation dualiste. Le don est une qualité essentielle. Grâce à la générosité, on ne se préoccupe plus des jouissances matérielles et on sera à même de pratiquer correctement la discipline. C'est intéressant, cette relation entre l'éthique et la générosité. La générosité dépasse l'angoisse égocentrique ainsi que l'obsession de la préservation des satisfactions du soi. On ouvre le portefeuille, les bras, le cœur, l'écoute etc. C'est un processus centrifuge qui va ouvrir. (L'inverse est un processus centripète qui renferme de plus en plus dans une densité absolue que l'appelle « l'enfer ». On est enfermé.)

La générosité, c'est l'ouverture. L'obsession conservatrice se détend. On commence à sentir que la générosité est un flot. On laisse la convection naturelle de la production des phénomènes apparaître en amorçant la pompe avec la générosité et en voyant le flot revenir. On ne le fait pas forcément pour que le flot revienne ! On amorce la pompe parce qu'il y a un besoin. Mais ça ne nuit pas de savoir que le retour fonctionne aussi. S'il revient, on est capable de l'accepter. Parfois on a du mal à accepter les retours de la générosité parce qu'on se sent en dettes. Comme on ne veut pas donner, on ne veut pas recevoir. C'est l'idée d'avoir bloqué la convection.

Donc on va être ouvert à la générosité qui va mais aussi à la générosité qui vient.

Puisqu'on comprend que les qualités qui font que la vie est confortable (un bon environnement, un toit, de quoi manger, des compagnons bienveillants) viennent de la générosité, on sait qu'en pratiquant cela, il y aura un retour. On ne sait pas quand ni comment. On n'est plus dans l'obsession de la sécurité et de la satisfaction qui serait le résultat de la rétention. C'est malheureux parce que, parfois, on voit des gens qui jouissent de beaucoup de confort et de richesses et ils ont toujours cette peur que cela puisse se perdre. Ils dilapident cet argent sans beaucoup de sens dans un désir constant d'avoir plus de stimulations. Mais ils ne remplissent pas les caisses. C'est comme si on faisait un investissement, qu'on avait un retour sur investissement mais qu'on le dilapidait en même temps que le capital. Si on est un peu intelligent, on maintient le capital et on continue à investir. On en garde une partie pour vivre une vie sereine. Dans la perspective de l'éveil, on envisage une vie qui soit la base pour le développement de la sagesse.

La relation entre l'éthique (ou discipline, c.-à-d. une vie respectueuse et juste) et la générosité est intéressante à regarder. La générosité a besoin du discernement sinon c'est juste une hémorragie. La générosité nous amène à comprendre qu'il est nécessaire d'avoir un certain savoir-faire. Ce savoir-faire,

c'est l'éthique. C'est agir justement, avoir une pensée juste, une parole juste, une action juste... On revient à l'Octuple noble sentier.

On peut se demander : « est-ce que cette générosité en ce moment est appropriée ou dévoyée ? ». Est-ce qu'elle est nécessaire ou est-ce qu'il serait plus généreux de dire « non » ? Ces qualités-là viendront de la bonne maîtrise de la discipline.

La générosité a besoin de la discipline. La générosité nous donne la liberté mais elle nous conduit à comprendre qu'il faut organiser ça. Toutes les grosses boutiques comme Médecins du monde ou Médecins sans frontière, qui ont des flots de richesses qui viennent vers elles, ont des organisations solides pour pouvoir les redistribuer avec justesse et faire en sorte que le maximum des dons aille au projet ciblé et qu'il n'y ait pas de déperdition majeure simplement pour le maintien de l'organisation elle-même. La même chose s'applique à notre générosité. On évite d'avoir une générosité qui se perde dans toutes les directions et qui ne soit pas très efficace.

La discipline nous conduit naturellement à la prise de conscience qu'il faut de la patience. La patience nous rend apte à pratiquer avec une ardeur joyeuse. On a du cœur à l'ouvrage parce que la patience s'est installée. L'effort enthousiaste, c.-à-d. la capacité de répéter chaque jour les mêmes exercices, favorise l'absorption méditative, le calme mental. Lorsqu'on demeure dans cet établissement calme et clair (*chiné* en tibétain ou *Shamatha* en sanskrit), on peut alors percevoir la nature de toute chose. Le discernement, c'est une autre façon de parler de *prajna* en sanskrit : la sagesse.

Voilà : c'est l'ordre dans lequel les *paramitas* se développent dans le courant de l'être. L'une apporte l'autre. *Paramita* en sanskrit veut dire *param* l'autre, *ita* aller. On passe de la générosité à l'éthique, de l'éthique à la patience, de la patience à la diligence, de la diligence à la stabilité et de la stabilité à la sagesse.

Cet ordre, on peut le voir aussi comme la progression ascendante de l'inférieur au supérieur.

Question inaudible :

Une générosité dévoyée serait, par exemple, faire plaisir parce qu'on veut être reconnu comme quelqu'un de généreux et on va donner des gâteaux à un diabétique. Le problème des diabétiques, c'est qu'ils veulent vraiment des gâteaux ! Cette générosité qui veut faire plaisir pour être accepté comme quelqu'un de généreux et de sympathique est le reflet du manque de discernement. Ce n'est pas de la générosité, c'est de la confusion. Elle peut être aussi mal intentionnée : les pots de vin ne sont pas de la générosité. C'est une mauvaise intention. Ensuite, il y a la maladresse. On n'offre pas un fusil à quelqu'un qui veut se suicider ! On ne propose pas à un diabétique de nous accompagner dans une pâtisserie. C'est de la maladresse dans la générosité. La générosité a besoin de la discipline de l'organisation, c.-à-d. du discernement et du savoir-faire.

Question inaudible :

La diligence en tibétain, c'est *tseun drii* et en sanskrit c'est *virya*. Dans *virya*, il y a l'idée d'héroïsme. C'est quelque chose de déterminé et qui va aller au bout des choses. Bien sûr, cela doit être en binôme avec le discernement. Mais il y a surtout la notion de joie dans l'action. Les textes classiques nous disent : « on ne doit pas pratiquer le Dharma comme un chien qui mange de l'herbe pour se débarrasser de ses vers ». On est obligé de le faire, on se contraint à faire quelque chose à contre cœur. Là, l'énergie de la diligence, le courage et la détermination dans l'action ont comme source la joie qui est l'appréciation juste du fruit de cette action. Quand on voit la justesse du fruit, on ne compte plus les efforts. Il y a donc un élan, une diligence : on est vraiment présent et on ne lâche pas l'affaire tant qu'on n'est pas arrivé au bout. Mais on peut aussi, de façon névrotique, être attaché à la réalisation de quelque chose et là, c'est quasiment obsessionnel.

Pour voir si c'est une diligence inspirée du discernement ou si c'est une fixation obsessionnelle, on regarde si on est inclusif ou exclusif. Est-ce qu'on laisse l'autre venir pour consolider notre effort et ensemble arriver au résultat envisagé ? Si on est dans le « laisse-moi faire tout seul, je vais y arriver », on est exclusif. Ça m'arrive souvent parce que j'en envie d'avoir un résultat rapide. Pourquoi faire un effort supplémentaire pour inclure l'autre alors qu'on pourrait être efficace seul ? Quand on travaille avec d'autres qui pensent qu'entre le point A et le point B on peut vagabonder, il y a une incompatibilité de procédure. Là, on a une belle opportunité pour pratiquer la patience. On peut reconnaître alors que notre vision de la perfection n'est pas une vérité absolue et qu'elle est notre imaginaire et on commence à comprendre qu'il existe plusieurs imaginaires pour la même perspective. On inclut l'autre avec générosité parce que ça peut permettre à quelqu'un d'apprendre. Cela permet aussi de pouvoir s'appuyer sur quelqu'un qui a bien compris la direction même si il ou elle a une mise en place différente. La délégation est importante. C'est la différence entre une délégation intelligente et un micro-management obsessif.

Ces qualités entrent en scène l'une après l'autre et elles sont de plus en plus subtiles. Il serait difficile d'avoir l'énergie pour aller quelque part alors qu'on n'a pas commencé à faire un travail d'ouverture et organisé un peu le chemin. Il manquerait des étapes.

Maintenant on va voir les caractéristiques. Les *paramitas* ont quatre caractéristiques principales.

Premièrement, elles neutralisent les circonstances défavorables. Une circonstance défavorable est un instant, dans la conscience dualiste, où un sujet doit faire face à un objet. Cet objet s'élève, dans le continuum d'esprit du sujet, comme un effet d'actions antérieures.

Le *karma* n'a rien à voir avec la fatalité. Le *karma*, c'est : « qu'est-ce que je fais de cet objet dans ce moment ? ». Si j'ai un mode d'emploi, dans cet instant je peux être généreux et cultiver une organisation constructive et positive, une éthique qui m'amène à développer de la patience, tout cela me permettant d'avoir l'esprit clair et donc du discernement. Et je suis heureux de faire ce que je fais. Alors, il n'y a plus de conditions défavorables. L'environnement peut être difficile, le défi qui arrive peut être lourd, armé des *paramitas* on peut transformer et magnifier le tout-venant de la vie. Que cela soit agréable ou désagréable. L'agréable peut être addictif et faire qu'on s'habitue au plaisir et qu'on s'enferme parce qu'on ne veut plus le perdre.

Le tout-venant de la vie, c'est ce qu'on définit comme plaisant ou déplaisant dans l'instant. Peu importe. Qu'est-ce que j'en fais ? C'est ça qui est important. Comment est-ce que je peux recycler ce tout-venant de la vie de façon à ce qu'il devienne une opportunité d'éveil qui permettra l'avènement de la bienveillance et du discernement ?

Si on a ces qualités, nous ne sommes plus victimes de l'environnement. En fait, nous ne sommes jamais victimes de l'environnement. Nous sommes victimes de notre carence en capacités de recyclage. Si on sait recycler, on n'a pas de problèmes avec les ordures. Si on ne sait pas recycler, c'est la carence, le manque de volonté de travailler avec le tout-venant, le refus, le déni, l'absence de savoir-faire, l'inattention. Les poubelles, on ne les voit pas.

L'environnement nous propose soit une réaction constructive (recycler et magnifier la situation) soit la possibilité d'être dans l'ignorance, la mauvaise volonté, le refus ou le déni. Le résultat de ces deux options ne dépend pas de l'environnement.

Dans l'Entraînement de l'esprit, il y a un chapitre qui s'appelle « recycler l'adversité ». Le premier conseil est : « ne rejetez plus le blâme sur l'environnement et les êtres ». C'est difficile parce que, quand on regarde les actualités, on a envie de trouver ce que moi j'appelle les « boucs à misère » (boucs émissaires). Il faut beaucoup de clarté d'esprit pour penser clairement et on voit que les situations nationales et internationales sont tellement imbriquées dans un réseau de causes et de conditions que même les gens les plus pointus en économie, en géopolitique ou en écologie ne s'y retrouvent plus ! Ça

devient de plus en plus impénétrable. Le gros problème de la société telle que nous la vivons aujourd'hui, c'est qu'elle s'est complexifiée à un point tel qu'on ne voit plus les tenants ni les aboutissants. Ça amène, chez les individus, le besoin d'avoir une réponse simple. Ceux qui veulent prendre le pouvoir donnent alors des réponses simples : « c'est la faute au petit à lunettes ! ». Les gens ont besoin d'un responsable : ça, c'est notre société !

Donc la première des choses, c'est « ne rejetez pas le blâme sur les autres ou sur l'environnement ». Comme le dit l'adage « ce n'est pas la balle qui tue, c'est le trou ». S'il y a une résistance, s'il y a un sujet, la balle a une cible. Une balle qui ne rencontre rien, ne cause aucun dégât. D'aucuns vont dire : « oui, mais pendant ce temps ils continuent à nous pourrir la vie ! ».

Dans le *Yogacara*, il est dit « retournez la base ». Notre regard, qui est tourné vers l'extérieur, on le retourne vers l'intérieur. Et on observe. Sur quelle base cette souffrance s'élève ? C'est l'ignorance de la réalité de l'esprit qui donne naissance à la vieille fixation dualiste qui fige tout. A partir du moment où il y a un soi (nous et les autres), le moi va vouloir être sécurisé et satisfait. Mais il y a les autres ! Et là, comme le dit très bien Jean Paul Sartre, « l'enfer, c'est les autres ». L'Entraînement de l'esprit nous dit : « non, l'enfer vient de l'ignorance ». L'autre peut être facteur d'éveil ou bien facteur d'alourdissement du problème intérieur. Ici, c'est un changement de position très radical. La résolution de cette situation extrêmement complexe ne viendra pas de l'habitude de rechercher des responsables à l'extérieur.

Question inaudible :

Je vais essayer de répondre et tu me diras si j'ai bien saisi les choses. La fixation dualiste, c'est une fixation essentielle et profonde qui fait que l'esprit perçoit toute chose du point de vue d'un soi qui regarde ce qui n'est pas soi (l'autre). C'est le fruit de l'ignorance que l'esprit a de lui-même. Lorsque cette façon de voir est en place, on voit l'autre et c'est une façon relative au sein du paradigme dualiste de commencer un chemin de libération.

Pour reprendre les termes d'Atisha, on va commencer par pratiquer l'égalité. Cet autre, comme moi-même, aspire à l'absence de souffrance et à un bonheur stable et durable. Déjà, c'est une transformation parce qu'on part de l'égoïsme absolu qui ne voit pas les autres ou qui les voit simplement comme « utilitaires » et on va vers quelque chose qui est plus proche de l'équanimité puisqu'on voit que l'autre est comme moi, en ce sens qu'il a des besoins fondamentaux.

On peut aussi voir que l'autre, comme moi, bataille avec son ignorance, ses habitudes, ses peurs et ses fixations et tout ce que je prends, moi, comme agression est avant tout l'expression de son mal-être à lui. Cette prise de conscience nous permet de développer de la tendresse et une forme de compassion à l'égard de l'autre. En même temps, cela nous permet de développer une tendresse et une compréhension pour nos propres travers. On n'a pas à attribuer toute la négativité à l'autre. On comprend qu'on n'est pas tout blanc. Tout le monde fait de son mieux pour survivre dans cet environnement qui est de plus en plus complexe. Déjà ça donne une base pour un peu plus d'espace et on n'a plus de réactions agressives ni compulsives à chaque fois qu'on a un contact avec l'autre.

Ceci étant dit, nous sommes tous différents. Nous avons des histoires différentes et des lectures du monde différentes. Je dirais même que nous avons des « mondes » différents. En reprenant les termes de la philosophie bouddhiste du *Yogacara* qui parle des Trois natures, **la première est la nature imaginaire**. C'est le fait que tout ce que nous voyons est le produit de nos imputations. Nous entrons en contact avec des êtres qui vivent aussi dans leur imaginaire. On peut faire certains « recouvrements », puisque nous sommes humains, que nous parlons français mais si on regarde de plus près, on va voir qu'on a des points de vue différents sur les choses et les concepts. De là où je suis en ce moment où je vous parle, je ne vois pas ce qu'il y a derrière moi : je vous vois tous devant moi et je vois la porte. Alors que vous, vous voyez autre chose. On a tous une perspective sur le monde qui est très personnelle parce que ce monde est un monde imaginaire. C'est la première nature.

La deuxième nature, c'est la nature dépendante. Tous les phénomènes s'élèvent par la production interdépendante : le ceci apporte le cela. C'est toujours le paradigme de la dualité. Ce monde imaginaire n'existe pas. Le monde dépendant a une existence relative : je suis, tu es et nous interagissons. Le monde imaginaire va venir influencer et polluer le monde en interdépendance. C'est-à-dire que mon imaginaire va venir s'immiscer dans notre tentative d'harmonisation de l'interdépendance. « Je ne te comprends pas, tu ne me comprends pas, tu ne m'écoutes pas, tu ne me vois pas etc... ».

La troisième nature est l'océan duquel s'élèvent toutes ces vagues (l'imaginaire et le dépendant), c'est la nature parfaite, la nature d'éveil telle qu'elle est. On peut l'appeler aussi « le mode d'être ultime, *Dharmakaya* ». C'est la nature parachevée ou parfaite.

La nature parfaite, la nature dépendante et la nature imaginaire coexistent. Elles apparaissent au même moment : elles sont simultanées. Notre difficulté, c'est qu'on ignore la nature parfaite (l'esprit ne reconnaît pas sa nature d'éveil) parce qu'il est très actif dans la nature dépendante à essayer de gagner un peu de terrain, se défendre etc. et que ce combat est difficile puisque nous vivons dans un monde imaginaire et que nous projetons sans cesse nos couleurs sur le monde. Quand on commence à arrêter de projeter ses couleurs sur le monde, le monde nous renvoie des informations à propos de nous. On sort de son imaginaire et on accepte que notre vision du monde est la projection de nos couleurs, que la vision du monde de l'autre est la projection de ses couleurs et que parfois on est heureux parce qu'on s'accorde sur le rouge, le bleu ou le vert. En même temps, si on cherche à définir le bleu ou le vert, il y a énormément de tonalités et de subtilités. En fait, il n'y a jamais de communication absolue sur une réalité objective et absolue. C'est pour ça qu'hier je parlais de « mécommunication réussie ».

Il est important d'avoir une bonne compréhension du fait que nous projetons nos couleurs sur le monde et que nous vivons dans un monde d'imputation qui n'existe pas mais qui va avoir une influence sur le monde de la production en interdépendance. C'est le poids de l'imaginaire et cet imaginaire peut être éveillant ou aliénant. Par exemple, imaginer les Bouddhas, prendre refuge, imaginer que ce environnement est la Terre pure de Tchenrezi etc. est un imaginaire qui va nous mener dans une certaine direction : cela va alléger les habitudes de l'imaginaire aliénant et toxique (moi, les autres, le combat etc.) et cela va faciliter la gestion de la nature interdépendante.

Étant un peu libéré de l'imaginaire toxique, on va commencer à regarder moi et les autres comme étant porteurs de valeurs sinon similaires du moins très proches : être en sécurité et avoir ce qu'il faut pour vivre tranquille. Là, on voit bien que tous les êtres sensibles aspirent à cela.

Ce serait possible, dans la nature interdépendante, de créer une dynamique qui favorise le bien-être de tout le monde et que ce bien-être puisse favoriser une prise de conscience du substrat (c.-à-d. le terrain fondamental) et donc une libération. Le problème, c'est l'imputation, la nature imaginaire qui fait que nous sommes pris dans nos délires et qu'en fait, on se tire dans le pied en permanence.

C'est ça, pour moi, la misère absolue de l'existence conditionnée. On a tout pour être bien, être libre et pouvoir aller au-delà de notre vieille saisie dualiste. Mais, parce que nous sommes emberlificotés dans notre monde imaginaire et que nous n'arrivons pas à le lâcher, nous passons à côté de toutes les opportunités de libération.

Étudiez ces Trois natures. Il y a une traduction du texte de Vasubandhu aux éditions Fayard, qui s'appelle « la Trentaine » où il met à plat sa vue des Trois natures. On peut regarder et se demander « mais qu'est-ce que je me raconte ? ». On rencontre quelqu'un et on se raconte une histoire et donc on ne voit pas la personne. La personne, de son côté, se raconte une histoire et donc elle ne nous voit pas.

Ce qui m'intéresse dans ce moment, dans l'exploration de ces Trois natures, c'est de me dire que je vais essayer d'aller au plus près de cette personne et tenter de voir au travers de la couleur que je projette sur cette personne. Que cela soit du désir ou du rejet, c'est pareil. Si c'est du désir, je me dis que cette personne n'est que l'écran qui reçoit mon désir. Elle n'est pas ça. Elle va répondre et je vais interpréter sa réponse au travers de la couleur que j'ai mise. Et on se dit « ça marche ! » et on se prend un mur parce que, ce qui venait de l'autre côté, n'avait pas du tout la même couleur !

Pendant des années, j'ai travaillé en binôme au centre de retraite avec un collègue de retraite qui m'énervait profondément. On était vraiment aux antipodes. Moi, je suis paresseux, rapide et efficace et lui, c'était décousu et ça partait dans tous les sens. Comme on faisait les tâches ensemble, il m'entraînait dans son mode d'éparpillement et d'inefficacité. C'était, pour moi, intolérable. J'ai eu, pendant très longtemps, une représentation mentale de ce gars. Ensuite j'ai eu des retours de personnes qui l'avaient entendu enseigner : « il est d'une patience incroyable, avec une grande humilité. Quand on lui posait une question il répondait par mais qu'en pensez vous, vous ? ». Là, j'ai commencé à démaquiller ce gars de mes projections et de mes névroses.

Si on décide de ne plus attribuer la faute systématiquement à l'autre, on a une chance de sortir de son imaginaire et de la projection de ses couleurs. Mais pour cela, il faut prendre un risque et accepter de sortir de sa belle certitude de son quant-à-soi et de son bon-droit en se posant la question suivante : « est-ce que ce bon droit est une valeur absolue ? ». « Ou est-ce simplement une appréciation de la situation qui m'appartient et qui ne reflète pas la réalité ? »

Je ne veux pas laisser penser qu'il y a un visage absolu. Il n'y a même pas de visage ! Quand on a retiré tout le maquillage, on s'aperçoit que ce qui était vu était simplement l'esprit dans sa façon de manifester les choses par l'interdépendance qui était vue par un soi qui n'est rien d'autre que la conscience de l'esprit. C'est l'esprit qui se voit lui-même et on commence à se défaire de la vieille fixation dualiste.

Question inaudible :

Le discours que je donne sur le fait que la vérité relative est relative est immédiatement lié à la négation du racisme ou du patriarcat. C'est un raccourci qui est sur le coup de la vieille fixation dualiste : si ce n'est pas A, c'est donc B. La fixation dualiste nous pousse à penser en termes dualistes mais c'est plus complexe que ça ! Je vous renvoie au tétralemne de Nagarjuna : « to be ou not to be, ni les deux, ni l'un ni l'autre ». Le racisme existe dans un mode relatif. A l'intérieur de ce paradigme dualiste, il y a une projection du soi vers l'autre qui est faite dans l'ignorance de la réalité non duelle et qui se fait dans le fossé entre le sujet et l'objet. L'objet est apprécié par le sujet à la lumière de ses habitudes et de ses mémoires qui sont engrangées dans le terrain fondamental formant un réservoir. En quelque sorte, c'est notre inconscient. La résurgence de nos habitudes fait qu'on va évaluer l'autre de telle ou telle façon. Notre monde imaginaire est complètement nourri par notre inconscient. Notre inconscient est, comme son nom l'indique, « inconscient » et notre conscience mentale pense alors que l'autre est comme ceci ou comme cela. On peut aussi lui attribuer des qualités ou des défauts qu'il n'a pas. On pense que l'autre est mieux que ce qu'il est ou alors pire. Je pense que l'autre est vraiment ce que JE pense qu'il EST. Tout ça existe mais ce n'est pas vrai ! Ça existe seulement dans le cadre dualiste. Un peu comme ce qui se passe dans le rêve existe aussi longtemps qu'on est pris par le paradigme du rêve mais dès qu'on s'éveille, on s'aperçoit que tout cela n'a jamais « existé » dans le sens que c'est une entité substantielle et permanente que tout le monde pourrait s'accorder à voir exactement de la même façon.

C'est un exercice intéressant de se poser la question : est-ce qu'il y a un phénomène dans le monde (une production sensorielle, une production mentale, un objet) qui a une valeur absolue que tout le monde s'accorderait à voir exactement de la même façon, qui ne dépendrait de rien d'autre, qui serait produit pas lui-même et qui, donc, passerait outre la production en interdépendance ? On peut

chercher : ça n'existe pas. Mais il est important de faire la recherche par soi-même aussi longtemps qu'on n'arrive pas à une conclusion solide que tous les phénomènes ont une apparence relative qui est le jeu de la production en interdépendance. Ce jeu se fait sur la base de la créativité de l'esprit et il est perçu par la conscience de l'esprit. La conscience de l'esprit est perçue comme un soi. La créativité de l'esprit est perçue comme un phénomène extérieur dans le paradigme de la dualité.

Le soi et le phénomène extérieur ont une existence relative au sein du paradigme dualiste mais lorsque le voile de l'ignorance est levé, on s'aperçoit que les deux n'existent pas. Mais on pourrait dire alors qu'un Bouddha qui a levé le voile ne verrait plus le monde parce qu'il n'existe plus puisque ça n'existe que dans la réalité dualiste. Un Bouddha voit la non-existence et la non-inexistence des phénomènes.

Du point de vue de la sagesse absolue, ces phénomènes ne sont pas des entités ayant une substance autonome et permanente. Tous les phénomènes, de cette façon-là, n'existent pas mais on ne peut pas dire qu'ils sont inexistantes parce qu'ils se manifestent. C'est ce que le IIIème Karmapa, dans la Prière du Mahamoudra, dit : « on ne peut pas dire que l'esprit existe parce qu'aucun des Bouddhas des Trois temps ne l'a vu. Mais on ne peut pas dire qu'il est inexistant parce qu'il est la base à la fois de l'existence conditionnée et de sa libération ».

Effectivement, en mode relatif, on peut voir le racisme, la ségrégation, la cupidité aveugle, la violence etc. Tout ça apparaît. Un Bouddha n'est pas ignorant du monde imaginaire des êtres. Au contraire, avec les qualités de l'éveil, il perçoit toutes les modalités du monde imaginaire des êtres. Il peut ainsi apporter une réponse adaptée qui est une réponse imaginaire aux troubles imaginaires.

C'est pour cela que je dis qu'avec tous le respect que j'ai, le Dharma est un « mensonge didactique ». C'est une illusion qui soigne l'illusion. C'est comme dans l'homéopathie, le semblable soigne le semblable. Donc n'accordons pas une valeur absolue au Dharma sinon on devient fondamentaliste, c.-à-d. qu'on se tient à la lettre et non plus à l'esprit. Ne soyons pas inconsidérés dans notre gestion du Dharma en se disant qu'on peut le ré écrire et tout changer et que ce n'est pas grave. Non ! Il s'agit d'une méthodologie, d'un savoir qui vient de la sagesse des Bouddhas qui sait indiquer sans pouvoir le montrer le mode d'être absolu en utilisant ce monde imaginaire et en remodelant cet imaginaire.

Lorsqu'on lit les *Soutras*, on peut voir qu'à telle occasion, devant tel auditoire, le Bouddha a dit ceci ou cela. On va lire ensuite un autre *Soutra* : autre temps, autre lieu, autre situation et il va dire quelque chose de complètement différent, voire opposé. Les esprits fondamentalistes se disent « il devait être vieux et donc il radotait ». Mais il y avait un contexte qui demandait cette réponse. Cette réponse n'est pas absolue et c'est pour cela qu'on dit que les enseignements du Bouddha sont provisoires : ils répondent à un besoin, à une question dans le moment. Ils sont justes et adaptés à ce moment. Peut-être que l'auditoire, deux jours après, grâce à l'enseignement qu'il a reçu et le travail qu'il a fait ensuite, va être dans une position complètement différente et le Bouddha va dire autre chose.

J'ai vécu ça tout le temps avec Shamar Rinpoché. Il est, à la fois, complètement dans l'instant et dans l'intemporalité. Je dis « est » parce que la forme a changé mais il n'a pas disparu. Les conditions ont changé et la présence physique et substantielle de Shamar Rinpoché n'est plus « appréhendable » mais sa présence rayonnante brille en moi. Rinpoché était vraiment dans l'action de cet instant avec la meilleure réponse pour cette situation. Deux jours après, ça avait changé. « Allez ! On bouge ! On ne reste pas dans la fixation ! ». Pour pas mal de gens, c'était intolérable. « C'est l'un ou c'est l'autre ? On ne peut pas rester dans l'incertitude ! ». Son enseignement, c'était ça : « les gars ! On est dans l'incertitude ! ». Les gars et les filles, bien sûr !

Je suis tout à fait d'accord pour faire de l'inclusif. Mais, après le patriarcat qui était un excès dans un sens, on part dans un excès dans l'autre sens. Si je ne le fais pas, on me rétorque que je suis pour la patriarcat ... et me voilà maquillé !

C'est difficile de jouer avec l'imaginaire pour avoir un imaginaire libérant et non plus aliénant. C'est comme de la prestidigitation mais on ne le fait pas de façon machiavélique. Les deux auteurs préférés de Shamar Rinpoché, c'était Shakespeare et Machiavel. Machiavel avait tout compris pour arriver à ses fins en employant tous les moyens à sa disposition. Mais il sert le prince pour le bien collectif. Comme le disait Napoléon : « il faut être prêt à toutes les bassesses pour acquérir le pouvoir et à toutes les générosités pour le conserver ». On peut avoir une lecture très différente de ça. Notre imaginaire peut mettre un maquillage très différent là-dessus.

Il est intéressant de voir que le maquillage discréditant comme le maquillage élogieux n'existent pas vraiment. Il n'y a pas de valeur absolue ! La valeur absolue dans le mode relatif, c'est : « puissent tous les êtres avoir le bonheur et être libres de la souffrance ». Et même ça n'existe que dans le cadre de la fixation dualiste parce que, libéré de la fixation dualiste, il n'y a plus un soi qui souffre. Mais aussi longtemps qu'il y a la saisie d'un soi, il y aura une souffrance. Donc il sera nécessaire d'avoir un enseignement qui soit un mensonge didactique, provisoire et relatif mais extrêmement habile.

Ma dévotion pour le Dharma et le Bouddha, c'est cette capacité à voir l'absolu, à comprendre les méandres du monde imaginaire et à s'incarner en quelque sorte (un peu comme la lune qui se reflète dans l'eau) dans cet imaginaire pour le modeler de façon à ce qu'il nous aide à atteindre la libération. C'est la force du Dharma.

Question inaudible :

Il y a deux productions : une production en dépendance libérante et une production en dépendance aliénante. Effectivement, c'est une mécanique. L'interdépendance, qui est polluée par la saisie dualiste qui vient de l'ignorance de la nature fondamentale, crée le sujet et l'objet et toutes les possibilités des afflictions mentales et de la souffrance. C'est sur cette même base que l'on peut prendre conscience par le travail d'étude, de réflexion et de méditation de la production en interdépendance qui alors va mettre en marche une mécanique de libération.

Comme le dit, Nagarjuna, si on réalise la production en interdépendance, on a réalisé *shunyata*, la vacuité parce qu'on voit qu'aucun objet (le soi de l'individu et le soi des phénomènes) n'est une entité. Il n'a pas de substance. C'est la réflexion sur la production en interdépendance qui nous amène à cette réalisation. On peut voir l'imaginaire et voir que tout ça s'appuie sur une non reconnaissance de la réalité du terrain fondamental. Ce qui est à la fois ironique et paradoxal, c'est que la production en dépendance libérante et aliénante et l'imaginaire coexistent : ils sont nés au même moment.

Observer les Trois natures, je pense, peut nous aider à comprendre. C'est un bon angle pour commencer à voir tout ça. Et d'ailleurs, le *Yogacara* a une très grande influence sur la méditation du Mahamoudra, la méditation du Zen. Le bouddhisme chinois a comme vue principale le *Yogacara* qui a profondément influencé l'approche méditative *Chan*. Ensuite Dôgen l'a ramenée au Japon.

Il y a un livre de Traleg Rinpoché qui s'appelle « De l'influence du Yogacara sur le Mahamoudra ».

Question inaudible :

Gampopa dans le « Joyau ornement de la libération » décrit les trois types de foi : la foi confiante, la foi certaine et la foi lumineuse. Qu'est-ce que ça veut dire ? Ça veut dire que j'ai compris que le Dharma propose un chemin de libération et, pour commencer, je vais le prendre au premier degré. Ensuite, il y a une certitude que cela fonctionne parce qu'on a validé, étape après étape, les enseignements par notre expérience personnelle. Ensuite, il y a une foi aspirante : on a envie de mener cette démarche jusqu'à son terme. A un moment de notre démarche, on va pouvoir intégrer la double

valeur du Dharma qui est à la fois précis et à suivre étape par étape à l'intérieur de la dualité. Il s'adresse aux gens qui sont prisonniers dans cette dualité pour les aider à dépasser l'ignorance qui génère cette dualité. Il y a une mécanique très précise du Dharma et c'est pour ça qu'il est très important de rester fidèle au Dharma. La pire chose qu'on puisse faire, c'est de le réécrire.

Là, on a quelque chose qui fonctionne et ça fait vingt cinq siècles que cela fonctionne. D'où le respect ! Et on a une certaine forme de foi qui va progressivement nous amener à l'élargissement de notre conscience et on se dit qu'il y a bien plus que ce que l'on voyait au début !

Il y a cette mécanique précise qui fait sens à l'intérieur du paradigme dualiste (on va parler des enfers, des royaumes des dieux etc..) parce que, pour les gens qui le vivent à l'intérieur de leur imaginaire, cela existe. Le problème, c'est qu'ils ne voient pas encore que cela existe mais que ce n'est pas vrai. Aussi longtemps que l'on pense que cela existe et que l'on ne voit pas que ce n'est pas vrai, ce sera non seulement existant mais vrai ! Et on se dit « ce que je vois, c'est ce qui est ».

Quand on est dans cette absence de fluidité, on a besoin d'une méthodologie qui va nous conduire progressivement à des expériences et on va se dire alors : « ok ! C'est réel mais ce n'est pas vrai ». Là, on passe à une autre forme d'admiration. On va avoir une foi inspirée.

Je vois maintenant que rien n'est figé. Les Bouddhas et les Bodhisattvas qui ont réalisé la vérité relative et la vérité absolue peuvent proposer des enseignements, des modalités de libération qui sont adaptées aux capacités et aux aspirations des êtres dans le moment particulier de leur développement, à l'intérieur du paradigme dualiste, dans leur monde imaginaire. Vous imaginez l'habileté qu'il a fallu !

Le grand n'importe quoi, c'est qu'on a pensé que ce niveau relatif et absolu équivaut à rien. C'est une forme de nihilisme et donc, finalement, que l'on pratique la vertu ou qu'on laisse aller nos émotions et la négativité, en gros, c'est pareil, puisque que ça n'existe pas. C'est d'une ignorance profonde parce que, le jour où les conséquences de nos actions négatives nous tombent dessus, on ne pourra pas dire que cela n'avait aucune importance parce que ça n'existait pas. On va pleurer sur son sort.

Question inaudible :

Oui, parce que ça fait partie de notre culture et que ça s'intègre dans la perspective du Dharma dans la maîtrise des moyens qui permettent la communication.

Si je vous lisais le texte en tibétain, elle serait où la communication ? En retraite, on n'avait pas beaucoup de temps pour les loisirs et la lecture. On avait des journées chargées entre 04h30 et 22h30. A un moment donné, j'ai ressenti le besoin de revenir vers ma culture et j'ai demandé au cuisinier de me rapporter des poèmes de Rimbaud. Ça a été une relecture intéressante avec la vision que j'avais de la nature de l'esprit comme elle s'était développée au cours de la pratique. Vivant aux USA, je me suis plongé dans la culture et les écrits des uns et des autres. Tout ce qui est artistique (la peinture, la musique, la danse etc..), c'est un outil de communication. Il y a un intérêt personnel et je vais vers ce que j'aime aussi mais un truc que j'entends ou que je lis le matin m'aidera dans l'enseignement l'après-midi. Je suis une éponge.

Une amie qui est aussi lama me dit : « il me semble que le monde t'intéresse et du coup, tu as beaucoup d'inspirations qui te viennent de tout ça. Moi, ça ne m'intéresse pas et je n'ai pas d'intérêt à aller creuser. Tu crois qu'il faudrait que je me force ? ». Je lui ai dit « non, ce que tu transmets, c'est ta nature de simplicité. C'est ta personnalité et tu montres aux gens qu'on peut couper au travers l'inutile de toutes les stimulations sensorielles ». Son adaptabilité, c'est son cœur. C'est une femme de grand cœur et de grande humilité et les gens profitent de sa présence. Ils gagnent quelque chose à son contact.

Moi, j'ai une curiosité naturelle et j'ai une rétention naturelle. J'absorbe, je pense en réseau et donc je fais des liens parfois improbables. C'est comme ça que j'entre en contact avec mon temps.

Question inaudible :

C'est un peu ce que j'illustrais en parlant de cette amie qui n'avait pas le même intérêt. C'est la personnalité du Bodhisattva qui a un intérêt pour un certain nombre de choses qui le poussent vers certains éléments culturels qu'il ou elle va intégrer dans sa transmission. Mais on ne va pas aller lire des livres, regarder des expositions, écouter des concerts pour remplir son carquois de différentes flèches ! J'ai un intérêt, une passion, ça s'imprègne en moi et ça ressort. Pour Shamar Rinpoché, je suppose que c'est la même chose.

Je vis en Virginie où se trouve la maison de Shamar Rinpoché aux USA. C'est un centre avec des stages épisodiquement. C'est surtout un lieu de retraite. La question était : « pourquoi la Virginie ? ». Rinpoché nous a dit qu'il y a très longtemps, alors qu'il était encore jeune, un européen était venu à Rumtek et il avait laissé une cassette audio de John Denver qui chante « *Country roads, take me home to Virginia* ». La cassette a tourné chez tous les moines parce qu'ils n'avaient pas la TV ni internet. Rinpoché a pris la cassette, l'a écoutée et la chanson l'a tellement touché qu'il a dit : « un jour, j'aimerais voir la Virginie ». Quand il est arrivé aux USA, il a étudié l'anglais à Berkeley. Puis il a voyagé beaucoup aux USA pour pouvoir mettre en place les Bodhi Paths. Il a commencé à parler à ses disciples de créer un centre pour faire passer son message qu'il n'arrivait pas à faire passer dans la structure tibétaine classique des monastères en Inde, ni par les monastères tibétains français. Les Bodhi Paths, c'est un esprit ouvert non sectaire qui inclut et qui a, comme colonne vertébrale, l'Entraînement de l'esprit avec les deux facettes de réaliser la nature de l'esprit au travers du Mahamoudra et d'être au service d'autrui, l'un et l'autre se nourrissant mutuellement.

Un jour, je lui ai demandé quel était l'esprit des Bodhi Paths. Il m'a répondu « ce sont des gens normaux qui parlent normalement à des gens normaux de choses normales ». Donc rien n'est fixé ni figé. Mais le respect du Dharma s'impose par la compréhension de la valeur du Dharma. Le respect des enseignements du Dharma s'impose par la prise de conscience de leurs qualités et leur désintéressement. C'est une reconnaissance par la valeur et non par la hiérarchisation et la structure.

C'est une structure très légère et très fluide qu'il a installée aux USA. Il essayé de faire la même chose en Europe mais je crois qu'il n'a pas eu le même temps pour vraiment faire passer sa vision. Il a passé énormément de temps aux USA et en 2007, nous, les enseignants sommes passés par un « lavage-dégraissage » et une remise à plat. Il nous a mis sous pression pour voir si on avait compris ce qu'il voulait faire passer et si on était capable de faire abstraction de toute notre culture. Il nous a dit : « du passé, faisons table rase. On repart à zéro ! ». Certains sont partis, d'autres sont restés et ont essayé de comprendre ce qu'il voulait faire passer.

Ce qu'il voulait, c'est que le Dharma sorte de sa gangue culturelle pour qu'il puisse vraiment répondre aux besoins des gens de l'époque. On est donc complètement dans l'idée du Bouddha : c'est un lieu, un temps, un sujet, un auditoire et un enseignant.

Durant le printemps qu'il a passé en Virginie avant de partir en Europe où il est mort, il avait réussi à se faire accepter comme auditeur libre à l'université de Washington chez nous à Lexington pour apprendre le chinois. Je participais dans une classe de philosophie politique. On amenait les étudiants à méditer, à réfléchir. C'était un échange fluide. Rinpoché a souhaité venir. C'était une classe avec un professeur et douze élèves. Rinpoché arrive en survêtement et se présente : « bonjour ! Je suis Rinpoché ». C'était la fin de la classe et chaque étudiant faisait le rapport de sa compréhension. Rinpoché écoutait et il dit « mais c'est l'enseignement bouddhiste qui traite de la théorie de la perception. C'est la même chose ! ». On parle de comment l'humain perçoit le monde. Il y avait ce qu'on appelle les élèves A+, ceux qui sont très doués et très studieux et puis il y avait d'autres élèves beaucoup plus créatifs. Une jeune femme a fait son rapport, apparemment pas sur ce qu'elle avait

compris mais sur ce que le professeur voulait, de façon à avoir une bonne note. Il y avait aussi une jeune afro-américaine qui avait fait un collage avec des photos parce que son option était théâtre et communication. Elle expliquait la théorie de la perception avec ces collages. (Cela donne le ton de la liberté qui existe dans cette université). Rinpoché était complètement emballé. Il échange alors avec la jeune femme afro-américaine et il dit à la classe : « venez demain chez moi à 8h00. Je vous invite tous pour le petit déjeuner et je vous ferai voir ma bibliothèque ». Le lendemain tous les élèves viennent avec leur professeur. Tout le monde est dans la bibliothèque de Shamar Rinpoché. Il leur fait voir ses livres, des textes tibétains etc. Il commence à parler de Shakespeare avec la femme afro-américaine puisqu'elle faisait littérature anglaise et théâtre. La théorie de Shamar Rinpoché sur Shakespeare, c'est que c'est Manjushri qui s'est manifesté comme Bodhisattva en Angleterre pour parler de choses fondamentales d'un ton léger. « Qu'est-ce que le monde ? C'est avant tout du bruit et de la fureur, une histoire racontée par un idiot qui n'a aucun sens à la fin. » écrivait Shakespeare. Là, pour réaliser la nature du samsara, il n'y a pas mieux !

La jeune femme invite ensuite Rinpoché à la répétition générale de sa pièce. Et le soir, il est parti au théâtre de l'université pour voir le spectacle. Ça, c'est Shamar Rinpoché. Quiconque crée un lien avec lui d'une façon ou d'une autre se retrouve sur la trajectoire d'éveil. Le Karmapa, lui aussi, dit : « quiconque entre en contact avec moi pour de bonnes ou de mauvaises raisons, je le conduirai à l'éveil ».

Les Bodhi Paths, ce n'est pas une institution ni des biens immobiliers. C'est le chemin vers l'éveil. A chaque fois qu'il y avait une fixation dans la structure administrative, Rinpoché l'exposait.

J'ai eu la chance de passer presque quinze ans dans ce bouillon de culture. Ça a sérieusement ouvert ma perspective. Alors qu'avant j'étais plutôt dans « on n'a pas beaucoup de temps, concentrons-nous sur le Dharma », maintenant je vois que le Dharma peut s'exprimer au travers de multiples voix. Si on entend le Dharma peut importe la voix. Mais il faut toutefois avoir une bonne maîtrise des fondamentaux au préalable.

C'est ça qui est beau dans le Dharma, c'est qu'on a toutes les libertés du monde et, en même temps, la nécessité d'avoir une discipline et une éthique. Si on tombe dans la rigidité de la discipline, on devient fondamentaliste. Si on est dans le n'importe quoi, on se retrouve avec ces gourous modernes qui cherchent leur intérêt. Ils sont dans la confusion et deviennent un « cluster contaminant » du désir et de la stupidité.

Il faut la discipline et l'éthique mais il faut aussi la fluidité et la flexibilité. Le mantra de Shamar Rinpoché était : « soyez plus flexibles. Ne pensez pas comme une machine ». L'intelligence artificielle, c'est 1 et 0. C'est l'illustration parfaite de la vieille fixation dualiste qui fige tout. Moi, j'ai du mal à remplir les questionnaires : oui ou non ? Mais ça dépend ! Maintenant, j'ai appris à répondre aux questionnaires administratifs de façon à ne pas lever des drapeaux rouges. J'utilise le monde imaginaire pour ne pas faire de vagues : il faut répondre ça et ça et ne pas essayer de dire « oui, mais peut être que ... ». C'est triste de voir ce monde qui limite tout à la dualité. Libérons-nous à l'intérieur de ce carcan ! C'est un projet pour plusieurs vies et ça commence par l'exercice des paramitas.

« Les paramitas neutralisent les circonstances défavorables et éveillent la sagesse primordiale non conceptuelle ».

En travaillant avec le pragmatisme des premières qualités transcendantes, on allège la densité du monde imaginaire et la perception dualiste. On commence à voir, par moments et par la pratique du calme mental et de la vision pénétrante, émerger de la brume un autre univers.

« Elles comblent tous les souhaits ».

Elles mettent en œuvre la mécanique de l'avènement des souhaits. Si on dit : « puissé-je être riche » en étant avare et en ne faisant rien, il ne va rien se passer. Il est important de comprendre qu'en

nourrissant la convection naturelle de la générosité on crée un retour qui fait que les souhaits d'avoir une vie décente et agréable se mettront en place.

« Elles amènent les êtres à la complète maturité de trois façons : la méthodologie des Auditeurs, la méthodologie des Bouddhas réalisés par eux-mêmes et la méthodologie de la voie des Bodhisattvas ».

Ces trois grands types d'approche correspondent à des aspirations, à des lectures du monde de différents individus. S'il y avait une seule voie du genre « taille unique » qui ne satisfaisait que 5 % des gens, le Bouddha aurait raté sa mission. Si on est quelqu'un qui apprend par l'expérience et la façon empirique ou si on apprend de façon kinesthésique, la méthodologie d'apprentissage sera différente. C'est pour cela qu'il y a ces trois modalités : celle des Auditeurs qui vise une libération personnelle rapidement en faisant abstraction de tout ce qui est inutile et en s'engageant essentiellement dans une vie monastique et religieuse, la voie des réalisés solitaires qui sont dans un moment où il n'y a pas d'enseignants et qui ne s'appuient pas vraiment sur un enseignement. Comme ils n'ont pas vraiment de méthodologie, ils n'ont pas de disciples. C'est une personne qui fait son chemin, seule, par son introspection. Les Bodhisattvas sont ceux qui ont un sens de la nécessité de libération et pour qui la production en interdépendance étant tellement forte, la gratitude envers tous les êtres étant tellement intense qu'ils ne peuvent pas considérer un éveil personnel et laisser les gens dehors dans le froid. Ils ont envie d'avancer et d'amener tout le monde selon les trois modalités des Bodhisattvas : soit comme un roi qui décide d'atteindre l'éveil pour aider les autres, soit comme un capitaine de ferry qui prend tout le monde dans son bateau pour traverser la rivière ou comme un berger qui prend soin du troupeau et ne se repose que quand le troupeau est bien nourri, soigné et en sécurité. On voit bien qu'à l'intérieur du Véhicule des Bodhisattvas, il y a plusieurs modalités.

Ce qui est vraiment important dans le Dharma, c'est voir la prise en compte de chaque individu dans ses capacités et ses aspirations. Ce n'est pas un dogme dans lequel tout le monde doit se fondre. Chacun va arriver à connaître cette vérité avec des modalités différentes. C'est pour cela que j'ai une immense admiration pour le Dharma, le Bouddha et aussi la Sangha qui a permis de garder tout ça et ne s'est pas figée dans simplement transmettre la lettre. Elle a transmis le Dharma scripturaire et le Dharma de réalisation.

C'est ce que j'ai vécu avec Shamar Rinpoché. Avec Guendune Rinpoché, c'était la même chose. Guendune Rinpoché est un yogi : c'est quelqu'un qui vient de l'expérience dans des conditions difficiles avec une détermination farouche. Il avait une grande détermination et, en même temps, il avait beaucoup de tendresse et d'affection pour prendre en considération les uns et les autres. Je peux en témoigner parce que j'ai traduit des milliers d'entretiens et j'ai vu comment il s'adressait à chaque personne. Si on avait publié le résultat donné à chaque personne, on aurait le Guinness des records des contradictions parce que chaque chose était adaptée à la personne. Parfois ce n'était pas dit. Il y avait juste un regard. C'est le pouvoir de la réalisation et l'habileté de la compassion. Avec Shamar Rinpoché, c'était sensiblement la même chose avec une dimension spatio-temporelle et au-delà.

Samedi 24 juillet 2022, après-midi

On va continuer notre exploration générale des Six qualités. On est arrivé au quatrième point qui est leur étymologie. C'est plutôt une interprétation du sens qui est contenu dans le nom des *paramitas*. L'explication du sens qui est donné dans ce texte renvoie plus au sanskrit qu'au tibétain.

La générosité en sanskrit est *Dana* qui signifie « éradiquer la pauvreté ». En tibétain, c'est *Djinpa* : c'est à la fois un nom et un verbe. C'est à la fois donner et la capacité de donner. C'est intéressant de voir que le tibétain parle de la cause et le sanskrit parle de l'effet.

La discipline, c'est ce qui apporte la fraîcheur. Le mot en sanskrit est *sīla* qui, littéralement, veut dire « rafraîchir » qui apporte une fraîcheur par rapport à la fièvre des afflictions mentales (la colère, le désir-attachement, la jalousie etc...). Vivre avec une certaine éthique, c'est être « cool ».

La patience est ce qui permet de tolérer la colère. En tibétain, c'est *zœupa* : c'est tolérer, endurer avoir la capacité de résilience nécessaire. En sanskrit, c'est *ksanti*.

L'effort enthousiaste ou le cœur à l'ouvrage est *virya* en sanskrit, *tseun drü* en tibétain. C'est ce qui relie les qualités qui seront celles qui conduisent à l'éveil, comme on l'a vu précédemment. C'est le courage et la détermination qui nous permettra de nous élever.

L'absorption méditative, *dhyana* en sanskrit, *samten* en tibétain : c'est ce qui maintient l'esprit à l'intérieur. *Sampa*, c'est l'esprit qui est conscient et qui pense. *Ten*, c'est la stabilité. C'est pacifier le processus discursif et établir une sorte de sérénité claire, présente et vigilante mais imperturbable. *Dhyana* donne le sens de ce qui maintient l'esprit à l'intérieur. Lorsque l'esprit est dispersé et qu'il n'est pas posé en lui-même, il a tendance à projeter son attention vers l'extérieur et voir tous les phénomènes qui sont soit une promesse, soit une menace. Guendune Rinpoché nous disait tout le temps : « mais regardez à l'intérieur ! ». Notre esprit était toujours parti dans le passé ou dans le futur ou alors élaborait des plans, des stratégies etc... En fait, il n'y avait jamais de qualité réflexive du regard. Par la stabilisation dans le calme et la vigilance, l'esprit est à même de se regarder. En se regardant, on voit les travers, les erreurs. On voit beaucoup de choses ! Et on ne perd pas de temps à trouver à l'extérieur soit une source de satisfaction et de sécurité, soit un bouc émissaire sur lequel on pourrait rejeter nos problèmes.

Connaissez-vous l'origine du bouc émissaire ? C'est une très vieille tradition sémite. C'était un rituel ancien qui était, symboliquement, de charger sur un bouc tous les péchés de la communauté. Ensuite, on le poussait hors de la ville. Il était donc porteur des péchés de tout le monde. Une fois, le bouc évincé, tout le monde était beaucoup plus content. Si on colle sur autrui la cause de nos problèmes, on ne va pas se poser la question « quelle est ma part de participation dans ce problème ? ». Dans quelle mesure mon esprit, qui est ignorant de la réalité profonde et qui se perd dans la confusion dualiste, n'aurait pas sa part de responsabilité ? Grâce à l'absorption méditative, on garde son esprit tourné vers l'intérieur et on développe une qualité réflexive.

Les trois expériences qui naissent quand on pratique le calme mental (*Shamatha, chiné*) sont les suivantes : tout d'abord une détente, un bien-être qui est aussi une forme d'ouverture. Pacifiant l'ingérence permanente dans le flot des pensées, il y a une expérience de tranquillité en soi. Que les pensées arrivent ou pas, ça n'a pas d'importance. Il peut y avoir énormément de pensées et de perceptions sensorielles en flots ininterrompus mais on a fait un pas en arrière et il n'y a plus d'ingérence, c.-à-d. le désir de tout contrôler sans cesse. Souvent on se trompe et on croit que le calme de l'esprit dépend du flot des concepts et des perceptions sensorielles, du volume du processus discursif. En fait, il n'en est rien. Le calme dépend de l'ingérence ou de la distance de l'observateur. Lorsque l'on pratique le calme mental, il faut tout d'abord dépasser le « je n'y arrive pas, je suis vraiment nul, c'est trop dur pour moi etc... ».

Donc, la première chose que l'on va découvrir, c'est une ouverture avec un établissement calme et vigilant. On a un sentiment de paix, de sérénité et de tranquillité. La deuxième chose que l'on va découvrir, c'est cette conscience réflexive. Puisque l'esprit ne s'implique plus dans le flot des pensées qu'il veut contrôler ou limiter, il se retire et, en quelque sorte, va procéder au retournement de la conscience et l'esprit va commencer à se voir en lui-même, non pas en son essence (cela appartient à la pratique de *vipassana*, la vision pénétrante) mais dans ses mécanismes. On commence à voir les habitudes et les élans compulsifs et, les voyant, on commence à les lâcher. Cette qualité réflexive est importante parce qu'elle préfigure l'introspection qui viendra dans les étapes suivantes de la vision pénétrante.

La troisième qualité est la cessation du processus discursif, *nampar tokpa* en tibétain. *Tokpa*, c'est concevoir, *nampar* dans un clivage dualiste, c.-à-d. le sujet qui connaît l'objet. On est pris dans cette discussion entre le sujet et l'objet. Tout ça se pacifie, toujours du fait de la pacification de l'ingérence. Des choses s'élèvent mais il n'y a plus ce discours intérieur à propos de ce qui se passe, de ce qui devrait être, de ce qu'on devrait faire etc. Un silence intérieur se fait. Le silence intérieur ne veut pas dire absence de bruit : les pensées, les perceptions sensorielles s'élèvent puis disparaissent. Comme le disait Guendune Rinpoché dans un de ses chants : « sans être attaché au calme et à la tranquillité, sans être perturbé par la profusion des phénomènes mentaux qui s'élèvent, l'esprit s'installe en lui-même avec une clarté, une vigilance et une immense détente ».

Le dernière des six paramitas, c'est la connaissance supérieure : c'est ce qui permet la réalité ultime. Le mot sanskrit est *prajna*. *Pra*, c'est aller au-delà et *jna*, c'est la sagesse éveillée. Il y a cette idée que, par un cheminement progressif, par étapes (*pra*), on arrive à réaliser *jnana* (*sherab* en tibétain) la connaissance excellente. Il y a l'idée de quelque chose qui est cultivé. Généralement, on parle des trois principes de *prajna* : l'étude, la réflexion et la méditation. Dans l'étude, on va apprendre les sciences communes. Puis on va s'approcher d'une connaissance un peu plus profonde, comme la théorie de la perception. Et puis il y a un niveau supérieur au moment où l'esprit par l'étude et la réflexion arrive au stade de la méditation et peut commencer à voir avec discernement et faire la part des choses entre ce qui apparaît, comment cela apparaît, ce qui est vraiment et ce qui n'est pas.

Le discernement est la capacité de voir les choses particulièrement, précisément dans leur modalité de manifestation et dans leur essence. La connaissance supérieure est ce qui permet de connaître la réalité ultime. On passe de *prajna* à *jnana*.

Les mots sont porteurs d'un sens qui indique les qualités particulières de chacune des *paramitas*.

Les subdivisions : c'est une façon intéressante de considérer les *paramitas* en réseau. Jusque là, nous les avons vues de façon linéaire : générosité, éthique, patience, enthousiasme, stabilité de l'esprit et sagesse. Là, on va voir que chaque vertu transcendante peut se subdiviser en six : la générosité de la générosité, la discipline de la générosité, la patience de la générosité, l'enthousiasme de la générosité, la stabilité d'esprit de la générosité et le discernement de la générosité et la même chose pour chaque *paramita*. On se retrouve avec une approche non plus linéaire mais une approche en réseau des six *paramitas* qui s'interpénètrent et fonctionnent en interdépendance.

C'est intéressant d'essayer de discerner ce qui est la générosité de la générosité, la patience de la générosité etc. et bien comprendre comment tout cela se manifeste. Je laisse ça à votre contemplation.

Ensuite vient leur classification en deux groupes.

J'ai déjà parlé de l'Octuple noble sentier, des Cinq voies, des Six paramitas et des Deux accumulations (accumulation de mérite, la force motrice et accumulation de sagesse, le discernement, la vision juste des choses). On peut répartir les six qualités dans ces deux modalités.

Générosité et discipline relèvent de l'accumulation de mérite, la force dynamique qui fait avancer vers l'éveil et qui crée les conditions favorables. On voit combien elles travaillent en binôme. La connaissance supérieure entre dans le cadre de l'accumulation de sagesse, puisque par les trois principes de *prajna* (étude, réflexion, méditation) on va acquérir et affiner la connaissance. Cette connaissance va devenir expérience et l'expérience nous conduit à une sagesse d'éveil (*jnana*). La patience, l'effort enthousiaste et l'absorption méditative sont répartis également entre les deux accumulations. On a besoin de la patience pour cultiver la sagesse, on en a aussi besoin pour accumuler le mérite et dépasser les habitudes.

L'effort enthousiaste est ce qui fait que le pas est léger et que la progression se fait sans atermoiements. Le cœur à l'ouvrage est aussi bien sur l'accumulation de sagesse que sur l'accumulation de mérite.

L'absorption méditative participe des deux parce que si on divise à nouveau le chemin méditatif en calme mental et vision pénétrante (*Shamatha/vipassana* ou *chiné/lhakton*), on voit qu'il y a une partie qui crée la base. Toute la partie du calme mental crée la base et participe de l'accumulation de mérite puisqu'elle crée la base de stabilité sur laquelle la vision pénétrante pourra se développer.

Par contre, la deuxième partie du chemin méditatif qui est la vision pénétrante s'appuie sur la base et son but premier n'est pas d'acquérir la stabilité mais de libérer l'esprit des habitudes, des concepts erronés et commencer à développer un vrai discernement à propos de la nature des phénomènes et de la nature de l'esprit. Là, on commence à aller vers le développement de la sagesse. C'est pour cela que l'on peut répartir l'absorption méditative dans l'accumulation de mérite et dans l'accumulation de sagesse.

On passe maintenant à l'explication détaillée de chaque qualité transcendante.

La paramita de la générosité (cf chapitre 12 du « Joyau ornement de la libération » de Gampopa) : *les qualités de la générosité et les défauts du manque de générosité, les différentes formes de générosité, les caractéristiques de chaque forme de générosité, comment développer et purifier la générosité, les fruits de la générosité sont les six points qui résument la vertu transcendante de la générosité.*

On va retrouver cette structure en six points pratiquement pour chacune des *paramitas*.

Les qualités de la générosité et les défauts du manque de générosité : *Qui ne pratique pas la générosité souffrira toujours de pauvreté. Il aura de grandes chances de renaître parmi les esprits avides. Même s'il renaît humain, il sera tourmenté par la misère et la pauvreté. A l'inverse, qui pratique la générosité obtiendra dans toutes ses vies richesse et bonheur.*

Il est important de ne pas lire ça comme le bâton et la carotte, il faut la lire de façon pragmatique.

Si je ne crée pas les causes et les conditions pour l'aise, le confort et le bien-être et que, finalement, je veux faire l'inverse, le résultat sera plutôt pauvre et affligé d'un esprit misérable. La pauvreté est une chose et la misère en est une autre. On peut être pauvre en moyens et ne pas être affligé d'un esprit misérable. On peut être extrêmement riche, comme l'avare de Molière et être affligé d'un esprit de misère.

Si je souhaite avancer vers l'éveil pour pouvoir actualiser les deux bienfaits (bienfait personnel et celui d'autrui), il faut que je sois conséquent. Il faut que mes actions s'accordent avec mes aspirations. Si je veux aller dans cette direction, il est nécessaire de commencer par la générosité en créant un courant de générosité qui va porter les étapes suivantes de mon développement spirituel, de ma pratique mais aussi de l'accroissement de ma capacité à aider l'autre.

Si on est affligé d'un esprit de misère, on n'a pas de liberté ! On a des grandes chances de renaître parmi les esprits avides. Qu'est-ce que ça veut dire ? Dans la littérature classique du bouddhisme, il y a les six classes d'existence : trois royaumes inférieurs (les enfers, les esprits avides et les animaux) et trois royaumes supérieurs (les humains, les demi-dieux et les dieux). Les trois royaumes inférieurs sont définis par une présence constante de la souffrance avec très peu de liberté. Les esprits avides sont décrits un peu comme une caricature de l'expérience : certains ont une très petite bouche et n'arrivent pas à manger ou alors ils ont un petit cou et un énorme estomac. La symbolique est une incapacité à jouir de ce qui est parce qu'on est constamment pressé par l'insatisfaction. Il y a l'idée d'insatisfaction et d'avidité dans cette « mésaventure » de l'esprit. L'esprit entre dans ce mode de pensée qui se traduit par un mode d'être. Trungpa Rinpoché parle d'un esprit qui est « affligé d'un esprit misérable », tout est

petit, tout est mesuré, même on respire doucement. Il n'y a pas d'ampleur, ni de souffle, ni de générosité.

L'exercice de la générosité qui apporterait l'aise que l'on aimerait avoir alors que l'on est affligé d'un esprit de misère est très difficile puisqu'on ne sait pas que la générosité est la source de l'aise et de l'abondance. On pense à l'inverse : « si je laisse partir le moins possible et si je récupère le plus possible, je vais avoir l'aise et l'abondance que je désire avoir ». On est dans une sorte d'incapacité de jouir. La bouche est trop petite et si la bouche est grande, elle est en flamme et on ne peut pas manger. Et si on arrive à avaler, ça ne passe pas parce que le cou est trop petit.

Ce sont des images qui renvoient à des caractéristiques de l'esprit.

A l'inverse, qui pratique la générosité verra, dans le principe de convection mise en place par la générosité, toutes sortes de richesses, d'affluences et de confort dans sa vie.

Là, on a vu les qualités de la générosité et les défauts qui viennent de l'absence de générosité.

La définition de la générosité :

La générosité est un don intégral motivé par le détachement. « Donner, c'est donner et reprendre, c'est voler » comme on le disait quand on était petit. Un don intégral est un don sans retenue et sans regret, ensuite. (J'ai trop donné, il ne me reste plus rien, je n'ai pas eu de signes de gratitude etc.). La vraie générosité voit le besoin, y répond avec intelligence et discernement, le fait sans espoir, sans attente ni crainte et ne revient jamais sur ses pas. C'est un mouvement en avant.

Les trois formes de générosité :

Ces trois formes de générosité apparaissent, un peu comme les *paramitas*, du plus accessible à celle qui demande un peu plus.

La première est la générosité matérielle.

La seconde est la protection contre les dangers : aider à trouver un répit, un endroit pour se poser aux personnes qui sont déplacées pour des raisons politiques ou climatiques, par exemple. Apporter sécurité pour toutes sortes de violences qui sont faites à l'égard des personnes. Mais aussi, pour les personnes qui sont en difficulté à un moment de leur vie, pratiquer ce que Thich Nhat Hanh appelait « la profonde écoute », c.-à-d. offrir un espace où elles peuvent être reçues et entendues. Ce n'est pas forcément un espace de résolution : on ne peut pas toujours résoudre les problèmes des gens. Mais on peut au moins les écouter pour qu'ils puissent exprimer leur souffrance et que cette souffrance ne reste pas en boucle dans leur esprit. C'est donc être à l'écoute et répondre lorsqu'il y a un besoin. Aux USA, pendant la guerre de sécession, il y a eu tout un mouvement de gens qui venaient aider des personnes en situation d'esclavage à quitter leur état qui pratiquait l'esclavagisme pour venir dans les états du nord. On appelait ça le « underground ». Tout comme ici, dans le Vercors, il y a eu tout un mouvement pour protéger les résistants, les aviateurs anglais ou américains. Il y avait un réseau « souterrain » qui permettait cela. Aujourd'hui, aux USA, on voit resurgir les réseaux « underground » pour aider les femmes et les jeunes filles à sortir de leur état pour pouvoir bénéficier d'une IVG dans un état qui ne l'a pas abolie. Avant la loi Veil en France, il y avait des charters pour l'Angleterre. Ça fait partie de la générosité de la protection contre les dangers.

La troisième forme est la générosité du Dharma. Elle dépend de notre compréhension du Dharma : pour pouvoir aider les gens sur la voie, il faut un peu de connaissance et de l'expérience. On peut tout simplement partager une expérience sans se positionner comme un enseignant professionnel. Par exemple « moi aussi j'ai traversé ce genre de problème et ce qui m'a aidé c'est de prendre refuge,

faire telle ou telle pratique etc. », lorsque ce type de conversation est possible. C'est toujours le fruit d'une grande écoute pour savoir quel est le partage qui serait le plus propice à éclairer la personne. Ce qui est important, c'est de ne pas hésiter à partager. Guendune Rinpoché nous disait : « n'enseignez pas tant à partir des livres mais plutôt à partir de votre vécu ». Quand quelqu'un est en recherche d'une voie, ne pas être dogmatique ni inquiet : « il faut que tu renonces au samsara et ensuite tu fais les préliminaires ». Non ! Je vous arrête tout de suite. Ne pas dire non plus « je n'ai pas le droit de te parler parce que je ne suis pas un lama ».

Dans le texte de Gampopa, il y a la citation d'un Soutra où le Bouddha dit : « lorsque l'on vous demande un enseignement, dites que vous n'êtes pas en pleine maîtrise des choses mais que vous allez faire de votre mieux. Ensuite trouvez un endroit et un temps qui soit approprié. ». Faire en sorte qu'aussi bien l'intervenant que l'auditeur soient en disposition d'écoute et de partage. C'est très difficile de parler de la non-dualité accoudé au bistrot avec un gars dont on ne sait pas d'où il vient. « Je te paye un verre et puis on va aller dehors s'asseoir dans le parc et on va prendre un peu de temps pour mettre ça à plat ».

La générosité du Dharma, c'est de se demander : « est-ce que c'est le lieu ? Est-ce que c'est le temps ? Est-ce que le sujet est approprié ? Est-ce que la personne est en écoute ? Auquel cas je peux partager de mon mieux ce que j'ai moi-même vécu ». C'est ça le partage du Dharma.

C'est important, surtout de nos jours où des enseignants qualifiés sont rares, où les gens ne peuvent pas toujours se déplacer, d'être un peu un ambassadeur du Dharma là où vous êtes et de le faire sans arrogance ni dogmatisme, avec le cœur, avec humilité, à partir de ce que vous avez vraiment vécu.

Si vous parlez du cœur et à partir de ce que vous avez vécu, même si votre façon de parler du Dharma n'est pas encore très au point, ce n'est pas grave : ça passe parce que vous êtes vrais.

Question inaudible :

C'est intéressant cette réflexion parce que ce c'est exactement ce genre de question que les gens vont demander. Pourquoi ? « Si tu ne peux parler me prouver ce truc de « karma », si tu ne peux pas prouver la réincarnation, je rejette à la base tous ces enseignements ». Quand ces questions nous viennent, on peut dire que c'est une hypothèse de travail : réfléchissons à ça. Personnellement, quand je sens que la personne ne pose une question à propos des réincarnations, ce qui est un sujet très complexe, généralement je botte en touche parce que ce n'est pas encore lieu ni le temps de parler de ça. Je leur dis : « le point important n'est pas tant de savoir s'il y a une vie après la mort mais de savoir s'il y a une vie AVANT la mort ! ». Les gens veulent en général savoir où ils vont aller après leur mort. Mais avant tout, ils doivent comprendre qui ils sont. La question qui est posée est : « qui est ce soi qui s'inquiète de savoir où il va aller ? ». Donc on ramène la personne sur quelque chose avec lequel on peut travailler.

On fait la même chose avec le karma. Je présente le karma comme étant le libre arbitre. Quelle forme d'action mets-tu en place au moment où arrivent certaines conditions, quelque soit leur origine ? Quel est le choix de vie que tu fais à ce moment-là ? Est-ce que tu réponds avec colère et ressentiment ? Ou avec intelligence et bienveillance ? Je renvoie toujours les gens à l'exercice pratique qui les remet face à eux-mêmes et à la nécessité de faire leur travail. Sinon la spéculation est sans fin.

Question inaudible :

Le fait de croire n'a rien à voir avec l'acquisition de la sagesse. Young disait : « je ne crois pas : je sais ou je ne sais pas ». Le fait de « croire » ne fait pas vraiment partie de la perspective bouddhiste. Soit on ne sait pas, soit on a compris quelque chose. Mais on n'est pas dans l'acceptation d'un dogme

sans l'éprouver et le valider par l'étude, la réflexion et la méditation. C'est la confusion des genres puisqu'on est dans un bain judéo-chrétien où il faut adhérer au « credo ». Dans le bouddhisme, il n'y a pas de « credo ». Il y a étudier avec un esprit ouvert, contempler avec discernement et objectivité et valider par son expérience. C'est le processus bouddhiste.

Quand quelqu'un venait voir le Bouddha pour lui demander de rejoindre la communauté, la réponse du Bouddha était « *Ehipassiko* », « viens et juge par toi-même ». C'était l'invitation à rejoindre la communauté. Il n'y avait pas d'idée de soumission aveugle à un credo.

Question inaudible :

Si tu n'es pas persuadé que l'altruisme est une voie qui conduit à un mieux-être et ensuite à une libération, je t'invite à continuer de cultiver l'égoïsme et voir si, depuis le début de ta vie, ça a été une source de bonheur et de satisfaction permanents.

Quand le postulat de l'altruisme se pose, il s'appuie sur deux choses : premièrement, l'autre est sensible et souffre, on apporte la même attention à l'autre que l'on apporterait à soi-même parce qu'on est conscient de la souffrance de l'autre. Et ensuite est-ce que l'inverse apporte ce que l'on recherche ? Si on est très honnête, on va dire qu'effectivement on recherche un mieux-être et une liberté. Je n'ai encore rencontré personne qui me dise que son projet dans la vie est de souffrir et d'être chaque jour un peu plus misérable et de plus en plus prisonnier et conditionné ! Dans le fond, tout le monde aspire à la liberté.

Est-ce que l'égoïsme et tout ce qui en découle (l'enfermement, le rejet de l'autre etc.) t'a apporté jusque là un épanouissement fantastique ? Le bouddhisme n'est pas une voie de conversion mais une voie participative et on n'est pas là pour faire en sorte que tout le monde devienne bouddhiste. Je n'ai même pas le sentiment que l'enseignement du Bouddha soit destiné à tout le monde et je ne parle pas en termes d'élite ! Le postulat du Bouddha, bien avant l'altruisme, c'est que l'existence conditionnée est source de souffrance. Il n'y a aucun espoir dans ce système dualiste et dans la confusion de trouver un bonheur stable et durable. La pilule est dure à avaler ! Il vaudrait mieux vendre du bonheur, de la joie et des états divins !

La première fois que je suis venu aux USA en 1999, Shamar Rinpoché me parle un peu de son expérience des états unis et de la façon dont les gens pensent. Il me dit : « ne parle pas trop des enfers ici. Mets en avant les bienfaits de la méditation. Aux USA, la pratique du Dharma doit être joyeuse et paradisiaque ». Mon père, lui, disait : « on n'attrape pas les mouches avec du vinaigre ».

Parlons clairement : il est important de bien comprendre que l'existence conditionnée par l'ignorance génère la souffrance. C'est seulement à partir de ce moment-là qu'on peut se poser la question : « mais comment est advenu cet état misérable ? ». Avant, on ne se pose pas la question. Avant, on se dit : « je n'ai pas trouvé le bonheur mais je vais continuer à la chercher, il est forcément quelque part ». On ne peut se poser la question de l'origine de la souffrance que si on a vraiment vu la réalité de la souffrance.

Quand j'allais à Ibiza, qui est l'homophone de « *hippy sa* » en tibétain : « *la terre des hippies* ». Guendune Rinpoché me disait : « mais qu'est-ce que tu vas faire là-bas ? ». Pour les tibétains, les hippies étaient des loques droguées qui erraient autour des temples à Katmandou. On est dans une partie de l'île loin du bruit et des clubs. Je rencontre un gars qui s'appelle Bambou. Il était l'orchestrateur des plus grandes fêtes d'Ibiza. Chaque club, en fin d'année, faisait une fête monstrueuse pour pouvoir attirer les clients l'année suivante. Là, il faisait sa fête à lui pour que les gens viennent acheter ses services. Il était venu pour écouter et aussi pour nous inviter à son « aventure de minuit de la pleine lune ». Certains participants de la retraite y sont allés mais ils n'étaient pas là le lendemain matin à la première méditation ... Cette personne me demande : « mais c'est quoi le bouddhisme ? ». Je lui dit :

« la première valeur est de prendre conscience de la souffrance et sur cette base-là on va pouvoir comprendre d'où elle vient et on va pouvoir trouver une thérapie de libération ». Il me répond : « oui, je comprends. Parfois, je me réveille et je n'ai pas envie de faire la fête. Je me force, j'y vais et ensuite ça va mieux ». Je lui dis : « je ne parle pas de ça. Tu es au fond du trou, tu n'as plus rien à manger et il n'y a aucun espoir ». « Ah ! Ok ! Bon, il faut que j'y aille ! J'ai ma fête à organiser ! ».

Le partage du Dharma doit prendre en compte le temps, l'auditoire. Est-ce que le thème est approprié ? Il faut beaucoup de tact et de souplesse. Ne surtout pas être dogmatique. On partage l'enseignement en fonction des aspirations et des capacités de l'auditeur. Donc ça demande du discernement. Au début, on est très passionné. Le Dharma, c'est fantastique et on y va à la louche. On ennueie tout le monde avec notre Dharma et, selon le principe d'Archimède, on a une réaction équivalente à la poussée initiale ! Il faut un certain temps pour s'apercevoir que ce qui est important ce n'est pas la passion et l'envie de tout partager mais c'est la posologie. De quelle manière je peux être utile ? C'est ça qu'il faut garder présent à l'esprit. On le fait avec bon cœur et sans avoir l'idée de devenir un gourou ou de créer une nouvelle religion. On le fait avec le souhait d'être utile et on répond à une question. Il ne peut pas y avoir de réponse s'il n'y a pas de question. Il faut laisser l'autre venir. On peut créer un environnement dans lequel la question va s'élever mais on ne va pas battre la campagne avec son étendard du Dharma et saouler tout le monde ! Souvent, on a tendance d'en rajouter et on en fait trop.

A ce moment de ma vie, je suis dans la distillation. Je fais de la « gnôle » de Dharma. Je prends tous les fruits du Dharma et j'en fais une goutte, une quintessence qui sera facile à ingérer et qui va aussi « allumer le palais ». En arrivant aux USA, je me suis rendu compte que les gens n'avaient pas de disponibilités en termes de temps. J'ai été obligé de raccourcir. Mais je ne pouvais pas raccourcir sans omettre de choses importantes. C'est pour cela que je suis passé à la distillation. Parler d'un sujet sur six jours ne me pose aucun problème. Mais avoir un échange précis, complet et essentiel en moins de dix minutes, c'est quasiment impossible ! Et j'ai dû faire ça tous les dimanches matin pendant dix ans. Entre deux tranches de méditation, une petite tranche d'instructions. Je le faisais en improvisation. Je ne voulais pas écrire un sermon d'une page et demie (10 mn) et le lire ! La pratique c'est que le sujet viendra.

Avant l'heure de méditation, on a une heure qui s'appelle « apportez vos questions ». Parfois, dans les questionnements, un sujet apparaît et je le reprends dans les dix minutes qui suivent. Mais parfois, ça n'arrive pas. Je laisse alors le premier mot apparaître et une fois que j'ai le premier mot, je me pose dans la méditation. Ensuite, je fais une improvisation à partir de ce premier mot. J'essaie que cette improvisation soit complète mais concise. C'est un exercice vraiment fantastique de dire l'essentiel en peu de mots pour moi qui suis très dans le verbiage. Peut-être que, vous aussi, vous pouvez avoir des réponses très simples et très essentielles qui ne se perdent pas dans les détails parce que, en multipliant les détails, on risque de se prendre les pieds dans le tapis. Après l'échange, on laisse du temps à la personne pour que les choses se mettent en place. On laisse la personne revenir, ... si elle revient.

Question inaudible :

Le credo appartient au langage de l'église catholique apostolique et romaine : « voici ce que vous devez croire si vous voulez faire partie de cette église ». Ce n'est pas notre boutique ! Il n'y a pas d'obligation, au moment où on entre sur le chemin de l'éveil, à adopter quelque chose qui n'est pas compris ou qui ne fait pas sens. Par contre, pour ceux qui viennent et qui se demandent « comment est ce que je peux moins souffrir ? », on peut commencer à mettre en place une hypothèse de travail. Il y a la souffrance : quelle est l'origine de cette souffrance ? Est-ce qu'on peut y mettre un terme ou est-ce une malédiction permanente ? Si on peut y mettre un terme, comment fait-on ? Il y a l'étude, la réflexion et la validation par l'expérience personnelle.

Je veux dire maintenant deux mots sur la Sangha.

Le premier niveau de la Sangha, ce sont quatre monastiques pleinement ordonnés qui suivent parfaitement les règles du Vinaya et qui, en ce sens, sont les ambassadeurs du Bouddha parce qu'ils offrent une base de respect : ils ou elles sont vénérables. Ils sont une sorte de modèle pour l'ensemble des êtres. Ils vivent une vie éthique et de frugalité acceptée. Ensuite, il y a la communauté des êtres qui ont une immense réalisation et qu'on appelle les « Arhats ». Ils se sont affranchis de la saisie du soi comme étant une entité. Enfin, il y a la Noble Sangha : ce sont des hommes et des femmes qui ont déjà une réalisation de la nature de l'esprit qui est irréversible mais qui demande à être peaufinée au travers des dix Terres d'éveil.

Le terme « Sangha » ne s'applique qu'à ces trois catégories.

Quand on prend refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha, il s'agit de ces trois catégories.

Depuis trente ou quarante ans, on dit par extension que les hommes et les femmes qui sont sur le chemin et qui ont pris refuge, forment « une sorte de sangha » et ça crée, parfois une confusion. Shamar Rinpoché a été très clair sur ça : il parlait de la « communauté des frères et des sœurs en chemin ». Qu'est-ce qui fait le ciment entre la Sangha et la communauté des hommes et des femmes en chemin ? *Guendune* (Guéwa *dunpa*) en tibétain, c'est la Sangha. *Guéwa*, c'est ce qui est juste, sain, constructif et *dunpa*, c'est l'aspiration. Ce sont donc celles et ceux qui aspirent à la réalisation et aspirent à ce qui est juste et sain et, in fine, à l'éveil. *Mitché dunpa*. *Mitché* veut dire indivisible, sans clivage. C'est donc l'aspiration indivisible de la Sangha. La force vitale de la Sangha vient de son aspiration indivisible. C'est une aspiration commune qui est partagée par tout le monde, quand bien même les uns et les autres sont différents. Il y a une plateforme d'action commune : c'est se libérer des afflictions, se libérer des voiles de l'ignorance pour atteindre à la fois la libération personnelle et avoir la capacité à aider l'autre à se libérer.

Tout ce qui va dans cette direction devient une plateforme d'entente et d'action malgré la grande différence entre les différents membres de cette Sangha. Donc ce n'est pas le partage d'un credo. C'est le partage d'une aspiration. L'aspiration, il faut l'avoir comprise et acceptée pour la mettre en œuvre alors que pour le credo, il suffit de dire qu'on croit. Le verbe « croire » est très étranger à la pensée bouddhiste. On l'utilise dans l'acception « je crois que... », « Il me semble que. ». C'est quelque chose qui demande une validation. Croire, logiquement, c'est définitif. Dans certaines églises, si on ne croit plus au dogme, on est excommunié. Aux USA, l'église la plus forte est l'église des saints des derniers jours (les Mormons). Il y a une hiérarchie très patriarcale avec des dogmes qui ne permettent pas de remettre en question même des choses qui paraissent évidentes. Quand tu rentres dans cette église, tu t'engages à laisser tomber ton libre arbitre pour te conformer aux déclarations des dirigeants de l'église. Il y a des problèmes actuellement dans cette église car les gens posent la question de la position des femmes dans la structure : il n'y a pas d'autre possibilité pour eux que de partir ou d'être exclus. Et quand on vit dans l'état de l'Utah où 75% des habitants sont Mormons, ça veut dire quitter sa famille, son cercle d'amis etc... Vous ne verrez pas ça dans le bouddhisme. Ou si vous le voyez, partez en courant : ce ne sont pas de bouddhistes !

Question inaudible :

Le manque de volonté, c'est un manque de détermination et de vision de ce qui est à faire. Il faut la vision de ce qui serait juste et à mettre en place. Il y a aussi le poids des habitudes et l'inquiétude de « partir à l'aventure » et on a envie de rester dans ce qui est connu. Le saut dans l'inconnu est inquiétant.

En tibétain, on dit « *tetsom* » pour le doute, mais parfois on utilise le mot « *sem nyi* » qui veut dire « deux esprits ». On est déchiré entre l'envie d'avancer et la crainte de l'inconnu. Entre le désir de rester dans ce qui est connu et l'incapacité à rester dans quelque chose qui est devenu trop étroit et étouffant.

Les polynésiens disent que l'homme est partagé entre deux idéaux : celui de l'arbre et celui du canot. Pour faire un canot et partir à l'aventure, il faut couper l'arbre. Il y a l'appel du large mais aussi l'attachement à l'arbre. L'arbre, ce sont les racines, l'ombre et les fruits : c'est tout ce que l'on connaît. Mais on est quand même assis sur son île à tourner en rond et le monde est devenu trop petit et on a le sentiment qu'il y a autre chose à faire ailleurs. On est pris entre les deux. Je pense que le manque de volonté est un manque de détermination parce que les choses ne sont pas encore assez claires. Que fait-on alors ? On vérifie. On regarde les inconvénients de l'arbre et on regarde les avantages du canot. Une décision se met alors en place. Ensuite, il y a un moment où il faut lâcher.

C'est l'histoire d'un homme qui tombe d'une falaise et il arrive à s'accrocher à une branche. Il a peur de tomber et appelle dieu : « dieu ! M'entends-tu ? » Une voix lui dit : « lâche prise ». Il répond : « il n'y a pas d'autres solutions ? ».

On est tous dans des phases de transition. Ce n'est pas uniquement qu'après la mort qu'il y a un entre-deux (*bardo* en tibétain). Il y a le *bardo* de la vie, celui de la méditation, celui du sommeil, celui de l'adolescence, de l'âge mûr etc.... Young parle de l'âge du conformisme et de l'âge de l'individuation. Pendant une partie de notre vie, on se conforme à la demande de la société, de notre famille etc. de façon à être intégré. On y trouve un certain confort. On a un job, un logement, une famille et puis, à un moment, on s'aperçoit que, dans cette conformité, on a été obligé de mettre au placard nos souhaits et nos aspirations. On fait un bilan des choses, souvent en milieu de vie, et on fait des prises de conscience. On se dit « tout ce que je pensais être mon objectif (famille, travail, enfants, loisirs, amis, etc.), c'est bien mais il manque quelque chose !

On évolue. Par exemple, dans un couple, quand on s'est rencontré on s'appelait « mon chéri, ma chérie » et puis ensuite on s'appelle « maman, papa » puis « papy et mamie ». Les choses changent. Dans l'espèce de course effrénée, on n'a pas le temps de prendre notre respiration et on a perdu de vue l'amant ou l'amante. On perd peu à peu le contact : « c'est qui ce mec dans mon lit ? ». On n'est plus en phase.

Ces rêves qui n'ont pas connu d'espace pour leur expérience reviennent nous hanter et on a une envie profonde d'aller vers quelque chose de plus essentiel. C'est le signe qu'on entre dans l'âge de l'individuation. C'est souvent radical. Quand on passe dans cette phase d'individuation, on doit partir en courant. On claque la porte et on s'en va. L'engagement à passer dans autre chose est très difficile. On a le sentiment que, si on ne court pas, on va rester coincé par l'habitude et on va se dessécher, oublier ses aspirations et rester au service d'une cause qui a évolué et qui n'est plus nourrissante. Il y a une crise, pratiquement comme une crise d'adolescence, à vouloir s'affirmer et cela passe forcément par une forme de rejet de ce qui était avant. Je pense qu'il faut être vraiment à l'écoute de ces changements, de ces *bardos* des âges pour pouvoir ajuster et reprendre un nouveau cap. Si on est dans une relation de couple qui a duré des décennies, on a besoin de se réinventer parce qu'on s'est créé une sorte de routine et on a perdu quelque chose.

Le manque de détermination vient du fait qu'on ne sait pas très bien où aller. On sent qu'il faut aller quelque part mais on ne sait pas où c'est. C'est inquiétant parce que changer veut dire déranger l'autre qui est encore dans l'assemblage qui était le nôtre, avant. Quand on dort en cuillère, si l'un bouge, l'autre doit bouger aussi. On a peur d'être dérangent. Mais si on reste, on sera encore plus dérangent. Quand je dis « reste », ça veut dire « ne pas quitter la configuration actuelle ». On doit retrouver par le dialogue quelque chose qui va nourrir l'un et l'autre : on peut avoir une relation plus fluide et plus détendue, chacun avec ses centres d'intérêt.

S'il y a une vraie affection, un vrai amour comme ciment fondateur du couple, il est important que cet amour autorise la métamorphose de l'autre, quand bien même ça nous coûte un peu et qu'on

exprime aussi notre besoin de métamorphose, quand bien même ça peut coûter à l'autre. C'est un témoignage d'amour.

Les caractéristiques de ces trois formes de générosité :

Il est possible d'accroître les trois formes de générosité même si ce que l'on offre est en soi peu de chose.

On peut se dire qu'offrir un manteau par rapport à toute la misère du monde, ce n'est pas grand-chose. Oui et non. Peut-être de mon point de vue mais du point de vue de l'autre, cela peut lui permettre de supporter la froideur de l'hiver.

On a, là, une citation d'un Soutra. C'est le Bouddha qui s'adresse à son disciple Shariputra et il lui dit : « le Bodhisattva habile peut transformer un petit don en un grand don ». Qu'est ce que ça veut dire ? L'offrande du Mandala, c'est une offrande de riz sur une assiette. C'est un petit don matériellement mais il est porté par l'aspiration et la visualisation. Ça, c'est l'habileté. L'offrande matérielle devient une base pour une offrande mentale qui sera, elle, beaucoup plus vaste. Sur une base matérielle humble, on peut ouvrir, dans son esprit, la générosité de façon infinie.

Grâce à la sagesse primordiale, il le rend (le don) excellent.

La sagesse primordiale, c'est *jnana* dont j'ai déjà parlé. Lorsque le Bodhisattva fait le don dans la conscience de la non-dualité : celui qui donne, ce qui est donné et celui qui reçoit sont trois vagues d'un même océan dont l'essence est vide. Ce n'est pas « je ne donne pas puisque tout est vide et donc ça ne sert à rien ». Ce n'est pas non plus « je » « donne » « quelque chose », ce qui vient renforcer la fixation dualiste. C'est l'union des deux : « je donne dans la conscience de la non-dualité de l'action ». L'apport de la sagesse dans le don rend le don excellent, c.-à-d. qu'il n'est plus limité par la fixation dualiste.

Grâce à la connaissance supérieure, il l'amplifie (le don).

Comprenant que l'offrande matérielle n'est que le support d'une offrande mentale, la connaissance supérieure (*prajna*) rend cette offrande supérieure en qualité. L'offrande est une base pour préparer le futur par un imaginaire constructif qui nous fait entrevoir la possibilité d'avoir un don plus large et plus grand à mesure que les qualités de la générosité porteront leurs fruits. La dédicace rend le don illimité.

Chaque acte de générosité (et chacune des *paramitas* en général) doit recevoir le sceau de la dédicace, un peu comme une ponctuation. Le mot « dédicace » n'est pas un mot vraiment adapté (on dédicace les livres). Trungpa Rinpoché parle de « réversion ». On redirige la positivité dans une direction qui n'est pas la nôtre. La réversion se fait en deux temps : tout d'abord apprécier ce que l'on a fait et le voir à sa juste valeur, ensuite l'atteler au bien de la même nature réalisé par les Bouddhas, les Bodhisattvas, les Auditeurs, les Arhats et tous les êtres sensibles de sorte que notre « goutte » s'unifie à l'océan de bien qui est dans ce monde.

On apprécie à sa juste valeur ce que l'on a fait, donc on dépasse la fausse humilité. Mettre cette goutte dans l'océan du bien qui est accompli par tous les êtres, c'est l'humilité. Reconnaissant que c'est une goutte dans l'océan, je reste humble. Unifiant cette goutte à l'océan du bien, je m'aperçois que tous les êtres qui sont en chemin vers l'éveil, tous ceux qui expriment un moment d'amour sont, en fait, en mouvement dans la même direction. Il y a une sorte de reconnaissance universelle de la présence de la nature d'éveil dans l'esprit de tous les êtres et ce rayonnement s'exprime par la générosité. Tout ça est rassemblé et on l'offre à tous les êtres. L'offrant, il n'est plus à nous et, par conséquent, on ne peut pas le malmenier ou les détruire comme s'il était encore nôtre.

Un instant de colère peut avoir de graves conséquences alors qu'on a cultivé une tendance à la patience, à la bienveillance pendant des années. En fait, on ne peut plus dilapider une fortune que l'on a offerte à une œuvre charitable. C'est la première partie de la réversion.

Ensuite on va appliquer ce qu'on appelle le « sceau de la vacuité » : celui qui donne, celui qui reçoit et le don entre les deux sont trois vagues d'un même océan. On installe l'esprit au cœur de la réversion dans un instant de conscience de la nature ultime des phénomènes qui prend en compte la nature relative des choses mais qui ne fige pas la nature relative des choses dans un absolu. On voit à la fois le relatif et l'absolu et c'est ça qui rend l'offrande illimitée. La réversion est ainsi marquée du sceau de la vacuité. Elle est illimitée parce qu'on a unifié cette action positive à l'océan infini de la bonté pratiquée par l'ensemble des êtres éveillés ou non éveillés.

C'est ainsi que l'on va accroître les trois formes de générosité.

Comment est-ce qu'on purifie la générosité ?

Gampopa nous donne une citation du Sutra « les condensés des préceptes » : *la pratique de la vacuité qui a pour cœur la compassion purifie les mérites, lorsque ces différentes formes de générosité (matérielle, protection, Dharma) sont basées sur la compréhension de la vacuité et ne deviennent pas cause de samsara.*

Dans l'exercice des *paramitas*, il est indispensable d'injecter la *paramita* de la sagesse. C'est comprendre que dans la générosité celui ou celle qui donne, le don et celui ou celle qui reçoit sont trois vagues du même océan. Là, la générosité ne devient pas cause de samsara.

Comment la générosité peut devenir cause de samsara ?

Dans l'Entraînement de l'esprit, il y a un slogan qui dit : « renoncez à la nourriture empoisonnée ». Ce qui nous nourrit, ce sont les actions positives mais qui sont accomplies dans le cadre de la dualité. Ce cadre est limitant. Puisqu'il y a toujours le sens d'un acteur de la générosité, d'une action de générosité envers une personne qui est l'objet de la générosité, les actions positives peuvent donner naissance à un sentiment d'orgueil et d'autosatisfaction. Même si on donne avec bon cœur, ça reste limité et, dans un certain sens, ça renforce la dualité. C'est pour cela que c'est une nourriture empoisonnée. Le résultat sera, bien sûr, une existence plus confortable. Bien sûr, il y aura un bienfait pour l'autre. Mais on ne s'est pas affranchi de la vieille habitude dualiste qui fixe tout. Et donc on a fait une sorte de compromis avec l'existence conditionnée. On a fait quelque chose qui va juste amener une amélioration. On est en prison mais on a accès à la cantine et à la bibliothèque. On a un coussin plus confortable et les barreaux ont été repeints en doré. Mais on est toujours dans la prison !

Le but de l'exercice des *paramitas* est double : d'un côté, c'est aider l'autre par la générosité, l'éthique, la patience et de l'autre côté, c'est un apprentissage, au travers de ces différentes activités, de la transcendance de la dualité. Ce qui va purifier, c'est la conscience de la sagesse primordiale, la conscience de la vacuité qui va éclairer toutes les actions.

Lorsqu'elles sont basées sur la compassion, elles ne conduisent pas aux véhicules inférieurs. Elles sont pures lorsqu'elles mènent uniquement au nirvana sans localisation.

Qu'est-ce que ça veut dire ? Si les actes de générosité, d'éthique et de patience etc. sont motivés par un intérêt personnel, ce n'est pas de la générosité, de l'éthique ni de la patience mais de l'investissement pour son propre succès. Si elles sont pratiquées par une vraie compassion, une véritable envie d'alléger la souffrance de l'autre, alors elles nous permettent de nous installer de plus en plus dans l'idéal du Bodhisattva et d'éviter le moment de fatigue où on se dit qu'on ferait mieux de s'occuper de sa propre libération.

Ce qui purifie la possibilité de retomber dans une démarche égocentrée ou une libération personnelle, c'est le fait de pratiquer ces qualités avec amour et compassion. Elles restent dans le paradigme de la dualité mais elles nous inscrivent plus profondément dans l'idéal du Bodhisattva et nous protègent du doute et de la tentation de la libération individuelle.

Si elles sont pratiquées avec la compréhension de la vacuité, si la sixième *paramita* éclaire les cinq autres pratiques, alors elles ne deviennent pas la cause du samsara puisqu'elles ne participent pas au renforcement de la fixation dualiste. Elles sont pures, c'est-à-dire libérées de la fixation dualiste.

Que signifie « *le nirvana sans localisation* » ? Le nirvana n'est pas dans le cycle des existences conditionnées mais il n'est pas non plus quelque chose qui serait la négation de l'existence conditionnée, ni une sorte de paradis qui serait extérieur où le Bouddha resterait dans une sorte de tranquillité permanente. On dit « sans localisation » parce que l'état d'éveil, c'est la reconnaissance de l'esprit en lui-même et par lui-même, la reconnaissance de son essence de vacuité et de sa nature de conscience. Puisque son essence est vacuité, on ne peut pas dire que le nirvana est quelque part ni quelque chose. En ce sens, il est sans localisation, sans caractéristiques qui le définissent comme une entité. Cette qualité d'être sans localisation vient de l'accumulation de sagesse et la réalisation de la nature de la vacuité.

Lorsque les *paramitas* sont pratiquées dans la conscience de la non dualité, elles conduisent à l'expérience du plein éveil.

Question inaudible ;

Le concept de « vertu polluée » est un concept dans les textes, qui met en avant le fait que l'on pratique les six *paramitas* et, pendant un certain temps, on est encore dans l'ignorance de la sagesse de la non dualité et de la sagesse de la vacuité. Les textes nous disent que jusqu'au septième degré de Bodhisattva, il y a toujours une trace d'un soi accomplissant quelque chose pour l'autre. C'est de plus en plus subtil mais c'est encore là. Ce n'est qu'aux *Maha Bhumis*, les huitième, neuvième et dixième Terres d'éveil, que cette pollution sera complètement dissipée. On peut se détendre ! On peut s'entraîner à pratiquer les *paramitas* en sachant que ce sera toujours un peu pollué jusqu'au huitième degré de Bodhisattva : c'est-à-dire trois stations avant l'éveil ! Il y a de la marge !

On explique là que, si les *paramitas* sont accomplies avec l'idée d'un bénéfice pour soi-même, elles ne méritent même pas le qualificatif de *paramita*. Si elles sont portées par l'amour et la compassion, elles nous renforcent dans l'idéal du Bodhisattva et nous libèrent de la tentation de renoncer à l'idéal du Bodhisattva pour rechercher une libération personnelle.

Les trois voies des Auditeurs, des Réalisés solitaires et des Bodhisattvas, sont présentées par tous les enseignements comme étant valides. Pourtant passer de la voie des Auditeurs à celle des Bodhisattvas est considérée comme une évolution. Renoncer à la voie du Bodhisattva parce qu'on est effrayé par le temps, le travail etc. et se replier sur l'idée d'une libération personnelle est plutôt considérée comme une involution.

Garantissez votre vœu de Bodhisattva, garantissez votre voie de l'idéal du Bodhisattva par le simple fait de l'amour et de la compassion. Il est bien entendu que l'exercice des *paramitas* dans l'idéal du Bodhisattva, porté par l'amour et la compassion, sera encore pour un bon bout de temps dans le paradigme de la dualité. C'est bon ! On est en chemin ! Pendant les travaux, l'idéal continue !

Question inaudible :

Comment est-ce qu'on génère l'amour et la compassion ? On regarde l'autre. On regarde tout ce qui nous a été donné, ce qui nous a permis de grandir, on développe la gratitude. La gratitude nous amène à l'amour et l'amour amène la compassion en regardant la souffrance d'autrui. Ça se cultive.

L'amour et la compassion ne sont pas toujours des élans naturels. Il y a une partie qui demande à être cultivée. Quand bien même on a un bon fond et qu'on aime bien les gens en général, parfois on trouve qu'ils exagèrent et on les oublie. Il faut donc revenir à la réflexion sur la gratitude, la bonté qu'ont eue tous les êtres à notre égard.

Question inaudible :

Effectivement, il peut se faire que l'on pratique les *paramitas* avec un espoir de retour sur investissement avec intérêts. Ce qui est bien avec la vie, c'est qu'elle va vite te montrer que c'est ce que tu es en train de faire parce qu'elle n'accorde pas de retour sur investissement. Si tu es énervé, il faut regarder à nouveau à l'intérieur : « qu'est-ce qui m'énerve dans cet acte de générosité ? L'absence de reconnaissance ? Ce qui m'énerve, c'est le fait que je n'ai pas été reconnu dans ce que j'ai fait ! Donc j'attendais une reconnaissance. Pourquoi j'ai besoin de cette reconnaissance ? Parce que j'ai besoin d'être accepté et aimé ». Là, on voit que notre pratique des *paramitas* était polluée par des intérêts égocentrés. Donc acte. On apprend. Et on continue à travailler. On essaie d'être un peu plus juste : donner sans attente ni espoir, donner avec intelligence etc. C'est un apprentissage.

Question inaudible :

Il y a un engagement, une action qui s'impose à soi, certes, mais il n'en reste pas moins qu'il y a un instant de décision. On peut toujours faire autrement. On peut fermer les yeux, penser à autre chose. On dit parfois : « pire que le bruit des bottes, il y a le silence des pantoufles ». Il y a un choix à faire.

Tu parles des Justes : il y avait quand même des choix à faire parce qu'il y avait la peur. En Allemagne (ou ailleurs), il y avait dix pour cent de fanatiques et quatre-vingt dix pour cent qui espéraient ressortir vivants et attendaient que ça passe. Quand on est à la croisée des chemins, on doit prendre une décision. Si on ne pose pas une décision claire, la décision est prise pour nous par défaut. « Qui ne dit mot, consent ». Je pense que toutes les personnes qui ont posé des actes, plus ou moins consciemment, plus ou moins volontairement, ont quand même fait un choix. Parfois, c'était parce que l'alternative était insupportable.

Le fruit de la générosité :

Nous distinguerons deux fruits : les fruits ultimes et les bienfaits temporaires.

Ça, on va le retrouver au travers de toutes les *paramitas*. D'un point de vue relatif, la générosité va apporter le bien-être, un entourage confortable : c'est le bienfait temporaire. Cela va créer une plateforme de stabilité et de sécurité qui nous permettra d'être plus clairs et se concentrer sur l'essentiel, ce qui sera le fruit ultime, c'est-à-dire le plein éveil par le développement de la sagesse de la vacuité et par l'affranchissement du paradigme de la dualité. Il y a donc un double bienfait : temporaire et ultime.

Ne pas s'attacher uniquement au bienfait ultime en dénigrant les intérêts du bienfait temporaire parce que c'est ce qui nous permet d'avancer. Ne pas se fixer non plus sur le bienfait temporaire en pensant que ce qui est important : l'important, c'est de garder les acquis.

Voilà. On a conclu le chapitre de la première des six *paramitas*.

Dimanche 25 juillet 2022, matin

Nous arrivons dans le chapitre 13 du « Joyau ornement de la libération » qui traite de la *paramita* de la discipline. Vous avez un résumé des six points qui permettent d'appréhender cette *paramita*. C'est la même structure que celle de l'explication sur la générosité.

Les qualités de la discipline et les défauts du manque de discipline :

Dans ce texte, il semble que la discipline soit en relation avec l'obtention, dans une vie future, d'un corps qui soit plaisant, souple, agréable et qui jouit d'une longue vie. L'accent est mis sur la physicalité.

Quand bien même on serait généreux, sans la discipline il serait impossible d'acquérir un corps idéal comme le corps parfait d'un être humain ou d'un dieu. A l'inverse, grâce à la discipline, on obtient un corps excellent.

Lorsqu'on parle de la précieuse existence humaine que l'on définit par un certain nombre d'acquis et de libertés, ces acquis et ces libertés ne viennent pas tant des efforts que l'on a faits dans cette existence mais sont une sorte d'héritage du passé et des actions antérieures. Le fait de jouir d'une physicalité libre, d'une parole libre, d'un esprit libre viennent de ces qualités accumulées lors de pratiques dans des existences antérieures. Bien sûr, dans cette existence on peut améliorer un peu les choses et on peut aussi les aggraver : on peut naître avec un bon potentiel de base et brûler la chandelle par les deux bouts.

Dans la physicalité, on parle de lustre ou d'aura ou de rayonnement. Il y a des gens qui rayonnent et qui ont une forte présence. Les bébés aussi. Ils ont un aspect un peu magnétique et tout le monde a envie de les toucher et de les embrasser. Cela tient à la fraîcheur de leur physicalité.

Il y a aussi, dans la physicalité, un aspect qu'on appelle la longévité, la vitalité et le charisme. Ces éléments viennent des actions antérieures positives et surtout du fait d'avoir conduit des vies et des vies avec un sens profond de l'éthique, avec une attention aux actions du corps, de la parole et de l'esprit. La vitalité, c'est le fait d'avoir une bonne santé et une excellente énergie. La longévité, c'est la possibilité de vivre un temps très long. Le charisme, c'est cette force magnétique que certains possèdent.

On peut se rendre compte que nous ne sommes pas tous égaux dans cette distribution. Certains vont naître avec, par exemple, des problèmes congénitaux qui vont sérieusement affecter leur vitalité et leur longévité. Ces problèmes sont le résultat d'actions malhabiles poussées par les afflictions mentales et l'ignorance.

Certains sont dotés de charisme et d'autres moins. Certains en sont dotés et l'épuisent rapidement par les actions de cette vie. On peut penser à la montée en flèche de certains artistes qui ont, en même temps, une vie compliquée et difficile et il y a une chute, une déchéance et un rejet de la part de aficionados. J'avais un ami musicien qui a été appelé pour remplacer un musicien d'un groupe qui devait jouer dans sa ville. Il les voyait comme spectateur et il était très impressionné. Il a été très étonné car quand ils étaient dans les coulisses, le chanteur-guitariste, leader du groupe, ressemblait à un junkie verdâtre et dès qu'il était sur scène il « s'illuminait » avec l'énergie des fans. Son charisme oscillait entre « présent » et « absent ».

Sans l'éthique, même si on est généreux, on n'aura pas la vitalité, la longévité ou le charisme. Ces éléments sont utiles pour développer son caractère de Bodhisattva et traverser les étapes qui mènent à l'éveil. Ceci dit, il y a des Bodhisattvas qui sont très malades comme Sainte Thérèse de Lisieux. Dans les textes classiques, on dit que les Bodhisattvas qui sont en fin de chemin de jonction, qui vont avoir cette expérience radicale de reconnaissance de la nature de l'esprit et qui vont ensuite entrer dans le chemin de vision puis dans le chemin de méditation, vont avoir une sorte d'accélération de l'épurement karmique : ils ont alors beaucoup de difficultés et beaucoup de maladies et de souffrances. Sainte Thérèse a dit une phrase qui m'a beaucoup touché : « je veux passer mon ciel à faire du bien sur la terre ». C'est vraiment l'aspiration d'un Bodhisattva.

Sans la discipline, même la générosité ne peut pas grand-chose. Parfois, la discipline est comparée aux jambes qui nous permettent d'avancer. La générosité sera en quelque sorte inhibée par l'absence de discipline. Hier, je disais que la générosité et la discipline travaillaient en binôme. Elles sont liées en ce

sens que la discipline peut être vue comme la gestion de la générosité. Que donner ? Où donner ? Comment donner ? Etc... Il y a besoin d'organisation dans l'exercice de la générosité. Si on manque de discipline, la générosité aura du mal à prendre sa dimension.

La définition de la discipline :

Le mot tibétain que l'on traduit par « discipline » est « *Tsultrim* ». « *Trim*. » cela veut dire « loi ». C'est cette idée de faire au mieux de ses capacités, un effort de transformation. « *Tsul* » veut dire « bien comprendre ce qui est à faire ». Bien comprendre ce qui est à préserver et à éviter et s'attacher à le mettre en œuvre aussi bien que possible en fonction de ses capacités et de ses aspirations.

Quand on parle de la discipline, il y a quatre qualités : la première, c'est recevoir les vœux de manière correcte et authentique de quelqu'un d'autre. La seconde, c'est la discipline qui s'accompagne d'une motivation parfaitement pure. Puis une discipline qui peut être restaurée lorsqu'elle a été endommagée. Enfin, pour éviter qu'elle ne dégénère, on la garde respectueusement à l'esprit. Ces quatre qualités peuvent être regroupées en deux grands thèmes : adopter et préserver. Le premier point (les vœux), c'est adopter. Les trois points suivants participent de la préservation.

Recevoir les vœux de façon correcte et authentique, c'est s'en remettre à la Sangha et requérir les vœux qui seront pour commencer les vœux de refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha. Cela va nous conduire à la prise de conscience de la nécessité de cultiver une attitude du corps, de la parole et de l'esprit qui soit en adéquation avec ces vœux. Si on va vers l'éveil pour aider tous les êtres, il est évident qu'il faut s'abstenir de les tuer, de les voler, de leur mentir etc. Il y a une acceptation des vœux de façon implicite et une certaine conduite qui est en adéquation avec l'aspiration que l'on a développée. Cette adéquation est implicite (ça tombe sous le sens) ou bien elle est explicite en prenant des vœux de libération personnelle (vœux de *Pratimoksha*). Je ne parlerai pas des vœux monastiques parce que je ne vois pas ici de robes rouges !

Elle s'accompagne d'une motivation parfaitement pure. C'est une motivation qui est portée soit par la sagesse, soit par la compassion. Idéalement par les deux.

Quand elle est portée par la sagesse, on comprend que la cause et l'effet sont liés et que, si je veux jouir d'une liberté qui me permet d'être utile à autrui, il faut que je crée les causes de cette liberté. C'est la sagesse (le discernement) qui va soutenir la nécessité de prendre des vœux et de s'engager. Plus loin, la sagesse va nous permettre de comprendre que toutes les actions négatives du corps, de la parole et de l'esprit naissent avant tout de la dualité (la vieille habitude qui divise et qui fige tout) et de l'importance excessive que l'on place dans la sécurité et la satisfaction du soi de l'individu, souvent au détriment d'autrui. On voit donc que ces actions portent des fruits de douleur et, en plus, elles s'appuient sur quelque chose qui n'existe pas vraiment : elles s'appuient sur une méprise. L'ignorance qu'à l'esprit de lui-même s'exprime au travers de la dualité. La dualité saisit l'objet comme étant une entité et le sujet (moi) a une préférence à mes yeux. Dans cette perspective, tout ce qui va favoriser ma sécurité et ma satisfaction a une plus grande importance que tout autre chose. Avec la sagesse de la non dualité, on voit que ces actions négatives non seulement apportent une souffrance mais, en plus, elles n'ont aucun fondement. C'est l'éthique qui est portée par la sagesse.

L'éthique portée par la compassion. Pourquoi se laisser aller par habitude et par paresse à des actions qui vont nuire aussi bien à l'autre qu'à moi-même ? Ça n'a pas de sens ! Puisqu'on est dans la pratique de l'équilibre, on a une bienveillance égale que l'on place sur l'autre et sur nous-mêmes. On prend soin de tout le monde. On se dit que ces actions-là ne prennent soin de personne, elles n'apportent rien si ce n'est de la complication et de la souffrance. Pourquoi donc m'engager dans cela ? Comment je me désengagerais de ça ? Par une déconnexion de la compassion et de la sagesse du fait du manque de vigilance ou bien du fait qu'on est en mode pilote automatique avec les habitudes.

Elle peut être restaurée lorsqu'elle a été endommagée : c'est un élément important parce que si l'action négative qui vient à endommager les vœux que l'on a pris pour essayer de s'en défaire et de se libérer ne pouvait pas être purifiée, alors prendre les vœux serait s'imposer une difficulté supplémentaire. On sait par avance que la force des habitudes risque d'endommager (voire de rompre) ces vœux. Ce serait une situation intolérable.

Quelle est la différence entre l'endommagement et la rupture des vœux ? Vous faites la vaisselle, vous tapez la tasse contre l'évier et un petit morceau de porcelaine saute. Vous avez endommagé la tasse. Vous pouvez encore utiliser la tasse mais il faut faire attention en buvant de ne pas se couper la lèvre. Vous faites la vaisselle, vous ne faites pas attention et vous cassez la tasse. On peut récupérer les morceaux de la tasse et appliquer la « colle » des Quatre forces : la force du regret, la force de l'appui, la force de la transformation et la force du renoncement.

Au Japon il y avait, dans le passé, un réparateur de faïence qui passait dans les villages comme chez nous le rémouleur ou le vitrier. Il réparait la faïence avec un petit fil d'or. Aujourd'hui, ces faïences qui ont été réparées sont très recherchées. Ce métier s'appelait « l'amélioration des pièces cassées ». Non seulement la pièce était réparée mais elle avait une valeur supplémentaire après réparation avec ce petit fil d'or. C'est un peu avec cette idée-là qu'il faut approcher la réparation des vœux. On voit qu'il est important de ne pas sombrer dans le découragement lorsque l'on a endommagé ou brisé les vœux. On apprend, on corrige, on utilise les Quatre forces et on va améliorer le vœu par la prise de conscience et l'engagement renouvelé.

Si, en chemin, on tombe et qu'on ne se relève pas, alors l'erreur a été fatale et on abandonne. En ce qui concerne les vœux monastiques, il y a une approche un peu différente, dans l'esprit de la réparation, entre les vœux pris par les Auditeurs (les *Shravakas*) et les vœux de libération personnelle pris dans le contexte du Mahayana par les Bodhisattvas. Guendune Rinpoché me disait : « les vœux des Auditeurs sont pris au niveau du *Skandha* de la forme et donc il y a quelque chose qui est très lié à la physicalité. S'il y a un endommagement, on boite un peu, c'est tout mais s'il y a rupture, la tasse est cassée et on ne peut rien faire. Si on est moine ou moniale et qu'on a rompu les vœux-racines, on doit quitter le monastère. C'est radical.

Dans le Mahayana et la lignée de transmission des vœux qui s'appuie sur l'idéal du Bodhisattva, les vœux de libération personnelle sont pris au niveau du *Skandha* de la conscience. Guendune Rinpoché disait que c'était la grande bonté de Gampopa : tout n'est pas perdu. Ce qui soutient la prise de vœux dans la perspective du Mahayana, le Véhicule du Bodhisattva, c'est l'esprit et l'aspiration qui sont indissociables de l'esprit d'éveil. Les vœux de libération personnelle (*Pratimoksha*) sont pris sous l'influence du vœu de Bodhisattva. Donc c'est un manquement ou une rupture de l'intention et de la vigilance. On peut utiliser les Quatre forces pour corriger et nettoyer l'erreur et reprendre l'élan.

Dans la tradition des Auditeurs, les vœux sont pris jusqu'à la fin de ses jours. Si on souhaite un changement d'orientation, il faut alors briser ses vœux et sortir, sans espoir de retour. Dans le Mahayana, on peut recevoir ses vœux au niveau de l'intention (le *Skandha* de la conscience), les endommager, même avoir une rupture majeure mais il faut alors sincèrement reconnaître, sincèrement transformer, sincèrement purifier puis reprendre le collier. On se remet au travail et on reprend les vœux. Dans la tradition monastique, on peut faire une pause. On rend les vœux et on pourra les reprendre plus tard. Il y a une plus grande flexibilité qui tient du point de vue à partir duquel on prend les vœux.

Pour éviter qu'elle ne dégénère, on la garde respectueusement à l'esprit. Ça signifie garder la vigilance, garder la conscience de l'importance de la discipline en sachant que, par moments, on se dit : « oh ! Un peu de vacances ! ». On se dit qu'on est fatigué et on relâche un peu, on se fait une petite parenthèse etc.... C'est, en fait, un manque de respect parce que quelque chose d'autre passe avant : la satisfaction, l'absence de complication, l'envie de laisser tomber un peu l'effort. Il est important de

garder à l'esprit le premier point : sans la discipline, il ne sera pas possible de garder une physicalité idéale, c.-à-d. en cohérence avec l'aspiration du Bodhisattva.

On a droit à une vacance et même Shantideva le dit dans le *Bodhicaryavatara* quand il parle de la diligence. Dans ce chapitre qui est épuisant à sa lecture, il dit : « Allez-y, ne lâchez pas, il y a des êtres à libérer, continuez, continuez ... ». Et au dernier quatrain, il dit : « ceci étant dit, il est important de savoir qu'un Bodhisattva doit de temps à autre se reposer, reconstituer ses forces pour reprendre l'effort rafraîchi ». La rigidité ne sert à rien. La souplesse qui mène au relâchement et qui devient laxisme ne sert à rien. La discipline qui est portée par une tension excessive nous conduit à une sorte de burn-out. Et, en fait, on n'a rien gagné ni dans un sens ni dans l'autre. C'est pour ça qu'il faut « la garder respectueusement à l'esprit », c'est-à-dire avec intelligence et avec reconnaissance de sa valeur et de ses qualités mais cela doit se faire au regard des capacités et des aspirations que l'on a.

Comme pour tout le reste, l'éthique est une façon d'être en phase avec soi-même, de se regarder, de voir ce qui est juste (qui soutient l'idéal du Bodhisattva) et ce qui demande une certaine correction parce que cela soutient la vieille habitude de sécuriser et de favoriser le soi de l'individu qui naît de l'habitude et de l'ignorance. On reste au contact de son esprit.

On fait la même chose avec la générosité : on la garde respectueusement présente à l'esprit. On peut se reposer mais on ne va pas pour autant sombrer dans un excès de négativité. On peut se détendre sans avoir à tuer quelqu'un ou partir en courant pour éviter de payer la note du restaurant ! Ça tombe sous le sens !

Question inaudible :

Il y a une vraie tradition, dans le Zen, de rigueur à l'intérieur du monastère et, en dehors, on peut être marié. Il y a aussi dans la culture japonaise une vraie convivialité accompagnée d'agapes. Sachant que la culture japonaise est très martiale, on peut avoir une discipline qui pousse à l'extrême, voire au non-sens. On peut avoir des ruptures excessives si elles étaient cultivées en permanence et si elles donnaient lieu à des comportements, des paroles et des intentions dévoyées. Il s'agit là de se retrouver, avoir de la joie et se détendre.

Question inaudible :

A chaque fois qu'il y avait des cérémonies de vœux, les gens venaient me voir en disant : « pourquoi est-ce que je prendrais des vœux alors que je sais que je ne vais pas les garder ? ». La réponse est simple : « si tu étais parfait, tu n'aurais pas besoin de prendre des vœux ! Si tu prends des vœux, c'est qu'il y a un travail à faire pour tendre vers cette perfection ». Le travail à faire implique la faillite. Le Bouddha a donné des enseignements, en particulier le Sôtra des Trois amoncellements, à la suite de la question d'un disciple Auditeur qui réfléchissait sur l'idéal du Bodhisattva et sur l'engagement : « à quoi bon s'engager dans quelque chose que l'on ne peut pas garder ? ». Le Bouddha a répondu : « c'est une intention qui est prise au niveau du *Skandha* de l'esprit. Ce vœu a une certaine forme ». On voit les gens qui vivent parfaitement leurs vœux à travers leur physicalité. On voit les gens dont la robe tient bien et on voit les gens avec la robe légère. Comme le disait Milarépa : « les robes légères font le plaisir des démons ». On voit quand quelqu'un est posé : il y a une sorte de « d'épaisseur ». Une tenue, une dignité. La même chose avec un Bodhisattva : il y a une épaisseur, une tenue, une présence et, en même temps, une fluidité bienveillante.

Le Bouddha a donné ces enseignements, notamment par l'utilisation des Quatre forces, pour le nettoyage et la possibilité de repartir du bon pied parce que l'apprentissage implique la faillite. Si on n'est pas un apprenti, on est un Maître. Si on est un apprenti, on est dans un processus d'appropriation de la maîtrise et, bien évidemment, il y a des moments où on va faire des erreurs. Dans notre culture, il y a une exagération sur la perfection obsessive et on ne tente rien parce qu'on ne va pas réussir. « Si on

ne réussit pas, c'est terrible ! ». Non. On fait le bilan, on regarde ce qui va et ce qui ne va pas, on corrige le tir et on reprend. C'est comme ça qu'on avance.

Les enseignements qui disent qu'il y a une possibilité de restauration ne sont pas non plus un blanc-seing pour n'importe quoi. Le Bouddha ne dit pas : « essayez et si vous n'y arrivez pas, ce n'est pas grave ». Il dit : « essayez. De temps en temps, il y aura un faux-pas. Voilà ce que vous faites quand il y a un faux-pas ». Il y a une prise de conscience, on fait la part des choses et ensuite on reprend.

La question qu'il faut se poser, ce n'est pas de savoir si tu es capable de garder les vœux de Bodhisattva ou pas. On n'est pas là pour savoir si tu peux être parfait. La question est : est-ce que la souffrance des êtres te touche au cœur et est-ce que tu as envie de faire quelque chose ? Est-ce que tu as envie profondément d'avoir la capacité de les aider ? Est-ce que tu comprends que pour les aider il est indispensable que tu fasses un peu le nettoyage en toi pour devenir un outil de la Bodhicitta qui soit le plus propre possible ? C'est ça, la question. A ce moment-là, on développe le vœu de Bodhisattva qui se prend en deux phases : la phase d'aspiration et la phase d'application. Dans certaines tradition, on peut prendre la première phase (l'aspiration) et travailler à la cultiver et lorsque l'on se sent prêt, on prend la seconde partie du vœu de Bodhisattva (l'application). Maintenant cela se passe en une seule cérémonie. Il y a le refuge, peut-être les préceptes de libération personnelle parce que dans certaines traditions c'est implicite mais dans d'autres c'est explicite. Dans le Zen, par exemple, on prend les dix préceptes, c.-à-d. le refuge, les cinq préceptes et la Bodhicitta.

N'ayons pas peur de faillir, craignons l'inattention qui fait qu'on n'a pas pris conscience de la faillite et qu'on n'a donc pas mis en œuvre les moyens de la restauration du vœu. Craignons aussi le déni de la rupture qui peut être inconscient ou conscient qui vient de cette obsession à être parfait.

Question inaudible :

On revient à ce proverbe qui dit : « l'erreur est humaine mais persévérer dans son erreur est diabolique ». En général, on oublie la deuxième partie. On va faillir sur le chemin qui mène à la perfection. Quand on prend les vœux de *Vinaya*, il est dit que le seul *guélong* parfait, c'est le Bouddha. Ça laisse de la marge ! Il n'est pas besoin de se prendre la tête avec cette obsession de la perfection ! L'obsession de la perfection nous conduit à cacher les moments de faillite qui deviennent alors diaboliques. On ne peut pas les accepter parce qu'on est dans une projection d'une image de soi qui doit être dans l'excellence et l'idéal. Et on va se mentir à soi-même et mentir aux autres en permanence. C'est de l'hypocrisie.

L'hypocrisie naît de cette obsession infondée de la perfection absolue. La faillite (l'erreur est humaine) n'est pas une faillite s'il y a prise de conscience, regret, appui sur la santé fondamentale de l'esprit, nettoyage et amendement avec les Quatre forces. La faillite a donc été une prise de conscience.

Les vœux, et en particulier ceux de libération personnelle, sont comme des rails de sécurité sur des routes sinueuses de montagne. Si vous n'êtes pas attentif, vous allez frotter votre voiture contre le rail mais vous n'allez pas sauter dans le vide. Bien sûr, ce n'est pas agréable parce qu'il va falloir passer par les Quatre forces, *Vajrasattva*, c.-à-d. le carrossier et l'agent d'assurance et on se dit que, la prochaine fois qu'on passera sur cette route, il faudra qu'on soit vraiment présent. Mais on a appris quelque chose et on a de moins en moins de risque d'avoir un accident. C'est la valeur des vœux.

Shamar Rinpoché n'était pas un excellent conducteur. Il voulait conduire la voiture du centre. Il fait une marche arrière et rentre dans un petit muret. Il sort de la voiture et demande : « mais qui a construit ce mur ? ». De la même façon, on peut se dire « mais qui a mis ces vœux au travers de ma route ? ». Il est évident qu'il va y avoir de la friction avec ces vœux. Ils sont là pour nous montrer que l'on vit dans le monde du désir. On projette son imaginaire sur le monde : j'ai envie de ceci, j'ai envie de cela. Un jour où il faisait très chaud, on s'est baigné au lac après avoir étudié avec Khenpo Tsultrim

Gyamtsö. Il nous a dit : « je peux voir votre esprit comme une crème glacée ! ». Notre esprit, après la baignade, devenait la projection de l'objet du désir : une glace.

Effectivement, on voit bien que l'on se cogne contre quelque chose. Cette pulsion de désir qui ne connaît pas d'assouvissement nous conduit de Charybde en Scylla. Mais la première chose qu'on voit c'est qu'on se cogne, un peu comme une mouche contre une vitre, alors que la fenêtre à côté est ouverte. On essaie de lui montrer la voie mais non, elle revient toujours sur sa vitre et, deux heures après, on la retrouve morte. Le vœu, c'est ça. Il nous interdit de nous cogner contre la fenêtre fermée pour qu'on passe par la fenêtre ouverte qu'on n'a pas envie de voir parce qu'on veut la fenêtre fermée ! Qu'est-ce qui pousse les mouches à aller vers la fenêtre fermée ? Qu'est-ce qui nous pousse à générer des *keléshas*, les afflictions mentales et à les suivre jusqu'à l'amertume finale ?

J'aurais tendance à dire que la faillite ne peut être qualifiée de « faillite » que s'il n'y a pas de prise de conscience. S'il y a prise de conscience, il n'y a pas de faillite. On nomme l'arbre à son fruit. L'erreur est humaine et persévérer dans l'erreur est diabolique. Si on persévère dans l'erreur en conscience il y a faillite. On va être alors obligé de se justifier ou bien d'enterrer.

L'erreur est une prise de conscience de l'état dans lequel on se trouve et ça va éroder un peu notre obsession de la perfection. Guendune Rinpoché disait que l'affliction principale pour la Sangha ordonnée (moines et moniales), on pourrait penser que c'est le désir mais, en fait, c'est l'orgueil parce que quelque part il y a un sentiment d'être supérieur. « Nous avons les vœux, nous avons l'éthique, nous avons la robe ». En fait, nous avons en aspiration le désir d'aller vers une éthique du corps, de la parole et de l'esprit et, dans la réalité, c'est un travail de tous les instants. Il disait : « l'orgueil est la pire des choses ».

Il y a un démon particulier qui attaque les monastiques. Cette catégorie de démon s'appelle les « *Gyalpo* », les « rois ». Ils s'insinuent dans le continuum de l'esprit des monastiques par l'orgueil. Ils flattent leur arrogance. Les monastiques sont possédés par ces *Gyalpo* du fait de leur arrogance.

Guendune Rinpoché disait que, quand on a reconnu ça et qu'on s'est débarrassé de l'arrogance, toutes les autres afflictions mentales vont peu à peu s'écrouler. En tibétain, l'arrogance c'est *ngagyal* (*nga*, moi et *gyal* roi). Toutes les afflictions mentales (jalousie, colère, indifférence etc..) vont naître de l'arrogance.

Pour un Auditeur, quelqu'un qui veut aller sur la voie de l'éveil avec l'intention d'obtenir une libération personnelle rapide, l'affliction primordiale est le désir parce que c'est le désir qui va faire dévier du chemin. Dans cette aspiration où le samsara est vu comme étant à abandonner et le nirvana étant le fruit d'un effort, tout ce qui va nous attacher au samsara devra être coupé. C'est pour cela que, dans cet idéal, le mieux qu'on puisse faire, c'est prendre une ordination monastique et aller vers une complète ordination monastique qui va nous préserver de toutes les dérives vers les objets de désir qui nous dévoient de cette voie centrale, simple et claire. On fait abstraction de tout et on avance.

Shamar Rinpoché et Guendune Rinpoché disaient que, pour un Bodhisattva, l'affliction première n'est pas le désir mais c'est la colère. La colère, c'est ressentir un désagrément, un dérangement dans son territoire. Il faut rejeter le fauteur de troubles. La colère, c'est l'inverse de l'amour et de la bienveillance.

L'amour et la bienveillance sont la force vitale de l'idéal du Bodhisattva. Comme un Bodhisattva a pour objectif de libérer l'ensemble des êtres, il y a la bienveillance qui prend soin de tout le monde. Et prendre soin de tout le monde, ça veut dire perdre du temps au regard de la voie de l'Auditeur qui dit : « je trace ma route et je ne vais pas dans le détail ». Le Bodhisattva, lui, est dans le détail. Le Bodhisattva est complètement à l'écoute et en lien avec les autres. Pour pouvoir être à l'écoute et être en lien avec eux, il faut les connaître et connaître leur monde. Shamar Rinpoché disait : « pour vraiment suivre la

voie du Bodhisattva, il faut garder en soi un petit peu de samsara pour avoir une plateforme de communication avec les autres ». Alors que dans l'idéal de l'Auditeur qui va vers la libération de l'Arhat, il faut s'affranchir de tout ce qui nous rattache au monde. Les deux voies sont valides mais les angles d'approche sont différents.

La voie de l'Arhat ne conduit pas au plein et complet éveil, certes, mais à tout prendre si à la fin de cette vie je dois mourir dans l'état où je suis ou être un Arhat, je préfère être un Arhat parce qu'il y a une vraie libération. Ce n'est pas à négliger ! Le travail qu'il y aura à faire après, ce sera de développer une vision plus large mais il y aura déjà un acquis fondamental et phénoménal.

Le désir n'est pas dans la voie du Bodhisattva. C'est pour cela qu'il ne requiert pas de prendre une ordination monastique et de quitter le monde. Ce n'est pas une obligation dans l'éthique du Bodhisattva.

Parmi les disciples du Bouddha, les seize grands Bodhisattvas, il y avait beaucoup de laïcs. A l'époque du Bouddha, le plus fameux était Vimalakirti qui était d'une intelligence et d'une intransigeance féroces. Tous les disciples du Bouddha (Auditeurs, Bodhisattvas, ordonnés, laïcs...) craignaient de débattre avec lui.

Un jour, Shariputra est invité à débattre avec Vimalakirti. Il rentre dans sa maison et la maison est vide. Il n'y a pas de meubles, pas de chaises. Shariputra demande alors où les autres vont pouvoir s'asseoir. Vimalakirti lui dit alors : « tu es venu pour le Dharma ou pour les meubles ? ». Ce laïc donnait des leçons. Les grands Maîtres de la philosophie indienne comme *Candragomin* étaient laïcs. Parmi les Karmapas, certains étaient monastiques et certains laïcs.

L'idéal du Bodhisattva ne requiert pas absolument les vœux monastiques mais demande de façon implicite ou explicite de suivre les préceptes fondamentaux (préserver la vie, être honnête, être franc, s'abstenir de perdre le contrôle de son esprit dans une sorte d'évasion dans des paradis artificiels, une sexualité qui n'est pas prédatrice). Shamar Rinpoché disait : « le sexe normal est Ok ». Ce qui n'est pas normal, c'est abuser de son pouvoir, abuser de sa position pour profiter de l'autre qui n'a pas de liberté ni de choix.

Question inaudible :

Dans le monde tibétain, la relation au corps (le sport, prendre soin de son corps etc...) est un peu laissée de côté. Dans les monastères, l'accent est mis sur la récitation des prières. C'est dommage parce qu'on voit beaucoup de ces moines qui sont diabétiques et ont des tas de problèmes de santé qui tiennent au manque d'exercice. Ceci étant dit, il est aussi possible dans les traditions tibétaines (notamment chez les Kagyupa) de faire du Yoga. Un certains nombres de yogas y sont enseignés. Mais il y a aussi les prosternations, la marche en circumambulation. Tous les jours, après son repas de midi, Guendune Rinpoché allait faire une marche très vive autour du monastère puis autour du stupa.

On peut donc marcher, faire des prosternations, des circumambulations, on peut faire des exercices respiratoires ! Certains sont liés à la tradition tantrique comme les Six yogas de Naropa qui sont enseignés pendant les retraites de trois ans. Une partie de ces yogas physiques (qui sont du Pranayama) s'appelle en tibétain *lung keyun selwa*, ce qui veut dire « clarifier les pranas pollués ». C'est un travail de respiration avec un certain nombre de mouvements. Shamar Rinpoché était assez ouvert à ce que ces enseignements soient rendus publics. En général, c'est donné pendant les retraites de trois ans parce que certains exercices sont complètement liés aux méditations et les mouvements des énergies subtiles à l'intérieur du corps. Donc on ne peut pas dissocier la méditation des exercices physiques. Mais l'introduction, on peut la faire.

Il y a aussi quelque chose qui est enseigné ici à Montchardon qui s'appelle le *kumnyé*, ce qui veut dire « prendre soin du corps ». C'est un yoga très souple avec des soins et des massages : cela s'inspire des moyens habiles auprès du corps pour libérer l'esprit de ses blocages. On peut aussi travailler à acquérir vraiment la posture en sept points parce que c'est une posture de soin : elle réorganise la circulation des énergies subtiles à l'intérieur du corps, regroupées dans le canal central. On peut voir l'esprit s'installer en sérénité et clarté du simple fait de l'adoption de la posture.

Guendune Rinpoché, qui était d'une autre culture et d'une autre génération, a dit à l'un d'entre nous qui était plus « physique » que la moyenne : « il faudrait que tu prennes les gamins qui viennent avec leurs parents aux stages à Dhagpo et que tu leur montres la posture. S'ils l'apprennent à huit ans ou dix ans, leur corps va se former et ils auront cette souplesse ».

Il y a donc tout ce travail sur la physicalité. Est-ce qu'on le fait ? Je conseille souvent d'alterner les pratiques méditatives avec des pratiques qui incluent la physicalité mais ne rejettent pas l'esprit. Si vous voulez apprendre quelque chose de très utile, vous pouvez aller chez Michèle et Christian Ribert qui habitent près de Kundreul Ling. Ils enseignent le *Yangshen* qu'ils ont appris d'un Maître chinois, en particulier la posture de l'arbre. Ce sont des disciples de Guendune Rinpoché. Ils ont fait, chez eux, une retraite de trois ans suivis par Lama Lhundroup. Ils ont suivi un parcours complet. Leur discipline du *Yangshen* est mélangée avec les pratiques de Lama Guendune. Ils sont à côté du Bost et ça s'appelle le centre Calam.

Question inaudible :

Cette espèce de glorification de la physicalité, qui évacue un peu la nécessité du travail de l'esprit, est un problème de notre société qui est une société de l'apparence. Quand je parle des paradis artificiels, je parle bien sûr de la drogue, de l'alcool mais je mets aussi là-dedans tout ce qui est sport extrême : on recherche un shoot d'adrénaline. Tout ce qui est extrême, en toute chose, est excessif et n'est donc pas dans le droit fil d'un progrès sain. Il y avait le marathon (51 kms) et maintenant il y a l'ultra-marathon. J'ai un ami qui fait ça, il court pendant quarante huit heures ! Il a fait ça à Madagascar. Quand il s'arrêtent, ce n'est pas pour longtemps, même pour dormir. Au bout d'un moment, ils ont des hallucinations. Ce n'est pas du sport ! A quarante ou cinquante ans, le corps risque de tomber en morceaux ! Le problème, c'est qu'on va jusqu'aux limites du corps pour s'extraire d'un certain nombre de réalités qui appartiennent à l'esprit : s'observer, faire un travail sur l'esprit etc.

J'ai vu la vidéo d'un gars qui faisait des descentes de montagnes à vélo. A regarder sur mon ordinateur, j'avais déjà le vertige ! Il descend, il descend, il fait une micro-erreur, il tombe et se fracture la colonne vertébrale. Paraplégique ! Un an plus tard, le gars s'est fait un vélo à quatre roues et il annonce qu'il va refaire la même descente ! Il y a un moment où il faut un peu réfléchir !

Ceux qui ont réfléchi le plus à l'accord du corps et de l'esprit, ce sont les taoïstes. On recherche le Tao, (c'est-à-dire un idéal, l'éveil, le nom qu'on veut lui donner) dans un mode de vie qui est dans la mesure : la nourriture, l'exercice physique avec le Taïchi mais aussi dans l'expression artistique comme la calligraphie. Là, on a un univers d'équilibre pour à la fois l'énergie, la physicalité, la diététique etc. C'est une approche holistique.

Je suis d'accord que, dans le monde tibétain et les monastères, il y a eu un excès sur la récitation. Mais on a aussi l'exemple de gens qui vont aller de leur contrée retirée de l'Est du Tibet jusqu'à Lassa en faisant des prosternations. Ce sont des pèlerins qui se prosternent tout le long de leur chemin.

Question inaudible :

Je te rassure, on dort bien en retraite. On dort entre 22h30 et 4h30. Ça va bien. A mesure que l'esprit se pose et qu'il s'installe vraiment dans le terrain fondamental, il n'y a plus vraiment de

différence entre le jour et la nuit. A l'état de veille, l'esprit est posé dans le terrain fondamental et la nuit, on s'endort, assis, dans la Claire lumière et il y a donc une sorte de continuité méditative. C'est ça qui est recherché par le fait de dormir assis.

Ici, à Montchardon, Lama a demandé à ce que le lieu de méditation et le lit soient séparés. Le problème est que d'aucuns disent que celui qui peut dormir assis est « vachement avancé spirituellement ». A nouveau, l'excès pose problème. Dans les monastères, ils ne dorment pas beaucoup. Mais, en fait, ils dorment pendant les *pujas*. Lama dit : « dormez votre content dans un lit, levez-vous le matin de bonne heure et soyez frais et dispos pour faire votre pratique ».

J'ai des collègues de première retraite qui sont encore en retraite (ils ont dû perdre la clef !). On a commencé ensemble en 1984 et ils y sont toujours ! Ils dorment assis et sont très à l'aise mais ils font beaucoup de prosternations.

Question inaudible :

La recherche du Tao et son obsession. C'est l'obsession des chinois, l'immortalité. Dans le bouddhisme, il y a des pratiques de longévité. Hier on a fait Tara blanche. Pourquoi ? On veut jouir d'une vie la plus longue possible pour pouvoir faire ce que l'on a à faire parce qu'on ne sait pas si, dans la prochaine transition, on sera aussi bien servi et donc on ne sait pas ce que l'on pourra faire. Il y a cette idée que, aussi longtemps que la vie est un support d'éveil (elle est donc précieuse), essayons de la prolonger le plus longtemps possible. Physiologiquement, on pourrait vivre cent ans. Mais du fait de la pollution, des pesticides, du stress, de l'industrie agroalimentaire, la cigarette etc., le corps se détériore très rapidement. Ce n'est pas la recherche de l'immortalité, c'est la recherche d'une prolongation de la fonction du corps. Aujourd'hui, on est dans l'obsession de la longévité sans prendre en compte la qualité de la vie.

Un médecin aux USA disait : « on est obsédé par l'apparence et on a la chirurgie esthétique, la pilule bleue pour les messieurs. On va avoir des seins qui tiennent fermement et une érection permanente et on ne saura plus trop qui on est ». La qualité de la vie, c'est une harmonie du corps et des qualités de l'esprit. Vivre longtemps avec les deux en équilibre, c'est bien même si on perd en capacité avec l'âge ! Prolonger l'un au détriment de l'autre, c'est un excès.

Dans le Taoïsme, on recherche l'obtention de la réalisation absolue qui transcende la naissance, la maladie, la vieillesse et la mort. Donc ce n'est pas une immortalité en opposition à la mortalité : c'est une transcendance du binôme « immortalité-mortalité ».

Question inaudible :

Thich Nhat Hanh a enseigné le retour à la respiration. Ils ont établi, dans le monastère du village des Pruniers, la cloche de rappel qui sonne toutes les heures et tout le monde s'arrête et fait sept inspires et expires. Quand on est dans un moment de colère parce qu'on est dans la confrontation ou le stress, la vigilance fait qu'on revient et qu'on se dit « je ne veux pas suivre ce truc-là ». Je fais donc une pause. J'inspire. J'expire. Pas pour écraser l'irritation ni la mettre sous le tapis mais pour la reconnaître.

Ma femme me dit que je ne devrais pas lire les nouvelles avant le petit déjeuner. Je n'ai pas envie de réprimer ces petites irruptions de colère, d'indignation ou de dépit mais je n'ai aucun intérêt à les suivre ni à en vouloir au monde entier. Je ne le fais plus. Mais vouloir interdire cette irruption, c'est comme une graine : on la plante et elle pousse. Donc il est important de la voir et de la libérer, en revenant au souffle. Ça nous donne une sorte « d'espace tampon » pour reprendre le fil de son intelligence et de sa bienveillance. On ne va pas enterrer les choses. Je pense que je vais être grognon pendant un certain et j'ai même remarqué que ça s'accroissait avec l'âge. J'ai noté que tous les collègues qui ont à peu près mon âge sont dans le même cas de figure. Tout du moins, les hommes. Je le vois. Je

ne suis pas en guerre contre ça. Ça s'élève. Je le regarde. Je ne le nourris pas. Je reviens à mon fil de bienveillance et d'intelligence. Et ensuite ça revient.

Question inaudible :

La colère est une indignation non gérée. L'indignation, c'est une prise de conscience de la souffrance du monde. Si elle n'est pas portée par la bienveillance et l'intelligence, elle devient une source de frustration. Et on fait la « révolution » sur Facebook ou on discute avec des copains autour d'un café ou d'un pastis. On veut refaire le monde mais, en fait, on ne fait rien. On râle. C'est une tradition française.

Un jour, Shamar Rinpoché donnait une interview à une amie pour un magazine bouddhiste américain. Comme il voyageait beaucoup, Rinpoché était toujours entre deux mondes. Il y avait des moments où il était vraiment très fatigué. Il répondait donc aux questions et se mit à dire : « les français veulent toujours avoir le dernier mot, toujours avoir raison. C'est parce qu'ils mangent du saucisson. Demande à Tsony, il vient de là-bas ! ». La ronchonnerie est un sport national en France mais on ne fait pas grand-chose.

L'indignation qui n'est pas portée par le discernement et la bienveillance conduit à quelque chose comme on l'a vu dans les années 1970 avec les factions armées comme Action directe, les Brigades rouges etc. Tous ces gens étaient des indignés. Ça s'est fini avec des bombes, notamment dans le train de Milan qui était rempli d'ouvriers qui allaient au boulot. On veut la lutte des classes et protéger la classe ouvrière et on finit par tuer les ouvriers qu'on voulait protéger. Ça, c'est de l'indignation qui tourne au vinaigre.

Le bon exemple de l'indignation, c'est l'Abbé Pierre. On s'indigne mais on relève ses manches. Il s'est fait élire député pour pouvoir s'indigner au pupitre. Tout le monde va l'entendre. Il parle à la radio et dénonce le fait que des personnes dorment dehors et que les ouvriers n'ont pas de logement. Les gens donnent de l'argent, des vêtements, etc. C'est de l'indignation qui se transforme en intelligence et bienveillance. Il crée le mouvement Emmaüs. Il prend les objets de rebut qu'on lui donne mais aussi les gens cassés par la société et ils réparent les deux ensembles. Après lui, ça continue. On peut râler dans la rue et faire des manifestations pour les sans logement. Que fait-il, lui ? Il construit et restaure des logements pour les donner aux sans-abri.

L'indignation qui est menée par l'intelligence et la bienveillance, oui.

L'indignation qui vient de la frustration qui n'est que la colère et du vinaigre et qui se traduit en « aime » et « aime pas » sur Facebook ou en discussions au bistrot, c'est une mauvaise gestion. C'est une réaction à l'inconfort que l'on ressent en nous lorsque notre situation ne peut pas ignorer la souffrance des autres. On en veut au monde entier d'avoir créé une situation qui nous oblige à voir l'inconfort des autres. Ça nous obligerait à entrer dans l'action mais, en fait, on n'a pas envie de décrocher de Facebook ou du bistrot.

L'abbé Pierre, c'était à la fois une pression politique mais aussi une action sur le terrain en répondant aux besoins des gens immédiatement. Sans attendre que tous les méchants et les profiteurs soient éliminés car, pendant ce temps, les pauvres seraient morts de froid et de faim. Avant l'Abbé Pierre, il y a eu Saint Vincent de Paul, Saint François d'Assises et d'autres qui ne sont pas forcément issus du milieu religieux.

Un Bodhisattva est indigné : « c'est insupportable de voir qu'on crée sa propre souffrance sur quelque chose qui n'a aucune base ! ». Un Bodhisattva peut être énervé envers tous les êtres qui sont si idiots ! Ces êtres sont dans l'incompréhension de leur situation qui est aliénée dans un réseau d'ignorance et d'habitudes.

Donc l'indignation, oui. La colère, non. La passivité et le déni non plus. On choisit son combat parce qu'on ne peut pas être sur tous les fronts. Le grand problème de l'information globale, c'est qu'on apprend qu'à Calcutta, il y a trois cents personnes qui sont mortes dans un accident de train. Qu'est-ce que je peux faire pour ça ? Mais le voisin est mort de faim parce que personne n'a vu qu'il n'était pas sorti depuis quinze jours. On a une sorte d'avalanche d'informations parce que les médias veulent nous vendre du sensationnel pour qu'on reste collés à leurs écrans, afin que les publicitaires continuent à leur verser de l'argent.

Penser globalement et agir localement.

Question inaudible :

Dans la voie des Tantras, on nous explique que les cinq afflictions-racines sont l'expression contrariée des cinq facettes de la sagesse éveillée. Quand vous regardez les représentations des Bodhisattvas comme Tchenrezi ou Tara, ils ont une couronne à cinq pointes. Cette couronne symbolise la transmutation des afflictions en la sagesse correspondante. Par exemple, la colère s'élève sur la base de la dualité et l'attribution d'une réalité substantielle à l'objet que l'on perçoit. Lorsque l'on arrive à se débarrasser, par l'introspection, de cette fixation dualiste, on voit alors que l'objet en face de nous n'est qu'un reflet. Il est le reflet de notre propre colère.

On projette nos couleurs sur le monde. Lorsqu'on arrête de faire ça, le monde nous renvoie une information sur nous-mêmes. Il y a un effet-miroir. La sagesse correspondante, c'est la sagesse « semblable au miroir ». De la même façon, chacune des afflictions peut être transmutée dans la méthodologie tantrique.

Dans la perspective du Mahayana, on fait la même chose. La colère, c'est l'absence d'amour. L'absence d'amour, c'est l'absence d'attention que l'on porte à l'autre parce que nous sommes dans une situation d'enfermement intolérable qui fait qu'on réagit compulsivement avec agression. On a le désir de sortir de la souffrance et on veut être tranquille. Les complications créent en nous de la colère. On veut se débarrasser de l'autre qu'on croit être la cause de nos problèmes.

On va pouvoir regarder toutes les émotions. La confusion mentale est l'absence de discernement. L'arrogance est aussi une absence de discernement puisqu'on ne reconnaît pas la nature illusoire de ce soi que l'on pense être supérieur.

Vasubandhu dit : « en chaque instant de conscience, il y a quatre voiles qui s'appliquent à l'égo ». Il y a donc une méconnaissance de la situation à cause de la dualité. Il y a une saisie du moi. Ensuite il y a une sorte d'éminence du moi qui est plus important que le reste. Enfin, il y a le chérissage de ce moi : on veut qu'il soit sécurisé et satisfait. Ces quatre distorsions cognitives apparaissent dans chaque instant de conscience, à chaque fois qu'il y a une perception sensorielle ou une pensée. Il y a du boulot !

Comme le montrait Atisha, on peut transmuter ça tout d'abord par la pratique de l'équilibre et ensuite par la pratique de l'échange. La pratique de l'équilibre, c'est dire que l'autre et moi avons des aspirations communes qui sont d'avoir le bonheur et la sécurité. Dans cette perspective que l'on va cultiver, il y a une déflation de l'intérêt égocentrique et il y a un rééquilibrage de l'intérêt bienveillant. Une fois que l'on aura pratiqué cela, la saisie de la réalité substantielle du soi de l'individu se sera un peu détendue et on pourra voir que l'autre souffre de la même manière. Il souffre, comme j'ai vu en moi-même, de cette inflation de la saisie du soi. Notre bienveillance et notre compassion vont faire en sorte que l'on va prendre un peu plus sur nous et laisser un peu plus à l'autre. Ça sera la pratique de l'échange. On va prendre la place de l'autre en quelque sorte. On va se reconnaître en l'autre. Pour se reconnaître en l'autre, il faut d'abord s'être connu.

Quand on fait ça, la base sur laquelle s'élève la colère, la jalousie, la confusion mentale ou le désir nous paraît comme absente, quasiment. Il n'y a pas de fondement pour tout ça, hormis la vieille habitude dualiste qui fige tout et, comme le dit Vasubandhu, hormis cette espèce d'inflation sur le soi de l'individu. Tout ça se base sur l'inflation du soi qui vient de l'ignorance qui fait qu'il y a cette fixation dualiste. Quand on arrive à voir un peu au travers de tout ça, cette baudruche se dégonfle. On voit que moi et l'autre sommes des « compagnons de galère ». On est sur le même banc de nage et on rame ! Et le sentiment de bienveillance vient. Quand on voit qu'on a trouvé les moyens de s'affranchir, on en fait profiter les autres.

C'est comme ça qu'on va transmuter dans la perspective du Mahayana.

Le chapitre « la voie de l'éveil » de Lodjong dit : « quand le monde est rempli d'adversité, transformez-la en plateforme d'éveil ». « Trois poisons, trois réactions, un seul fruit ». Voir la colère génère la compassion. Voir le désir génère de la compassion etc. On a trois objets (déplaisants, plaisants, neutres), trois réactions affligées (colère, désir, indifférence) et ces trois réactions peuvent être transformées en un seul fruit qui est l'amour et la compassion. C'est très bien expliqué dans l'Entraînement de l'esprit en sept points.

Vous avez la méthodologie. Maintenant, il n'y a plus qu'à!

Question inaudible :

Si on reprend les six chapitres du « Joyau ornement de la libération », (*gyu*) la cause fondamentale de la nature de Bouddha, (*ten*) la base qu'est la précieuse existence humaine, (*kyien*) la condition catalysante, la rencontre avec le Maître, les moyens enseignement de la libération (c'est l'ami spirituel), le fruit c'est le plein éveil et l'activité spontanée sans préconception ni dualité qui opère sans « pilote central » pour la libération et le bienfait de tous les êtres. La cause fondamentale est la nature d'éveil présente dans l'esprit de tous les êtres sensibles et, pour pouvoir l'actualiser, il faut la base qu'est la précieuse existence humaine. On définit la précieuse existence humaine par ses libertés et ses acquis qui viennent des actions positives qu'on a faites antérieurement.

Avec la discipline, c'est une existence qui est dotée de vitalité, la longévité et de charisme que l'on pourra mettre au service du chemin de Bodhisattva.

Les trois formes de la discipline :

La première, c'est la discipline des vœux. On évite ce qui est toxique tant pour soi-même que pour les autres. C'est le fondement des vœux. Il y a les vœux ordinaires et il y a les vœux extraordinaires.

Les vœux ordinaires. On dit qu'il y a sept formes de vœux. Il y a les vœux pour les laïcs, hommes et femmes. Il y a les vœux pour les novices, hommes et femmes. Il y a les vœux intermédiaires entre novices et pleinement ordonnées pour les femmes uniquement, puis les vœux de pleine ordination pour les hommes et les femmes. C'est ce qu'on appelle les « sept vœux de libération personnelle ».

En ce qui nous concerne, on va juste regarder la première partie que sont les vœux de libération personnelle pour les laïcs : préserver la vie, être honnête, être franc, ne pas s'échapper dans des substances toxiques ou des activités extrêmes qui nous font perdre le contrôle et sont indirectement nocives, et avoir une sexualité qui n'est pas prédatrice, qui ne profite pas de sa position ou de sa force pour imposer sa sexualité sur l'autre. Dans la relation de couple, cela peut devenir une pierre d'achoppement à un moment donné. C'est la personne dans le couple qui a le moins de libido qui mène la barque. Si le désir s'éteint d'un côté, l'autre est dans la frustration, en colère ou en demande. Il y a là un travail d'apprentissage et d'harmonisation de la sexualité, y compris à l'intérieur d'un couple. Au travers de ces cinq vœux, on évite ce qui est nuisance.

Quelle est la boussole d'éthique bouddhiste ? Est-ce que cette pensée, cette action ou cette parole concourt au bien-être et à l'évolution des êtres (moi et l'autre) ? C'est l'aune à laquelle on mesure l'action. Dans d'autres approches, la boussole religieuse sera la parole divine traduite au travers des écrits sacrés : il y a des interdits et des tabous religieux. Mais la société peut changer et ce qui était accepté à une époque et dans un cadre religieux peut ne plus être acceptable dans la société telle qu'elle est devenue. Il y a un autre modèle d'éthique qui est le modèle sociétal. Dans telle société, il est de bon ton de faire ceci et d'éviter de faire cela. Tout dépend de la société dans laquelle on se trouve. Dans une société, il sera prévu, par exemple pour un rite de passage, d'aller dans une tribu ennemie pour tuer quelqu'un et voler un cheval. Chez nous, on ne va pas considérer que c'est bien.

Le modèle religieux et le modèle sociétal sont figés dans une représentation d'un moment et ne peuvent pas s'adapter aux différentes situations et aux changements. Le modèle bouddhiste ne s'appuie pas sur un diktat divin ou les règles de la loi civile. Quand on parle des dix actions positives et des dix actions négatives, ça ressemble beaucoup à Moïse et ses tablettes. Il faut comprendre l'esprit dans lequel s'est donné. « Si ton souhait profond, c'est d'aller vers l'éveil, te défaire de l'ignorance et de la souffrance pour être au service d'autrui de façon efficace et que, in fine, tous les êtres atteignent l'éveil, ce genre d'action (prendre la vie, mentir, voler, avoir une sexualité prédatrice et s'enfuir dans l'inconscience quand on est confronté à la réalité) ne participe pas de ce chemin d'éveil. C'est un rappel de ce que l'on veut vraiment faire. Ce n'est pas un diktat religieux, c'est du bon sens. Ça rappelle ce que l'on veut accomplir, comment ça sera accompli et comment certaines pensées, paroles et actions peuvent inhiber le développement et la progression sur ce chemin d'éveil. C'est dans cet esprit-là qu'il faut l'entendre.

La boussole éthique bouddhiste s'appuie sur l'idéal du Bodhisattva ou bien celui du Shravaka qui est d'avancer directement sur le chemin de libération individuelle. Tout ce qui dévoie de ces deux grandes orientations est une action négative ou maladroite, inadaptée et inefficace. L'inverse est une action habile, une action juste en termes d'efficacité dans la réalisation de l'objectif qu'on s'est fixé. C'est la mesure-référence dans toute l'éthique bouddhiste. Du fait que, parfois, les enseignements peuvent parfois ressembler aux interdits d'autres religions, il faut bien connaître le mètre-étalon du bouddhisme.

Les vœux extraordinaires : Les actions négatives que l'on veut éviter dans les vœux extraordinaires c'est : porter préjudice à la Sangha en volant leur nourriture ou leurs vêtements, en les accusant faussement, en conduisant à la dissolution de leur ordre de façon injustifiée. Ce sont des actions extraordinairement négatives parce que non seulement cela nuit aux personnes mais aussi cela interrompt un élan plus large et plus universel d'actions positives. Il y a aussi tout ce qui est de l'ordre des destructions massives comme, par exemple, détruire des villes, des villages.

Les vœux ordinaires, c'est pour éviter de perdre le fil du travail que l'on fait soi-même (*Pratimoksha* vœux de libération individuelle). Les vœux extraordinaires, c'est éviter de faire les actions que je viens de citer parce qu'elles vont avoir une incidence beaucoup plus large sur l'ensemble des êtres.

Je ne vais pas aller plus loin dans le détail. Vous pourrez les avoir en vous reportant au livre de Gampopa, « le Joyau ornement de la libération ».

On va s'arrêter là pour ce matin. On verra cet après-midi les deux autres formes de discipline : d'une part, ce qui consiste à rassembler tout ce qui est vertueux et d'autre part, la discipline qui consiste à œuvrer au bien des êtres.

Dimanche 25 juillet 2022, après-midi :

On a vu que la définition de la discipline, c'était adopter les moyens de transformation de nos habitudes et des afflictions mentales en prenant des vœux et c'est préserver cette forme de discipline comme une protection alors que l'on chemine vers l'éveil.

Il y a trois formes de discipline :

La première forme, c'est la discipline des vœux qui consiste à prendre des mesures assez radicales pour éviter de sombrer dans les habitudes de l'ignorance et des afflictions qui nous conduisent à accomplir des actions du corps, de la parole et de l'esprit aux conséquences malheureuses, tant pour nous dans notre démarche d'éveil que pour les êtres autour de nous. Par nos actions maladroites, par la souffrance que l'on crée autour de nous, on interrompt leur tranquillité et peut-être aussi leur processus d'évolution.

La seconde forme de discipline consiste à rassembler tout ce qui est vertueux.

C'est un mode d'être protecteur qui évite les égarements mais ce n'est pas suffisant parce qu'on ne va pas être simplement passif. On va donc créer un environnement approprié et, à l'intérieur de cet environnement, on va rassembler tout ce qui est vertueux. Ce sont les trois principes du développement du discernement que sont l'étude, la réflexion et la méditation.

Au travers de l'étude, que ce soit par la lecture de textes, en assistant à des enseignements ou par un dialogue avec des amis de bien, on va commencer à acquérir les outils de réflexion qui vont nous permettre de soutenir notre effort sur la voie. L'acquisition des outils, c'est bien mais ensuite la réflexion à propos de ces informations est indispensable. C'est la deuxième phase. On ne doit jamais l'oublier. Je pense qu'on passe très souvent malheureusement de l'étude à la méditation. On va écouter les enseignements et puis on les met en pratique. Il y a un morceau qui manque entre les deux.

Je le ressens parce que, dans les dialogues ultérieurs que j'ai avec les uns et les autres, à un moment il y a des doutes qui s'élèvent dans la pratique : est-ce que c'est bien ? Est-ce que je suis dans la bonne voie ? Etc. Et ces doutes, me semble-t-il, viennent du manque de temps que l'on a consacré à la contemplation. Le IIIème Karmapa, dans la Prière du Mahamoudra, dit : « l'écoute des instructions dissipe le voile de l'inconnaissance (on se savait pas, on apprend). La réception des instructions particulières de l'ami de bien dissipe le voile des doutes et la méditation va dissiper le voile de l'ignorance qui interdit à l'esprit de se reconnaître en lui-même ». La deuxième partie, c.-à-d. la réception des instructions particulières et adaptées fait partie de ce processus de contemplation. On lit, on réfléchit, on relie les points entre eux on voit les recoupements entre les différentes approches et on voit qu'il y a un sens général qui commence à émerger.

Les instructions du Dharma ne sont plus des îlots isolés et une cohérence s'élève. Par exemple, la cohérence de la voie des Auditeurs, celle des Réalisés solitaires avec la voie des Bodhisattvas. Les enseignements du Bouddha qui sont donnés dans ces trois modalités ont un terrain commun : il y a un fil qui traverse tout cela. Et ça n'est pas forcément évident dans l'étude parce que l'étude est plutôt fragmentaire. Il est important d'avoir le plan d'ensemble du Dharma. C'est vraiment le fruit de la contemplation. Par exemple, on a étudié un enseignement et on va essayer de trouver des commentaires un peu différents qui vont donner un autre éclairage sur ce sujet : cela nous permettra d'avoir une vision plus globale et moins fractionnée de l'enseignement que l'on a reçu.

Ce qui est très important dans le principe de la contemplation, c'est que l'information « exotique » et « extérieure » commence à nous habiter. On voit les liens avec notre façon d'être et notre façon de penser. On dépasse les fossés culturels. Le « Joyau ornement de la libération » est un enseignement écrit par un moine pour des moines au Tibet au XIIème siècle. Quand on le lit, il y a un fossé culturel. Le fond du sujet est toujours d'actualité mais on peut être un peu dérouté par l'expression, bien que Gampopa ait fait un grand travail de clarté dans l'expression. Il faut donc « mettre à jour » ces informations dans notre façon de comprendre.

La communication, c'est l'échange impossible entre deux personnes qui sont dans un imaginaire différent. Le monde de Gampopa et notre monde n'ont rien à voir, si ce n'est que nous sommes

humains, que nous sommes nés, que nous allons mourir et que nous aspirons à la tranquillité et à l'éveil. On a donc un terrain commun : celui de l'humanité à travers les âges.

Après la réflexion, on va passer du temps à la méditation. Une fois qu'il y a une sorte de certitude intellectuelle qui est acquise par l'étude et la réflexion, on va se poser. Notre établissement dans l'état naturel de l'esprit ne sera plus interrompu par des doutes intempestifs. Et, comme le dit le IIIème Karmapa, la clarté qui naît de la méditation va dissiper la confusion, c.-à-d. la méprise qu'a l'esprit quant à sa propre nature. Tout cela va se libérer mais pas dans un mode conceptuel. La clarté qui s'élève de la méditation est une évidence silencieuse. Ce n'est pas davantage de concepts. On s'aperçoit que les mots ne peuvent pas traduire ça et qu'en même temps, tous les mots, malgré leur maladresse et leur limitation, nous permettent d'arriver à cet état d'expérience : la validation par la méditation.

Ensuite, on rassemble ce qui est propice au développement spirituel. Par exemple, la solitude. Les modalités de la solitude sont multiples et infinies. Shantideva dans le Bodhicaryavatara parle des « délices de la solitude ». Je pense à une peinture chinoise qui se trouve au Musée des arts asiatiques à Washington. C'est une immense peinture de 5 mètres sur 3. C'est un paysage avec des rivières, des forêts et dans le coin inférieur droit, on y voit une petite maison avec, à l'intérieur, un érudit qui lit ses livres et savoure la solitude. Dans le coin supérieur gauche, il y a un homme en chemin qui va traverser tout le paysage pour retrouver son ami dans la maisonnette. Ce tableau est fantastique parce qu'on y voit le monde et son immensité et, en même temps, ce petit coin, ce havre de paix. On a tous un imaginaire sur « l'endroit tranquille ». A Marseille, l'ancienne génération pense au « cabanon », là où on est tranquille, où on mange la bouillabaisse avec les amis. C'est la plénitude de la solitude délicieuse.

Apprendre à savourer cette saveur subtile de la solitude. C'est un peu comme un gamin qui a été élevé au soda sucré : si on lui donne un verre d'eau fraîche, il la trouvera insipide. Quand on commence à avoir le goût pour l'eau, on voit les différences entre les eaux, on peut sentir leur légèreté ou leur minéralité. Il y a une vraie appréciation. De même, pour quelqu'un qui vit dans une société de stimulations constantes, l'espace, l'ouverture et la solitude peuvent être intolérables parce qu'on n'a pas cultivé le goût de la solitude.

Rassembler les choses vertueuses au regard de la solitude, c'est apprendre à savourer la solitude.

La solitude, ça veut dire quoi ? Ça veut dire décrocher pendant un moment, une heure, une journée, un week-end, une semaine, un mois, peu importe. On décroche du besoin d'être en lien avec l'autre tout le temps. On décroche du besoin d'être constamment informé et stimulé. On va réapprendre la valeur de la solitude. On peut aller au bord de l'eau, s'asseoir sous un arbre ou rester chez soi. Chez moi, j'ai un très bon fauteuil avec en face une très grande fenêtre face à la forêt et je vois, au cours de l'année, tous les changements de la forêt : le bois puis les petites pousses de feuilles, la plénitude du feuillage puis les changements de couleurs et enfin, à nouveau, le bois. Il y a un vrai plaisir tous les matins, là : c'est mon « autel de la nature ». C'est un rappel du mouvement, du changement constant, de l'impermanence. Quand le monde s'est arrêté du fait du coronavirus, j'étais prêt à partir en Europe, j'avais mes billets d'avion. Ils n'ont pas été remboursables. J'ai perdu un peu d'argent. Ce fut le premier mouvement et puis, ensuite j'ai trouvé ça bien agréable. N'étant plus obligé de voyager, je pouvais jouir de la solitude avec, de temps en temps, des interruptions pour répondre aux invitations et aux appels des uns et des autres.

Donc reprendre contact avec la solitude et ne pas avoir peur de ne pas être constamment connecté. Ceci, notamment, pour les générations Y (les Milléniaux) et Z. Je suis d'une génération où il n'y avait pas tout ça. Pendant toute mon enfance, j'ai passé de longues heures à m'ennuyer et à faire des cabanes dans les arbres. Aujourd'hui, tout le monde est connecté tout le temps ! Redécouvrir les plaisirs et les qualités de la solitude, ça fait partie des choses à rassembler dans la discipline.

Cultiver la dévotion. Je préfère le mot « admiration ». Admirer, c'est tourner son regard dans la direction de quelqu'un et être inspiré, touché ou impressionné par l'enseignement du Bouddha. A mes yeux, ce qui est vraiment inspirant, c'est cette capacité de communiquer l'indicible avec des mots menteurs. Pour moi, c'est un émerveillement permanent.

La bienveillance et la compassion. Une fois, quelqu'un a demandé à Karmapa comment faire quand on est attaché à la personne du lama. Karmapa a répondu que l'ami spirituel est porteur des qualités du Dharma. C'est ça que l'on voit et c'est à ça qu'il faut s'attacher et non pas à la personne du lama ni à sa présence. Le lama est un support. Ce que l'on voit au travers du mode d'être, la communication, les intentions de l'esprit a à voir avec la sagesse, le discernement, la bienveillance et l'intérêt pour le bien-être d'autrui. L'habileté à sortir du trésor des quatre-vingt quatre mille dharmas l'instruction essentielle qui va correspondre à l'aspiration, à la capacité et au besoin de la personne en face de lui, est pour moi une source d'admiration infinie.

Cela fait que j'ai envie de rester en présence de ces êtres, que j'ai envie d'apprendre dans un désir non pas de mimétisme mais d'émulation. Je veux me sentir inspiré et chercher en moi comment je pourrais développer de telles qualités. Quand je vais voir une exposition, je ressors avec plein d'idées : « j'ai envie de faire ça et ça.. ». J'ai été propulsé dans cette dimension d'expression artistique. Mais ça s'évapore très vite parce que ma vie est ailleurs.

Troisièmement, la discipline qui consiste à œuvrer au bien des êtres.

On fait en sorte que son expression verbale et physique et ses intentions soient en adéquation avec l'intention d'aller vers l'éveil pour le bien des êtres. On ne peut pas sérieusement prétendre vouloir aller vers l'éveil pour le bien de tous les êtres et continuer de les tuer, de les voler, de leur mentir etc. Il y a incompatibilité entre le manque d'éthique et le désir d'aller vers l'éveil pour libérer les êtres.

Dans le développement des caractéristiques particulières de la discipline, on va mettre nos corps, parole et esprit au service de l'idéal du Bodhisattva.

Gampopa, qui s'adresse à des moines au XIIème siècle, leur dit de marcher lentement, de s'asseoir sans étendre les jambes en direction du Bouddha ou de l'enseignant, de fermer la bouche quand ils mâchent etc. Il y a plein de petits détails qui relèvent d'une éducation qui témoigne d'un respect d'autrui. Avoir une attitude corporelle, verbale et intellectuelle remplie de délicatesse. Dans les premières années où on est moine, on marche trop vite, les bras ballants. Guendune Rinpoché nous disait : « il faut marcher comme un éléphant lentement et dignement ». Nous, on courait de droite et de gauche, entravés par le zen qui finissait oublié quelque part. Si vous représentez le Bouddha, il faut marcher avec dignité, parler avec douceur, avoir un langage doux, ne pas sombrer dans le bavardage inutile. Là, on essaie de voir comment un Bodhisattva personnifie la douceur, l'intelligence, la décence et l'écoute respectueuse de l'autre.

C'est mettre les corps, parole et esprit au service de l'intention altruiste et ça passe effectivement par un mode d'être. On peut avoir l'esprit très libre et pouvoir faire abstraction d'une certaine décence mais l'autre ne va pas percevoir l'intérieur de notre esprit. Il est important d'avoir une certaine décence. Le costume trois pièces et la cravate peuvent déranger certaines personnes tout comme les pantalons larges à fleurs. Ce n'est pas le vêtement qui fait la personne mais la tenue du corps, de la parole et de l'esprit : quelque chose qui soit digne, mesuré, qui prend son temps, qui écoute et qui répond avec douceur et intelligence, sans excès ni violence.

C'est un entraînement du mode de vie et de l'expression du corps, parole et esprit du Bodhisattva.

Shamar Rinpoché, dans le cadre des Bodhi Paths, a donné une ligne de conduite très claire aux enseignants qui sont, pour la plupart, des laïcs : « pantalon beige, relax et digne, chemise blanche, cheveux courts ». Quand je suis sorti du monastère, après avoir été régulièrement rasé pendant trente

ans, j'ai eu envie de voir si mes cheveux pouvaient toujours pousser. Rinpoché m'appelait « Monsieur Queue-de-cheval ». Un jour, il a fait un petit dessin de moi avec une autre coupe de cheveux. J'ai compris. J'ai été chez le coiffeur et quand je suis revenu, il satisfait. Il voulait une « coupe de cheveux de professeur d'université » : c'était sa représentation de la dignité.

En tant que moine ou moniale, on porte la robe parce qu'elle représente le Bouddha. Quand on nous la donne à l'ordination, on nous dit qu'elle a deux fonctions : « elle protège votre pudeur et elle vous protège du froid et du chaud. C'est aussi un rappel pour vous des vœux que vous avez pris ». C'est pour cela qu'une robe monastique bouddhiste ne permet pas de faire grand-chose d'autre que de la méditation. On ne peut pas faire des courses avec un caddie, la robe et le zen !

Un jour, j'étais dans un super marché et un gamin s'écrie : « maman ! Regarde ! C'est Jules César ! ». Un autre jour, je conduisais Shamar Rinpoché. J'avais la robe et la tête vraiment rasée. A un carrefour, il y a deux policiers. Ils me regardent et ils m'arrêtent. Vérification des papiers. Shamar Rinpoché fumait à côté de moi. Il m'a dit « c'est à cause de ta robe et de ta tête rasée qu'on a été arrêté. Ne porte plus la robe en dehors du monastère ! ». Il avait déjà le souci de s'adapter pour ne pas choquer les gens. A l'époque je portais la robe tout le temps, y compris dans le métro à Paris avec mon sac à dos. Après ça, j'ai compris ce qu'il voulait dire.

Notre présence témoigne de la dignité du Dharma, de la douceur du Dharma, de l'intelligence du Dharma, de l'adaptabilité du Dharma. C'est comme ça qu'on accumule tout ce qui est positif au travers du corps. Au travers du corps, on va aussi aider l'autre, participer à la construction des centres, faire des prosternations, s'asseoir sur le coussin etc. Tout ça rentre dans la pratique de la discipline mais là, la pratique du corps, de la parole et de l'esprit, c'est avant tout la présence, la dignité, le tact et la noblesse.

Je me souviens d'avoir été présent un jour où Shamar Rinpoché donnait un entretien à un journaliste qui lui demandait pourquoi il avait choisi de s'installer en Virginie et Rinpoché a répondu : « la Virginie possède la grâce qui correspond au Dharma ». En effet, quand j'y suis allé pour la première fois, j'ai remarqué ce qu'on appelle « la politesse du sud ». Les gens sont polis à l'excès. Si vous ne faites pas attention et que vous marchez sur les pieds des gens, personne ne vous fera remarquer que vous êtes outrecuidant. Il y a en Virginie une vraie culture de la politesse et de l'hospitalité. Là où on habite, c'est un village où tout le monde sourit et se dit bonjour, même si on ne se connaît pas. Il y a deux universités, une qui est militaire et l'autre est privée. Il y a donc beaucoup d'étudiants. Ce qui m'avait marqué, c'est de voir la politesse des étudiants de l'institut militaire : ça fait partie de leur éducation. Les étudiants de l'université privée, et en particulier les étudiantes, sourient dans la rue quand on les croise. Elles se sentent donc en sécurité. Ici, en France, les femmes font attention au sourire, ça peut être dangereux. Là-bas, il y a cette décence, cette hospitalité, cette gentillesse. Au restaurant, par exemple, les serveuses peuvent vous appeler « Honey » (mon chéri) : c'est simplement un signe d'affection. Je comprenais ce que Shamar Rinpoché disait à propos de cette grâce, cette générosité et cette attention à l'autre. Il disait qu'il y avait une adéquation entre la culture bouddhiste et la culture de la Virginie qui faisait que c'était un terrain propice à son implantation. Tout ça rentre dans l'apprentissage de la noblesse, de la décence, de la tenue et du tact.

Voilà. On a fait le tour des trois formes de disciplines.

Question inaudible :

C'est vrai que, dans la période d'apprentissage (je parlais de mes jeunes années monastiques), il y a une espèce de carcan de discipline qui est pesant et qui empêche la spontanéité. Mais la spontanéité sans éducation, c'est souvent n'importe quoi. Donc il est important de reprendre ça en main pour arriver à une spontanéité qui sera celle du cœur, de l'intelligence et de la décence. Au terme de l'entraînement, on a épuré notre caractère et notre corps-parole-esprit des excès qui ne sont pas vraiment liés à la spontanéité mais plutôt aux afflictions mentales et à l'ignorance.

Une amie m'a rapporté que la mère de Karmapa a rencontré une femme américaine qui parlait très fort, très rapidement et de façon très directe. Elle a demandé à l'amie : « est-elle en colère ? ». Pour la mère de Karmapa qui est très discrète et très en retenue, cela ressemblait à de la colère dans sa culture tibétaine.

La spontanéité des afflictions va être épurée et contrôlée pour que s'élève la spontanéité de la décence. C'est le cœur qui parlera à la place de l'émotion. Mais la phase d'apprentissage a un côté contraignant. A l'époque où Karmapa résidait au Bost (il avait environ quinze ans), Shamar Rinpoché m'appelait régulièrement pour avoir des nouvelles. Je lui dis que tout se passe bien, qu'il fait ses études avec ses Maîtres, qu'on avait organisé un calendrier pour les visites mais seulement tous les deux jours pour que Karmapa ait un peu d'espace personnel. Shamar Rinpoché répond : « non, tous les jours. Sa vie va être comme ça ! Si vous lui laissez croire qu'il peut avoir de terrain personnel, vous lui préparez une souffrance parce que ce ne sera pas le cas. Donc les entretiens seront tous les jours ». Et il ajoute : « l'adolescence doit être un peu douloureuse ». L'espace d'apprentissage et de formation va cadrer un esprit débordant d'énergie. On voit le résultat aujourd'hui avec Karmapa qui a un sens de l'humour incroyable. Un jour, on va au restaurant à Clermont-Ferrand. Je lui demande ce qu'il veut manger. Il me répond : « une pizza ». Je lui dit qu'il s'agit d'un restaurant classique et qu'il n'y aura pas de pizzas au menu. Il fait alors un petit signe de la main pour attirer mon attention vers la table à côté : une famille mangeait des pizzas. Karmapa a un côté un peu « pince-sans-rire » et, en même temps, il est très attentif, très à l'écoute. Il répond avec beaucoup de simplicité et de douceur. Il ne choque pas mais il touche par son cœur, sa décence et sa noblesse. C'est le résultat de ses qualités mais aussi celui de Shamar Rinpoché qui a été son tuteur. Quand bien même il craignait Shamarpa parce qu'il était exigeant, Karmapa l'aimait profondément. Il savait parfaitement que ces exigences n'étaient pas des caprices mais qu'elles le préparaient à sa vie. Il lui fallait de la résilience et aussi de la décence et de la noblesse dans la résilience. En même temps, Shamarpa lui a laissé beaucoup de liberté quant à ses choix futurs.

Question inaudible :

Il y a une grande latitude dans le choix diététique des uns et des autres. Dans les enseignements du Bouddha, il n'y a pas d'obligation absolue à être végétarien. Il y a même eu un moment où le Bouddha s'est retiré quelque part et Devadatta a essayé de prendre le pouvoir et a créé une division dans la Sangha en disant qu'il fallait absolument être végétarien. Dans la perspective des moines, il est important de manger ce qui leur a été offert. Ce qui arrive dans le bol est consommé et on ne fait pas de préférence. Un des endommagements mineurs des vœux est de cacher les légumes avec le riz. On a eu des lentilles et des légumes et on remet du riz par dessus pour que la personne suivante qui donne pense que ce moine, le pauvre, n'a pas eu de légumes.

Guendune Rinpoché nous racontait qu'au Tibet il y avait des yogis qui vivaient dans la montagne autour de son monastère. Ils descendaient pour les repas en volant. Il y en avait un qui était toujours en retard. Ce yogi a posé la question au Maître du monastère : « comment se fait-il que je vole plus lentement que les autres ? ». Le Maître a répondu : « quand tu étais au monastère, tu prenais toujours un bol plus grand que les autres pour pouvoir manger plus. C'est cette avidité qui fait qu'aujourd'hui tu voles moins vite que les autres ». C'est intéressant cette relation entre voler dans l'espace et la volonté d'avoir plus que ses collègues.

D'une façon générale, dans l'enseignement et dans l'idéal du Bodhisattva, il y a le respect de la vie animale. Manger des animaux crée une souffrance sur le monde animal en particulier dans nos sociétés où l'agriculture est devenue une industrie. Shamar Rinpoché a créé aux USA puis ensuite en Europe une fondation qui s'appelle « la Fondation de la compassion infinie » parce qu'il souhaitait œuvrer à une prise de conscience sur la sensibilité des animaux et sur leur conscience. Il voulait favoriser l'éducation dans la gestion des animaux dans les élevages en étant très pragmatique et en sachant qu'une grande

majorité d'humains continuent à consommer de la viande et que ce serait un peu utopique que de vouloir imposer un mode de vie végétalien. Mais le plus important est qu'une plus grande partie des gens prennent conscience de la souffrance animale et fassent en sorte que, si on élève des animaux et qu'on les abat pour la consommation, cela puisse se faire avec respect et avec le moins de souffrance possible.

Patrul Rinpoché qui était végétarien critiquait les lamas qui mangeaient beaucoup de viande, mais aussi ceux qui critiquaient ceux qui mangeaient de la viande. Ils leur disait « regarde ton thé : il a été porté sur le dos d'un yack dans les montagnes en altitude ! ». Tout le monde sait aussi que cultiver des légumes dans un jardin, c'est une guerre contre les insectes, les limaces etc. Donc, de toute façon, la production-même de légumes ne nous affranchit pas d'une forme de violence vis à vis des animaux.

Thich Nhat Hanh, lui, parlait de « manger en conscience », c.-à-d. manger moins, avoir une empreinte dans le monde qui soit moindre et compenser cette empreinte par un apport dans ce monde. En théorie, l'idéal du végétalien, c'est de ne plus provoquer de souffrance animale. Mais ce n'est pas tout à fait juste parce que, dans l'agriculture, il y a toujours de la souffrance, même si on cultive bio. Dans notre jardin, il y a un chou pour les insectes et deux choux pour nous mais il faut se battre ! Si on n'enferme pas nos légumes, les biches viennent les manger. Si on ne recouvre pas les fraises, les oiseaux les picorent.

Cette idée que l'on pourrait être dans l'existence conditionnée sans avoir un poids, une influence néfaste et douloureuse est une chimère. Regardons cela en face. Le fait d'être dans cette existence conditionnée est une compétition et on a forcément une empreinte. Ce que l'on peut faire, c'est réduire cette empreinte autant que faire se peut et compenser par un apport supérieur à ce que l'on a pris. C'est le principe de permaculture : la terre nous nourrit, elle est généreuse mais il faut l'enrichir. Il ne faut pas qu'elle se soit appauvrie au terme de la récolte. C'est, selon moi, l'idée que l'on trouve dans les enseignements du Bouddha, illustrée par Thich Nhat Hanh.

J'ai été végétarien pendant trente ans et mon médecin tibétain m'a dit « si tu continues, tu es mort. Tu as besoin de protéines animales ». Aujourd'hui, je suis un « pescétarien » : je mange du « poisson raisonné », c.-à-d. non issu de la pêche industrielle et je n'en mange pas tous les jours. Nous achetons les poissons chez des artisans pêcheurs et les légumes, le lait, les fromages au marché chez des paysans. C'est manger en conscience : les animaux ne sont pas transportés, il n'y a pas de souffrance. On a une ferme à côté de chez nous où les cochons vivent pleinement leur vie de cochon et l'abattage se fait sur place et très rapidement.

Connaissez-vous Temple Grandin qui est un des grands précurseurs de la protection animale et aussi de l'autisme ? Elle a travaillé dans les grands abattoirs américains. Elle a suivi le parcours des animaux de la ferme au train puis dans les parcs et elle a vu que l'environnement leur créait du stress. Les derniers moments étaient très douloureux parce que l'installation-même des abattoirs étaient contre-naturelle pour eux. Elle a travaillé à éveiller les consciences. Pas simple !

C'est donc ça, le but de cette fondation « la compassion infinie » créée par Shamar Rinpoché.

De mon côté, je me demande à chaque instant : « est ce que je compense l'impact que je laisse dans ce monde ? ». J'ai une amie végétarienne dont les filles sont dans un courant actuel de « radicalisme végétalien ». Elles ont vingt ans et sont dans l'excès de leur âge. Elles ont dit à leur mère « va jusqu'au bout et devient végétalienne ! ». Il y a un côté intéressant quand on devient végétalien, c'est qu'il reste l'habitude de la sauce et du fromage. L'industrie agroalimentaire est tombée là-dessus et fournit maintenant du « prêt-à-bouffer végétalien » : c'est une nourriture ultra-transformée ! Mauvaise pour la santé !

Une personne qui travaille beaucoup, qui doit s'occuper de sa famille, ses enfants, qui n'a pas beaucoup d'argent et qui veut devenir végétalienne va acheter de la nourriture végétalienne de chez Lidl et ne pourra pas se fournir dans les Biocoops : trop cher. C'est un sujet qui devient élitiste. C'est un sujet vaste et complexe et ce qui est pour moi très éclairant, c'est la position de Thich Nhat Hanh. On est dans un processus d'évolution : apprenons à manger en conscience, c.-à-d. l'origine de la nourriture, le type de production de cette nourriture, la quantité consommée et la relation de la nourriture et de notre santé pour que ce corps puisse être et rester au service de l'autre.

La quantité changeant nous permet d'avoir une qualité supérieure. On mange moins, on mange mieux. Ma femme et moi n'allons pas au supermarché. On achète les produits plus chers à des paysans, à des néo-ruraux qui s'installent et qui produisent chez nous en bio. Comme c'est plus cher, on achète moins. Donc on mange moins. Socialement, on soutien des emplois dans la région. Ces gens vivent, envoient leurs enfants à l'école. Il y a donc un soutien social et économique. C'est un choix de santé. L'achat au marché pour nous est un engagement « politique » dans le sens de la vie de la cité, la vie communautaire. Aux USA, on ne peut pas vendre du lait cru. On paye donc un pourcentage sur une vache et on va chez le fermier pour récupérer notre lait. On soutien cet agriculteur local en payant mensuellement vingt pour cent d'une vache. Avec ce lait, on fait nos yaourts et de la ricotta.

L'idée de la discipline et de rassembler ce qui est vertueux, c'est d'aller vers l'effort, faire ce qui fait sens et s'engager à sa mesure étape par étape. Pour nous, c'est un choix délibéré. Il serait plus simple d'aller au super marché, de tout mettre dans le chariot et de rentrer ! On va au marché et on est pleinement au rythme des saisons. En décembre et janvier, il y a des choux et des poireaux. Au mois de mai, on a les fraises puis l'été, arrivent les pêches etc. Tout ça fait partie de la discipline. C'est une discipline, dans la vie de tous les jours, de faire des choix qui sont des choix « politiques » au sens du « bien vivre ensemble ». On fait ses choix en conscience en prenant en compte le fait que cela entraîne des modifications dans notre façon de vivre. On a un budget et on est obligé de le respecter. Si on veut acheter mieux, il faut alors acheter moins.

La discipline, c'est faire des choix.

En générale, la théorie est facile mais la pratique doit se faire progressivement. Baba, un ami de longue date à Dhagpo, a cette blague : « la théorie saoule plus que le thé au rhum ! ».

Question inaudible :

Par excès de glucides et de viande (les fameux steak-frites), tout le monde chez nous a des maladies inflammatoires. Comme j'étais en phase pré-diabétique, je ne voulais pas de l'insuline et j'ai donc décidé de faire quelque chose. Je suis passé d'un régime à base glucides à un régime à base lipides avec très peu de glucides par jour (30 gr). J'ai droit à tout ce qui est vert et pousse au-dessus de la terre (blettes, haricots verts), 30 % de protéines (tofu et poisson) et le reste en lipides au travers de noix, de beurre, d'avocats, de noix de coco etc.

Aux USA, tout le maïs est transgénique. On achète du « navajo » qui est un maïs d'origine mais on doit le faire venir du nouveau Mexique. C'est là qu'on voit que c'est un problème compliqué et qu'il n'y a pas de solutions simples. Si c'est trop compliqué, personne ne va pas faire quoi que ce soit. Si on ne tient pas compte de la complication de la situation en posant des choses progressives, on n'y arrivera pas.

L'intention de Shamar Rinpoché, avec cette fondation de Compassion infinie, c'est de commencer à mettre en place une éducation sur plusieurs générations. Mettre en place des sanctuaires pour animaux vieillissants et faire que ces sanctuaires deviennent des lieux de sensibilisation et d'éducation sur la conscience des êtres sensibles et la maltraitance animale.

On revient à notre sujet.

Comment est-ce qu'on développe la discipline ? On développe la discipline grâce à la sagesse primordiale, à la connaissance supérieure et à la dédicace (comme on l'a vu pour la générosité). Hier, j'ai parlé du discernement-sagesse qui est une connaissance qui s'accroît et qu'on appelle *prajna* en sanskrit (*pra* construit par étapes et *jna* la sagesse). La sagesse primordiale, dont le texte fait référence ici, c'est la sagesse d'éveil. Le mot en tibétain est *yéshé*. *Yéshé* est la contraction de la phrase *yé-né shépa*, c.-à-d. la conscience de toute éternité. C'est la nature d'éveil, la nature de Bouddha, le Dharmakaya : la sagesse telle qu'en elle-même qu'on ignore ou qu'on reconnaisse. Elle n'est jamais endommagée par l'ignorance que l'on a d'elle et elle ne sera pas améliorée par la conscience que l'on développe d'elle.

Si on a atteint ce niveau de réalisation, la discipline devient une seconde nature puisque l'absence de discipline, c'est favoriser l'intérêt de soi aux dépens d'autrui. Ça s'appuie sur la fixation dualiste qui elle-même vient de l'ignorance que l'esprit a de lui-même. Si l'esprit se connaît en lui-même et qu'il s'installe dans cette sagesse primordiale, tous les avatars de cette ignorance ne peuvent simplement plus exister. Tout ça est dissipé.

La discipline est le résultat naturel de l'éveil. C'est pour cela que dans le *vinaya*, le mode d'être monastique idéal, on nous dit : « le seul moine parfait est le Bouddha ». Sur la base de cette sagesse primordiale de l'éveil, il n'y a plus aucune base pour la saisie égocentrique.

La connaissance supérieure est aussi une façon de développer la discipline. On va réfléchir au travers de l'étude, de la réflexion et de la méditation. On va voir les tenants et aboutissants de la discipline, les avantages de la discipline, les inconvénients du manque de discipline et progressivement il y aura une adhésion au bien-fondé de la discipline qui va naître dans notre esprit par la compréhension des qualités de sa présence et des inconvénients de son absence, tant pour nous que pour les autres.

Question inaudible :

La connaissance supérieure, c'est ce qui nous mène à la réalisation primordiale. La réalisation primordiale, on n'y arrive pas et on ne l'a jamais perdue. Elle est simplement non reconnue. Mais, pour passer au travers des voiles de l'ignorance et des afflictions qui occultent cette sagesse primordiale, on a besoin de construire une connaissance qui va passer du bon sens et de l'intelligence au discernement de la sagesse supérieure. Et à un moment donné, les deux vont se rencontrer. C'est pour ça que l'étymologie est intéressante : il y a *prajna* et *jnana*.

La conscience primordiale, c'est *Jnana* mais le *jna* est déjà dans *prajna* (*pra* voulant dire étape par étape). Donc étape par étape, on arrive à la conscience primordiale. Quand les deux se rencontrent, c'est le moment de l'éveil. On peut dire alors que la connaissance primordiale « remplace » la connaissance supérieure. Ou, pour le dire autrement, la connaissance supérieure est la « rampe d'accès » à la connaissance primordiale.

Une fois que l'esprit s'est reconnu en lui-même, on est dans l'éveil et donc on est dans une autre façon de voir les choses mais ce qui nous a conduits à ce point n'est alors plus nécessaire. C'est métamorphosé.

Question inaudible :

La sagesse primordiale, c'est *jnana*. La connaissance supérieure, c'est *prajna*. La dédicace, c'est le fait que, ayant fait beaucoup d'effort avec la discipline (comme on l'a déjà vu avec la générosité), de façon à ne pas les perdre dans un accès de colère ou un moment de regret, on va l'offrir. Et on l'offre à l'ensemble des êtres. On reconnaît et on apprécie la valeur de ce qui a été fait. On l'unifie à l'océan du bien qui vient de la pratique de tous les êtres, éveillés et non éveillés. Donc on fait quelque chose qui devient immense, on l'offre à l'ensemble des êtres et on le marque du sceau de la vacuité, c'est-à-dire

que celui qui donne, celui qui reçoit et la générosité sont trois vagues d'un même océan. Et on reste dans la conscience non duelle. Là, cela devient infini. Par la conscience primordiale, cela devient excellent. Par la connaissance supérieure, cela devient indestructible.

Comment purifier la discipline ?

C'est la même chose que pour la générosité et ce sera la même chose pour toutes les autres *paramitas*. Je passerai donc rapidement sur ce point pour les autres *paramitas*.

Une discipline qui s'appuie soit sur la compassion, soit sur la sagesse qui n'est pas polluée. « Polluée » veut dire qu'il y a derrière l'exercice méritoire de la discipline un intérêt égoïste. « Je vais respecter les règles et ainsi je serai accepté au sein de la société ». On respecte les règles non pas parce que ça fait du bien à l'ensemble des êtres ou parce que l'on comprend que c'est une façon d'aller vers l'éveil, on respecte les règles parce qu'on se conforme à la société pour en tirer un avantage personnel.

Purifier la discipline, c'est la libérer de cet intérêt personnel. On va faire un effort pour un intérêt personnel. C'est la différence entre une discipline pure et une discipline polluée. On va donc purifier notre discipline en faisant en sorte, en mode relatif, qu'elle s'appuie vraiment sur la bienveillance et la compassion. Au travers de ça, on est utile à soi et aux autres, sans attente personnelle et sans crainte que cela puisse être difficile. On a le courage de poser des actes qui sont positifs, nourrissants et constructifs quand bien même on peut se mettre en difficulté. On peut s'élever, par exemple, face à une injustice et s'exposer.

Le fruit de la discipline :

C'est la même chose que pour la générosité. Il y a un fruit ultime et un fruit temporaire. Au fur et à mesure du développement de notre discipline, elle devient plus juste et plus appropriée avec plus de discernement et plus de bienveillance et un certain nombre de qualités vont se révéler. L'effet de la discipline sera des conditions physiques et une santé de plus grande qualité : c'est le bienfait temporaire. Le bienfait ultime, c'est l'éveil.

Dans l'exposition des Six *paramitas*, on voit que chaque *paramita* facilite l'arrivée de celle qui la suit. La générosité favorise la discipline. La discipline va favoriser la patience. La patience va favoriser l'effort enthousiaste qui va favoriser la stabilité mentale qui, elle, va favoriser le discernement. C'est en ce sens que la discipline est porteuse d'éveil.

Question inaudible :

Quand on parle de la méditation, il faut faire la part des choses. Shamar Rinpoché dans « Au Cœur de la Sagesse » parle de l'entraînement et de la pratique. Quand on pratique le calme mental, par exemple, s'asseoir, adopter la posture, utiliser un objet visuel ou le souffle comme support, arriver à un moment où l'esprit peut se poser, clair et ouvert sans bavardage intérieur, en regardant les choses s'élever et disparaître, c'est de l'entraînement. Ce n'est pas la pratique de *chiné*. La pratique commence vraiment au moment où, grâce à cette rampe d'accès, l'esprit se pose en lui-même avec de l'aise, de la qualité réflexive et de la cessation du processus discursif. On est comme un lac clair et infini. Cette expérience se fait dans le moment de méditation. Ensuite, elle déborde dans l'action et elle reste. Ça, c'est la pratique de *chiné*.

La pratique du calme mental demande un exercice préliminaire. Souvent on pense que si je m'assoies, que je respire, que je compte mon souffle, c'est la pratique de *chiné*. Non ! C'est l'échauffement. C'est seulement quand les trois expériences (félicité, clarté et cessation du processus discursif) commencent à croître et que l'on a laissé tomber les méthodes préparatoires (l'attention, le souffle etc.) que l'on va laisser le calme mental décanter. Un peu comme un vin. On ne va pas le boire tout de suite : on le met dans une carafe pour qu'il prenne tout son volume. On le laisse prendre sa

place dans le moment méditatif mais aussi en dehors d'une façon quasiment ininterrompue. Ça, c'est la pratique.

Quand cette pratique est vraiment stabilisée, on va pouvoir regarder puisque l'esprit n'est plus préoccupé par ses agitations et ses préférences. On a créé une sorte de liberté dans le regard. On va regarder un peu plus loin que simplement l'établissement équilibré et béat du calme mental. On commence à regarder le sujet, l'objet, l'esprit conscient etc. Quand on commence à faire ces observations-là, c'est l'exercice de *vipassana*. Mais ce n'est pas la pratique de *vipassana*. On va faire ça jusqu'à l'expérience de la non-dualité, c.-à-d. le fait que l'objet se manifeste mais qu'il n'a pas de réalité substantielle, que le sujet est conscient mais qu'il n'a de réalité substantielle, que le sujet et l'objet sont tous les deux des facettes conscientes et créatives de l'esprit vide. Quand on fait ces expériences, c'est la pratique de *vipassana*. Ensuite, il faut laisser cette pratique décanter. Et comme le dit *Longchenpa*, « il faut s'installer de longues heures dans le non faire ». A ce moment-là, on laisse les choses être parce qu'il n'y a rien à construire. Après, on affine, on ajuste avec les instructions très importantes données par le guru. On affine des petites choses, un relâchement excessif, un excès de tension etc. Quand on est dans cette expérience, on peut parler vraiment du *Mahamoudra*.

La réflexion sur un sujet particulier apporte une sorte d'évidence. Il y a une plus grande ouverture, une plus grande légèreté. Les choses se mettent en place et ça permet de vraiment se poser. La pratique est le résultat de l'exercice de *chiné* ou de *vipassana*. La pratique se suffit à elle-même. On la laisse être et s'épanouir.

Il peut y avoir une induction dans cet état par la prise de conscience qui se fait pendant la contemplation. On va réfléchir, par exemple, sur cette vieille habitude dualiste qui fixe tout. En y réfléchissant, on voit que le sujet n'existe pas sans l'objet, que ce sont des conventions nominales mais qu'en même temps, il y a une valeur d'apparence et de conscience. Ce sont des vagues qui s'élèvent du terrain fondamental. Le silence commence à être l'entrée dans la pratique de la méditation.

Question inaudible :

Oui, la contemplation, c'est un débat. Ce sont les « rêveries du promeneur solitaire ». Après être revenu de tout, le pauvre Rousseau a une réflexion sur la vanité du pouvoir. C'est pratiquement une réflexion sur la nature illusoire de l'existence conditionnée ! Il fait une longue promenade tous les jours et il revient vers sa maison qui est au bord d'un étang. A la fin, il regarde sa maison qui se reflète dans l'étang et il se demande : « et si tout n'était qu'un reflet ? ». C'est un dialogue, en fait, ces contemplations.

La méditation est silencieuse. Même dans l'entraînement de la vision pénétrante, il y a comme un questionnement : qu'est-ce que l'objet ? A-t-il une existence substantielle ? Si je pense qu'il en a une, je dois alors trouver les caractéristiques qui vont le définir, qui sont immuables et que tout le monde va pouvoir reconnaître parce qu'il a une forme, une couleur, une résidence particulières etc.... L'exercice de *vipassana* est donc un peu bavard et conceptuel. C'est pour ça qu'on a parfois du mal à passer de la pratique du calme mental à l'exercice de la vision pénétrante. On se dit : « je suis bien, tout va bien. Je ne vais pas me reprendre la tête à réfléchir ». Dans une vraie expérience du calme mental, on peut avoir un attachement à l'établissement béat de l'esprit. Mais c'est un leurre et un cul-de-sac.

Shamar Rinpoché donnait des enseignements sur le calme mental, notamment l'enseignement de Vimalamitra, et il tournait des pages, des pages, des pages. Quelqu'un lui a demandé pourquoi il sautait ces chapitres. Il a répondu : « c'est au sujet de l'attachement à l'établissement béat de la méditation. On y reviendra plus tard quand ce sera nécessaire ! Pour l'heure, vous n'y êtes pas attachés ».

Question inaudible :

C'est pour cela qu'on peut être très énervé, voire attaché. Pendant nos retraites, on avait un camarade qui était notre secrétaire. Il faisait le lien entre l'extérieur et l'intérieur et s'occupait de tout ce qui était administratif. C'était un garçon qui aimait beaucoup la méditation. Tout ce qui était rituel, ça ne l'intéressait pas. Donc il venait quand on méditait et pendant les rituels, il méditait. Il a développé progressivement un attachement paralysant à l'établissement calme et béat. A un moment donné, Guendune Rinpoché l'a interdit de méditation. Le gars allait en ville sous prétexte de faire des courses et il allait dans les églises pour méditer. Il était sur un bon élan mais les qualités qui sont celles de l'établissement calme sont très tentantes. On a fait des efforts, on est heureux d'en arriver là et on veut y rester. Mais cet établissement est circonstancié. Il dépend d'un certain nombre de choses. Il n'est pas libéré. Le calme mental pacifie pour pouvoir développer la vision pénétrante qui libère de la saisie dualiste. Le méditant du calme mental n'est pas libéré de la saisie dualiste. C'est « moi et ma méditation et le plaisir que j'ai dans cette tranquillité ». Et on reste dans la dualité. Ça pourrait être aussi une espèce d'extase en mangeant une glace à la vanille ! C'est pareil !

Quand on parle des six classes d'existence conditionnée, on a les dieux du désir, les dieux de la forme et les dieux du sans-forme. Ce sont de purs esprits qui sont totalement absorbés dans la conscience de la tranquillité. Ils vivent des millénaires dans cette conscience. Ensuite le mérite qui soutenait leur méditation s'épuise et, comme ils n'en ont pas créé d'autre, les conditions qui favorisaient leur expérience disparaissent. Ils se réveillent et, quand on est tout en haut de l'échelle, on ne peut que tomber et c'est douloureux !

Guendune Rinpoché nous disait : « à tout prendre, il est préférable d'aller dans les enfers que de perdre dans ces états du pur esprit parce que, dans les enfers, on a une sérieuse motivation pour en sortir ! ».

C'est pour ça qu'il faut continuer et ne pas s'arrêter en chemin.

Question inaudible :

J'ai dit que Shamar Rinpoché avait mis dans son texte quatre motivations, c.-à-d. une en plus des Auditeurs, des Réalisés solitaires et des Bodhisattvas. Tous ceux qui pratiquent la pleine conscience, MBSR, etc. n'ont pas forcément envie d'atteindre l'éveil. Ils ne sont pas bouddhistes. On parle de « méditation séculière ». La direction finale est différente. Rinpoché les inclut pour que les gens qui, simplement veulent aller mieux dans leur vie, puissent commencer à utiliser le calme mental, l'attention au souffle, la présence pour pacifier leur stress et leur course constante en avant qui génèrent énormément de souffrance. Mais on n'est pas du tout dans une perspective d'éveil. Mais cela ne veut pas dire que, chemin faisant, ils n'aient pas envie un jour d'aller plus loin.

Question inaudible :

Le calme mental apporte un confort qui va être maintenu dans la pratique de la vision pénétrante dont l'exercice est un peu chahuté parce qu'on se pose des questions un peu dérangementes. Mais dans la pratique, la qualité de confort et d'aise que l'on a trouvée dans le calme mental est toujours là. On aura un calme qui permet la vision pénétrante. Si on n'a pas ce calme, on n'aura du mal avec la vision pénétrante. Après ça, on peut garder le regard fixé sur la nature de l'esprit même dans des situations troublées et turbulentes. Mais au début, on a besoin d'une situation de calme et c'est pour ça qu'on se retire dans la solitude. La solitude en soi n'est pas un besoin absolu. C'est un besoin circonstancié pour un débutant. Si on a commencé à entrevoir que tous les phénomènes sont des rêves et que c'est au travers de la rencontre de ces phénomènes que l'on va approfondir notre conscience de la non-dualité, à ce moment-là, il convient de revenir dans l'activité, parce que « plus il y a de bois et plus grand est le feu ».

Question inaudible :

L'ordre des *paramitas* commence par la générosité parce qu'il est nécessaire de s'ouvrir un peu à l'autre. Le calme mental, si on est très égocentré, ne peut pas arriver puisqu'on est constamment sur le qui vive : qu'est-ce qui va m'arriver ? Comment est-ce que je peux améliorer les choses ? Etc... La générosité nous ouvre sur autrui, nous permet de nous défaire de l'inquiétude et de nous libérer de la saisie de la matérialité des choses, de l'argent, le pouvoir etc. : ce qu'on appelle les « huit dharmas mondains ». Du coup, on est moins préoccupé par les succès et les faillites. Tout cela sera accentué par la pratique de la discipline qui travaille en binôme avec la générosité.

Lorsque l'on a mis tout cela en place, on se rend compte qu'il va falloir y passer du temps et de l'énergie et on développe alors une forme de patience. Il y a trois formes de patience : la patience face à la difficulté qui vient à nous, la patience dans l'aide à autrui et une forme de patience à travailler sur le courant de notre être, ce qui n'est pas facile. Il faut s'attacher à des exercices qui demandent de l'habitude et qui sont difficiles. Quelqu'un qui s'assoit sans aucune préparation va être pris par les activités et les inquiétudes mondaines et aura des difficultés pour dépasser les ajustements nécessaires : j'ai mal aux genoux, j'ai mal au dos, c'est trop long. Il faudra aussi trouver la joie dans l'exercice. Avec toutes ces conditions, on pourra enfin se poser !

Je crois donc que les quatre premières *paramitas* sont les préliminaires de la cinquième *paramita*. Mais il est bien entendu qu'un esprit instable ne peut pas pratiquer la générosité, ni la patience, ni la diligence. C'est pour cela qu'on présente les Six *paramitas* en trente-six, c.-à-d. en réseau, comme on l'a vu au début, avec la générosité de la générosité mais aussi la stabilité mentale de la générosité.

L'aspect linéaire montre que l'une amène l'autre, les quatre premières favorisant l'établissement de la cinquième qui favorisera l'émergence de la sixième. Mais on peut voir aussi qu'il faut de la sagesse dans la générosité pour qu'elle soit complète, sinon elle tourne un peu en rond. Il y a de la joie à être généreux. Si on n'avait pas besoin de joie pour être généreux, payer ses impôts serait un acte bénéfique. Il y a des gens qui sont heureux de payer des impôts parce que cela permet tous les programmes sociaux. Cela finance l'éducation des enfants, l'éclairage dans les rues, les hôpitaux etc....