

Mardi 27 juillet 2022 matin

### **Comment développer la patience ?**

On développe la patience en recourant à la sagesse, la connaissance transcendante et la dédicace comme pour les vertus précédentes. Si notre entraînement à la patience s'appuie sur la sagesse primordiale d'éveil, elle sera portée à son plein déploiement. Même si on utilise déjà les étapes de la connaissance transcendante que l'on stabilise au travers de l'étude, la réflexion et la méditation, on commence à s'affranchir de la fixation dualiste dans l'exercice de la patience. Elle a une qualité supérieure si on la développe. Ensuite, au travers de la dédicace, il n'y a pas de risque de perdre les fruits du travail autour de la patience (par exemple avec un instant de colère ou de regret) puisqu'il y a une convergence de notre exercice et des vertus que l'on a cultivées avec la patience universelle, celle de tous les Bouddhas et Bodhisattvas et de tous les êtres ordinaires qui, de temps à autres, développent cette qualité. On l'offre et on la scelle avec le sceau de la vacuité : le sujet, l'objet et l'action sont trois vagues du même océan.

### **Comment on purifie la patience ?**

Par la compréhension de la vacuité et par la compassion. Si on s'appuie sur la compassion ou sur compréhension de la vacuité, ce qui pouvait entacher la patience sera dispersé. Ce qui peut entacher la patience, c'est l'égoïsme. Par la compassion ou la compréhension de la vacuité, on purifiera ce mauvais travers, cette vieille habitude. Ce qui pourrait également entacher la pratique de la patience, c'est la fixation dualiste. Dans le maintien de la fixation dualiste, même la patience (ou toute autre *paramita*) d'une certaine façon contribue à renforcer la saisie dualiste : « j'ai de la patience envers toi ». Pour purifier ce travers subtil du dernier voile qui est celui de l'ignorance, c'est l'application de notre compréhension de la vacuité et la liberté que l'on a acquise au travers de notre méditation qui vont purifier notre saisie dualiste.

Ces deux modalités de purification de la patience sont à cultiver.

### **Quel est le fruit de la patience ?**

Il y a un fruit ultime et un fruit relatif. Le fruit ultime, c'est l'éveil comme pour toutes les autres qualités transcendantes. Le fruit temporaire, même si on ne pratique pas dans ce but, est que nous aurons un corps bien fait, nous jouirons d'une bonne santé, de la célébrité, de la longévité et nous aurons les pouvoirs d'un souverain universel. Par contre, si on pratique la patience pour obtenir ça, elle sera dévoyée et nous n'obtiendrons pas le « bénéfice collatéral désiré » de la pratique de la patience.

Nous avons conclu le chapitre sur la *paramita* de la patience.

Maintenant nous entrons dans l'exploration de la vertu transcendante du courage.

Ici, les traducteurs français ont décidé d'adopter le mot « courage » pour traduire « *tseun driü* » en tibétain, « *virya* » en sanskrit. C'est l'effort enthousiaste, le zèle, la diligence : ce sont des traductions possibles du même terme. Je pense qu'ils se sont appuyés sur le sens qui est porté par le mot sanskrit (*virya*) qui a ce sens de courage. « *Tseun driü* » signifie « être industriel, diligent, on avance constamment avec un sentiment de joie ». On peut aussi utiliser le mot « persévérance » : une persévérance portée par la joie de l'adhésion au but et la reconnaissance de la qualité du but.

### **Les qualités du courage et les défauts du manque de courage :**

Comme on l'a vu précédemment, quand bien même on a toutes les *paramitas* précédentes, s'il nous manque celle-là, quelque chose ne va pas. Quiconque possède la générosité et les autres vertus (l'éthique et la patience) mais n'a pas développé le courage, tombe dans la paresse. Or, quand on est paresseux, on n'acquiert aucun mérite. On est incapable de faire le bien d'autrui et on n'atteint pas l'éveil. C'est grâce au courage que les qualités positives ne déclinent pas et que l'on peut gagner le trésor des vainqueurs : la sagesse infinie.

### **Définition du courage :**

Le courage est le remède à la paresse. C'est un profond enthousiasme pour le bien. Le « bien » voulant dire le « double bienfait », c.-à-d. d'une part l'obtention de l'éveil pour un bienfait personnel et, d'autre part, la capacité accrue à aider l'autre et ce sera le bienfait d'autrui.

Une autre façon de décrire le courage, c'est vraiment aimer faire le bien. C'est une profonde adhésion à cette façon d'être. C'est un mode d'être qui est une expression de l'amour. C'est aimer faire ce qui est constructif, sain, utile etc...

### **On va voir en quoi le courage est un remède à la paresse et quelles formes de paresses.**

La première forme de paresse, c'est **la paresse indolente** : c.-à-d. l'attachement au plaisir d'être nonchalamment couché, avachi et endormi. Aux USA, on a une expression qui dit « une patate de sofa ». La Marche vers l'éveil nous dit : « puisque tu dois mourir aussi vite, en attendant, pratique les deux accumulations. Rassemble le mérite, la force dynamique vers l'éveil qui sera aussi l'accumulation du savoir-faire et des moyens d'aider autrui. L'accumulation de discernement conduisant à la sagesse permet d'éclairer l'exercice du bien et de le rendre transcendant ».

Quand est-ce que l'on doit contrecarrer cette paresse ? Maintenant ! Si, au moment de la mort, on décide de travailler sérieusement à se défaire de l'indolence, il sera trop tard ! Dans la louange aux Douze actes du Bouddha, il est dit « bien que vous ayez atteint le corps d'immortalité de la sagesse, pour le bien des indolents vous avez démontré les étapes de la mort et laissé des reliques pour qu'ensuite ils puissent être inspirés et développer leurs qualités ». Les Douze actes du Bouddha commencent par la descente des Terres pures de Tushita, l'entrée dans le ventre de la mère, la naissance, l'éducation, quitter le palais, l'ascétisme extrême, la méditation qui conduit à l'éveil, l'enseignement et la subjugation des détracteurs et enfin la mort. La mort du Bouddha fait partie du déploiement de Douze actes que tous les Bouddhas traversent. C'est une forme d'enseignement au travers de son exemple de vie. Le moment de la mort du Bouddha, c'est pour éveiller les indolents.

La deuxième forme de paresse est **la paresse défaitiste**. Dans une société qui est pétrie de culpabilité comme la nôtre, la paresse défaitiste consiste à penser « comment un individu aussi mauvais que moi pourrait-il atteindre l'éveil, même en faisant des efforts ? Je suis indigne ». C'est vraiment important parce qu'effectivement c'est le contre-point à l'arrogance. L'arrogance, c'est penser qu'on est quelque chose d'extraordinaire alors qu'on n'est même pas le reflet de cette idée. Là, c'est une autodépréciation, c'est une sorte d'entrave que l'on s'applique à soi-même. Entre les deux, trouvons donc le courage qui est celui de reconnaître ses qualités : la première, et non des moindres, est que nous participons tous de la nature d'éveil, nous avons tous la « cause fondamentale de l'éveil » comme le dit Gampopa et, ensuite, nous avons la précieuse existence humaine. Et puis, si nous avons eu la chance de rencontrer l'ami spirituel, nous avons là un outil qui nous permet d'avancer. Il n'y a donc pas matière à chouiner ! Il faut juste y aller ! C'est tout !

On va donc se défaire cette fausse humilité qui, à mon sens, est une forme de bouclier pour ne pas avoir à faire quoi que ce soit. On a perdu avant même d'avoir commencé. Ça, c'est la paresse défaitiste. Il faut rejeter cette attitude parce qu'il est dit que même l'abeille, le bourdon, la mouche, le ver ou toute autre bestiole, en cultivant la force du courage, peut atteindre l'insurpassable et difficile éveil puisqu'ils sont dotés de la nature d'éveil. Ils ont la graine, le potentiel : donc ils peuvent y arriver.

Moi qui suis né humain, en position de distinguer ce qui est approprié et ce qui ne l'est pas, comment n'atteindrais-je pas l'éveil si je ne cesse de m'y exercer ? Donc débarrassons-nous de ces doutes.

Je vois souvent cette attitude que j'attribue aux travers de notre culture. Il y a une sorte de mélange de bain de culpabilité, de manque de confiance en soi et d'arrogance absolue. Ce cocktail est vraiment étonnant ! Tout ça favorise cette forme de « couardise ». On est tout en apparence et, derrière, il n'y a rien. Dans la culture chinoise, on appelle ça les « tigres de papier ».

La troisième forme de paresse est **la paresse vile**. C'est l'attachement aux activités négatives comme celles qui visent à vaincre les ennemis et à amasser des richesses. En quoi c'est une paresse ? En fait, c'est un dévoiement de l'énergie des talents au service d'objectifs mineurs ou sans intérêt. C'est peut-être parce que l'objectif de l'éveil nous paraît trop lointain, qu'il demande trop d'efforts et de renoncement et donc, on a décidé de trouver un plan B. Le plan B, c'est : « si je ne suis pas heureux par l'éveil, je le serai par la richesse et le pouvoir ». C'est intéressant de voir qu'une forme de paresse peut conduire à un mode d'être vil et inférieur. On dit « inférieur » parce que nous avons tout ce qu'il faut pour atteindre l'éveil et avoir un bonheur, une liberté phénoménale conjointe à la capacité à soulager les êtres de leur souffrance et les aider à s'éveiller. Mais comme ça nous paraît loin et compliqué, qu'il n'y a pas de retour immédiat, ça nous semble comme une promesse incertaine et lointaine avec un investissement énorme au début. Une partie de nous, avec nos vieilles habitudes, nous dit : « tu as la même chose avec un billet en première classe pour Tahiti ! Fais du blé ! Défais-toi de tes ennemis ! La vie t'appartient ! ». On a juste oublié qu'on allait mourir.

Guendune Rinpoché disait : « il y a deux choses dans la vie : il y a celles qu'on n'aime pas et celles qu'on désire. Celles qu'on désire, parfois, avec beaucoup d'effort, on arrive à les obtenir mais comme tout est impermanent, un jour, on les perd. Parfois, même avec beaucoup d'effort, on n'arrive pas à les obtenir. Elles nous échappent. Et on voit quelqu'un d'autre qui, lui, les attrape. Donc sur la base des choses qu'on désire, succès ou insuccès, ça finit toujours mal. Tout ce qui est déplaisant ou source de douleur, on essaie de les détruire, de s'en protéger et, parfois, on y arrive mais comme tout est impermanent, d'une façon ou d'une autre, ça revient. Parfois, on est confronté à des objets générant de la douleur et on est dans l'incapacité de se défendre ou de s'en débarrasser. Il y a donc un désir d'avoir le plaisant et de se défaire du déplaisant. Parfois on y arrive mais ça ne dure pas et parfois on n'y arrive pas mais, dans tous les cas de figure, l'issue n'est pas délicieuse ».

Toutes ces activités (ce que j'appelle le « plan B ») doivent être rejetées car elles sont la cause-même de la souffrance parce qu'elles renforcent, fondamentalement, la vieille saisie dualiste qui fixe tout et donc elles prorogent le samsara et, comme le disait Guendune Rimpoché, d'une façon ou d'une autre ça ne va pas marcher. On peut se dire « vous êtes gentils de dire ça mais moi, je vais essayer » et on met son énergie en vain. L'image qui est donnée quelquefois, c'est celle des abeilles qui travaillent, travaillent et, en fin de compte, c'est l'apiculteur qui récupère le miel. Si c'est un bon apiculteur, il leur laisse assez de miel pour survivre sinon il leur donne de l'eau et du sucre.

### **Les différentes formes de courage :**

Il y a trois formes de courage : le courage-armure qui est une intention parfaite, le courage en action qui est la mise en pratique parfaite de l'intention parfaite et le courage insatiable qui est la résultante des deux autres formes de courage lorsqu'elles ont atteint leur apogée.

**Le courage-armure** qui est une intention parfaite consiste à revêtir l'armure de cette pensée : « désormais et jusqu'au moment où j'aurai établi tous les êtres dans l'éveil insurpassable, je ne me départirai jamais du courage bénéfique ». Quelque part, ça fait écho avec le vœu du Bodhisattva en aspiration : « puissé-je au travers de l'exercice des six *paramitas* arriver à la capacité d'aider l'autre, sans limite, avec sagesse et discernement et, dans cette démarche, trouver aussi la liberté par l'obtention de l'éveil ». La première phase de l'esprit d'éveil est une aspiration et ensuite, quand l'aspiration est bien

ancrée, on passe à l'application qui est l'exercice des six *paramitas*. Le courage-armure ressemble donc à la Bodhicitta en aspiration.

**Le courage en action**, lui, va ressembler au vœu de la Bodhicitta en action. C'est le courage d'abandonner les émotions négatives, d'accomplir les actes positifs et de faire le bien d'autrui. Le courage de renoncer aux émotions négatives fait écho à la paresse vile qui dit que la voie vers l'éveil est trop compliquée « je vais me faire un plan B dans mon coin ». Ce faisant, on renforce la saisie dualiste et l'ignorance et toutes les actions que l'on fait au sein du paradigme de la dualité conduisent inmanquablement à la déception et à la souffrance. Le courage de renoncer aux émotions négatives consiste à tout faire pour que les émotions comme le désir, la colère, la jalousie, la confusion mentale et l'arrogance, de même que les actes qu'elles suscitent ne nous imprègnent pas. En fait, notre esprit est comme un morceau de tofu : il est neutre. Tout va dépendre de la marinade dans laquelle on va le mettre. Si vous laissez votre esprit mariner dans l'habitude des afflictions mentales, il va en prendre le goût.

Dans la Marche vers l'éveil, il est dit : « dans la foule des émotions négatives, je dois de mille façons rester inébranlable tel un lion face au chacal. Je ne les laisserai pas me nuire ». On parle de courage mais on peut aussi parler de détermination. On est alerte, présent et on avance avec grande prudence.

Un exemple est donné ici pour illustrer la façon de procéder et cela me remémore une chose que j'ai entendue à la radio un jour où les routes étaient verglacées. Le journaliste disait : « faites très attention quand vous allez prendre la route. Imaginez que vous êtes dans votre voiture avec votre femme et, à l'arrière, votre belle-mère. Vous allez à l'église et tout le monde est très bien habillé. Votre belle-mère a apporté pour le repas de midi une jatte remplie à ras-bord de crème pâtissière. C'est comme ça qu'il faut conduire sur la glace ! ». Ici, on nous dit : « comme le porteur d'un vase plein d'huile, terrorisé par un homme armé d'un glaive qui le menace de mort si l'huile tombe, ainsi doit l'homme discipliné mener son effort ». C'est la façon de procéder pour développer le courage de renoncer aux émotions négatives. Le courage d'accomplir les actes positifs : l'exercice des six vertus transcendantes demande toujours quelque chose qu'on va être obligé de laisser dans l'exercice qui appartient aux vieilles habitudes et aux vieilles tendances. L'exercice des six *paramitas* nous fait grandir et nous oblige à laisser derrière nous ce qui est pollué. Donc ce n'est pas toujours facile d'être généreux, d'avoir une forme d'éthique !

La difficulté dans l'exercice des *paramitas*, c'est « jusqu'à quel point je dois être intransigeant et où, dans la circonstance actuelle, s'impose le compromis et à quel degré ? ». C'est une chose très difficile qui demande beaucoup de discernement. J'ai très très souvent des questions sur comment ménager la chèvre et le chou. Mais, comme le dit l'adage, « les conseillers ne sont pas les payeurs ». Quand on nous pose ces questions, il est difficile de dire « bon, écoute, arrange-toi ! ». Où est le curseur ? Personne d'autre que vous ne peut placer ce curseur parce que vous avez un point intime et unique des causes et conditions de la situation présente, y compris les causes intérieures, que le conseiller ne ressent pas ou ne voit pas aussi bien que vous. Vous êtes vraiment aux commandes de votre vie et c'est à vous de placer le curseur en allant le plus possible vers ce qui serait l'idéal du Bodhisattva, tout en tenant compte des conditions contraignantes (*samsara*) dans lesquelles nous nous trouvons. C'est là que se trouve le vrai travail parce que c'est un travail qui est la conjonction du discernement et du courage : comment être efficace sans être excessif ? Comment être efficace sans être laxiste ? Il faut trouver le courage de faire ça. Souvent on va voir un référent extérieur en lui disant : « pouvez-vous m'autoriser à faire ça ? ».

Comment on fait ces efforts dans la pratique des six vertus transcendantes ? En cultivant la constance, l'enthousiasme, l'imperturbabilité, l'humilité et la détermination irrévocable. La constance fait que l'on reste attaché à l'objectif que l'on tente d'atteindre. L'enthousiasme, c'est la joie, la vitalité, la force dans l'exercice et cela vient de la compréhension de la justesse de l'intention et du but. Avec l'imperturbabilité, on ne se laisse pas déranger. Les tibétains ont une expression qui dit : « prenez les rênes qui pendent de votre nez et placez-les sur votre épaule. Si vous laissez les rênes pendre de votre nez, n'importe qui peut les prendre et vous menez par le bout du nez ». Avec l'imperturbabilité, on a

choisi d'être maître de ses décisions et on ne se laisse pas facilement influencer. Mais cela ne veut pas dire que l'on devient psychorigide. Avec la détermination irrévocable, rien ne nous fera arrêter. Là, on parle plutôt des conditions intérieures alors que l'imperturbabilité a plutôt à voir avec la gestion des conditions extérieures. L'humilité, c'est important parce qu'on n'est pas un bulldozer : on avance en prenant en compte aussi les sensibilités des autres. On avance avec humilité sur un chemin que l'on connaît comme étant valide avec un fruit qui est juste.

Les cinq qualités du courage d'accomplir les actes positifs sont donc la constance, l'enthousiasme, l'imperturbabilité, la détermination irrévocable et l'humilité.

Le courage de faire le bien d'autrui : ce n'est pas simple aussi bien pour celui qui veut aider que pour la personne qui peut être aidée. C'est le courage, en particulier, d'aider ceux que personne n'assiste, ceux qui sont laissés pour compte. Peut-être que d'autres ont essayé de les aider mais c'était tellement compliqué qu'ils ont renoncé. Ce sont ceux-là que l'on va essayer d'aider en premier, avec discernement. Il y a des moments où il faut faire des pauses. Mais il faut aider en premier « les petits » comme le disait Sainte Thérèse, ceux que personne ne voit parce qu'ils sont insignifiants ou parce qu'ils sont vraiment difficiles.

**Le courage insatiable** : c'est de ne jamais s'estimer satisfait jusqu'à l'éveil du bien qu'on a pu accomplir. Ce n'est pas être insatisfait parce qu'on dévalue ce qu'on a fait mais c'est de se dire qu'on a accompli quelque chose et que c'est bien : quelle est l'action suivante ? Et ce, jusqu'à ce que le plein et parfait éveil soit atteint parce que c'est à ce moment-là seulement que les deux bienfaits arriveront à leur pleine fruition et que la liberté personnelle de l'éveil sera reçue comme bienfait personnel. Le développement des qualités altruistes arrivera à leur maturité comme la capacité à aider les autres. C'est le bénéfice d'autrui dans notre démarche de Bodhisattva. On ne s'arrête pas en chemin. Mais, en même temps, il faut aussi célébrer chaque étape.

Entre 1991 et 1994, au sortir de la retraite, j'ai été envoyé par Guendune Rinpoché pour aider la situation financière un peu difficile de Dhagpo. Pendant trois ans, j'ai dit à l'équipe : « il y a un mot que je ne veux pas entendre, c'est acheter ». Comme il y avait vraiment le feu, j'ai mené tout le monde à la baguette. A chaque fois qu'on avait éteint un feu, il y en avait deux ou trois qui s'allumaient. C'était compliqué d'être sur tous les fronts. Au sortir de ces trois ans, mon médecin m'a dit, après m'avoir fait faire des analyses : « félicitations ! Tu as officiellement quatre vingt quinze ans ! Il faut arrêter tout de suite ! ». J'ai pu partir parce que la situation financière était en équilibre. Je n'avais plus besoin de rester.

On a beaucoup travaillé pour remettre les comptes à flot et, un jour, une des volontaires vient me voir et me dit : « tu ne pourrais pas, de temps en temps, dire merci ? ». Là, j'ai réalisé que j'étais dans cette action pour sauver Dhagpo et que je ne me satisfaisais pas de chaque étape parce qu'à chaque fois, il y en avait encore une autre. J'avais fait un flux tendu d'actions. C'est un enseignement que j'ai reçu de cette collaboratrice et je me suis dit qu'à chaque fois qu'on arriverait à une étape positive, ce serait « champagne ! » : on fait une pause, on se réjouit et on dédie le mérite. L'appréciation fait que l'on reconstitue l'énergie. C'est vraiment important ! Y compris sur notre chemin spirituel. Il faut avoir un courage insatiable mais aussi, à chaque étape, savoir reconnaître et apprécier ce qui a été fait, s'en réjouir profondément et le dédier. Ainsi on repart sur un pied de joie avec une force accrue parce que la joie est une force. Sinon on risque le burn-out et on va se dire que tout cela n'a pas de sens malgré les étapes fantastiques qu'on a pu passer. Il est donc important de fractionner et de se réjouir, offrir et repartir.

### **Comment développer le courage ? Comment purifier le courage ? Le fruit du courage :**

C'est la même chose que pour les *paramitas* précédentes.

On développe le courage au moyen de la sagesse et de la connaissance transcendante, c.-à-d. que le courage n'est plus sous l'emprise de la fixation dualiste. Le courage transcende la dualité. Il ne participe plus au renforcement de la saisie dualiste. Par la dédicace, on reconnaît le bien, on s'en réjouit. Il y a une convergence avec le flot de positivité et de courage qui existe dans le monde et tout ça, on l'offre à l'ensemble des êtres et puis on marque ce don du sceau de la vacuité.

On purifie le courage en lui appliquant la compassion et la connaissance de la vacuité. Cela ne devient donc pas de la « nourriture » pour la dualité. La compassion fait que ce courage ne devient pas une sorte de trophée personnel. C'est ce qui va purifier le courage.

Le fruit est double : ultime et temporaire. Le fruit ultime, c'est l'éveil. Le fruit temporaire du courage (même si ce n'est pas ce qu'on recherche) est la jouissance du meilleur des bonheurs de ce monde tant qu'il faudra demeurer dans le samsara. Avec le courage, on a une plateforme confortable pour développer la sagesse.

Avez-vous des questions ?

*Question sur l'engagement bouddhiste dans les lieux où il y a vraiment besoin d'assistance puisque les gens ne sont pas pris en compte.*

Il y a une chose fondamentale à apprendre et à se souvenir, c'est que le bouddhisme est une réponse à une question. On s'approche du Bouddha et on demande : « mais pourquoi il y a tant de souffrance ? D'où est-ce qu'elle vient ? Est-ce que je peux m'en extraire ? Comment je fais pour m'en extraire ? ». Il y a un besoin d'interrogation d'abord. Là où il y a un intérêt sincère et une question sincère, le Bodhisattva répondra. S'il n'y a pas de question, on ne peut pas arriver avec une réponse.

Moi, je viens du Val d'Oise et toute ma famille vient du 93 (La Courneuve, Stains, St Denis) : je connais bien la région. Les 4000, la cité de la Courneuve, on appelait ça « Chicago ». Ma mère et mes tantes sont nées à Stains et, en ce moment, il y a à peu près 250 ethnies différentes avec des problèmes inter-ethniques : les tchéchènes ne peuvent pas supporter les turcs, les serbes vont attaquer les croates etc.... Il y a une culture fortement musulmane. La réponse bouddhiste dans une culture musulmane, au mieux, ne sera pas entendue. Donc aller ouvrir un centre bouddhiste à Stains, je n'en vois pas l'efficacité !

Quand on a parlé avec Guendune Rinpoché de comment la sangha devait s'organiser sa vie et son action, on a envisagé plusieurs stratégies et une question s'est élevée : est-ce qu'on doit faire un travail social ? Guendune Rinpoché nous a dit : « celles et ceux qui veulent le faire sont les bienvenus mais à 50 % maximum de leur temps. Le reste doit être consacré à la recherche, la contemplation et la méditation pour accroître la sagesse. Sinon ils seront happés par la souffrance du monde qui va opacifier encore plus la saisie dualiste ». On a développé au sein de l'Union Bouddhiste Française (UBF) tout un travail d'aumôniers de prison et d'hôpital etc. Un certain nombre de moines et de moniales de Kundreul Ling sont engagés activement. Il s'agit d'un choix personnel. C'est très bien : mi temps-en service et mi-temps en ressourcement et réalisation.

Je lui avais aussi parlé de la règle de St Benoît et des trois tiers : huit heures pour la prière, huit heures pour le service à la communauté et huit heures pour le repos, les repas et les soins personnels. Les moines et moniales du monastère participent à la vie de leur communauté mais ils travaillent aussi au travers d'activités d'enseignement sur place ou à l'extérieur dans les centres : ils sont au service d'autrui. Pour le restant, ils passent du temps à étudier, être en retraite etc. Idéalement, on essaie d'avoir un équilibre entre les différentes activités.

Ce qu'il est important de se rappeler, c'est que le Bouddha n'est pas arrivé au Parc des Gazelles en criant « eh ! Les gars ! J'ai la réponse !!! ». Il s'est assis et les cinq premiers disciples, qui avaient été ses compagnons d'ascèse et qui avait dit « oh ! Il a été repris par le samsara ! Il mange du riz une fois par

jour ! », Sont venus vers lui et lui ont demandé : « et alors ? Tu as trouvé quoi ? ». Et c'est comme ça que ça a commencé. Il y a eu une demande. Donc je ne pense pas qu'établir des antennes soit utile.

Shamar Rinpoché a essayé : « quelqu'un m'a offert une maison et un terrain en plein milieu de l'état de Washington, vous y allez et vous démarrez quelque chose ! ». Il ne savait pas que ce terrain était à vingt minutes en voiture de la ville où Rajneesh avait établi son ashram qui avait fini en guerre avec la mairie et le FBI. Donc on arrivait là dans une ambiance un peu « minée » et ça n'a pas marché. Ensuite, Rinpoché a dit : « on va acheter une maison en Pennsylvanie, pas très loin de New York et on peut espérer que les gens viennent ». Personne n'est venu. On s'est replié sur la Virginie, là où des gens nous avaient invités, là où des gens avaient envie d'écouter : ils étaient ouverts et posaient des questions. Le travail de la sangha n'est pas d'être prosélyte mais c'est d'être présente et ouverte à recevoir tout le monde si les personnes ont une question.

On peut écrire des livres. Moi, je mets en ligne toutes sortes de choses. Des gens sont peut-être tombés par hasard dessus. On pourrait dire que c'est du prosélytisme mais je ne le fais pas pour gagner des fidèles à ma cause. C'est simplement une mise à disposition pour que des gens qui n'ont pas encore la question, se posent des questions et se disent « je veux aller plus loin et mieux comprendre ».

Un jour, à Dhagpo, j'ai rencontré une famille africaine. Ils ont écouté les enseignements. Le père m'a dit : « ce que j'ai entendu c'est vraiment bien mais nous, on n'a pas vraiment besoin de ça : ce qui est votre Bouddha, nous, ce sont nos ancêtres qui nous protègent. Votre enseignement, pour nous, ce sont les paroles de nos ancêtres et les actes positifs pour la réincarnation, pour nous, ce sont nos enfants ! »

Je vais à Los Angeles et je dis : « le bouddhisme, c'est le *white middle class path*, la voie moyenne de la classe moyenne blanche. Il y a très peu de pratiquants de couleur, hormis les asiatiques, bien sûr. Mais il n'y a pas d'afro-américains ni de latinos parce qu'ils sont profondément chrétiens. Ils ont donc tout ce qu'il leur faut.

Mon ami Dawa qui est enseignant-résident à Santa Barbara, son père est de La Trinidad et sa mère est allemande. Il fait des rencontres de pratiquants du Dharma de couleur. Il est très engagé dans cette démarche. Ce sont des rencontres avec tous les courants présents aux USA : Théravada, Mahayana, le monde tibétain etc. Il y a un mouvement d'intégration. Je dis au coordinateur du centre de Los Angeles qui est péruvien : « on va faire un truc dans ton quartier ». Donc on va dans le coin hispanique de Los Angeles. Il met des affiches partout en disant : « venez parler avec Tsony. Le café et les gâteaux sont offerts ». J'arrive, on attend. Personne. Il me dit : « j'imagine ce qui se passe ! Les grands-mères ont dit que si quelqu'un venait, Jésus leur en voudrait ». Voilà, c'est la culture... C'est sûr, je n'irai pas ouvrir une antenne à Stains !

### *Question inaudible :*

Au contact de la souffrance d'autrui ou de schémas névrotiques, compliqués qui vont amener à de la souffrance, le Bodhisattva doit faire preuve de beaucoup de discernement et d'amour. En premier, je dirais « aimez-les d'un amour sincère et honnête qu'ils peuvent ressentir ». Là, il y a une sorte de détente qui se fait. Si on est prosélyte, il y a une résistance. Il y a forcément une réaction parce que c'est intrusif. Donc, premièrement, aimer mais aussi noter et verbaliser tout ce qu'ils font de positif. « Merci pour le repas, c'était vraiment sympa. C'était généreux de ta part d'avoir cuisiné toute la matinée. Je vais t'aider à faire la vaisselle » ou « merci de m'accueillir » etc. Mettre en valeur tout ce qu'il y a de positif dans leur vie parce que, quand bien même tout le monde a des schémas un peu névrotiques et des actions négatives, il y a des actions positives et de l'amour même s'il est maladroit. Il y a de la générosité même si elle est un peu lourde. On les amène de façon indirecte à apprécier quelque chose que, peut-être, ils n'auraient pas pensé à apprécier. On commence par souligner leur pratique de la générosité.

Aidons-les à apprécier la générosité, aidons-les à être généreux. Souvent, ils veulent nous donner quelque chose « repars avec les restes tu les mangeras sur la route » et nous, on dit « non ! Merci bien ! ». N'interdisons jamais le flot de la générosité. Même si on n'a pas besoin.

On va aussi montrer qu'on ne participe pas à un certain nombre de choses. Je vous donne un exemple : quand ma mère a voulu quitter la région parisienne pour aller s'installer en Auvergne, on a fait le tour de toutes les maisons. On a trouvé un petit pavillon qui nous plaisait bien et on rencontre les propriétaires. C'est un couple de français de souche, ils vivent dans une ancienne cité pavillonnaire qui s'est vue progressivement entourée d'HLM avec une population multiculturelle qui s'est installée à proximité. On discute et le gars nous dit « le seul truc c'est qu'il y a un peu trop de ... : vous voyez ce que je veux dire ? ». Moi, je lui dis « non ! ». Il y a un moment où il faut marquer la limite de décence. C'est comme avec les enfants qui peuvent pousser les choses très loin. C'est important de marquer la limite de la décence mais sans être moralisateur. On n'est pas obligé d'avoir un débat, ensuite, pour justifier sa position. On a juste à être dans sa position. C'est ce que Trungpa Rinpoché appelle « l'être authentique ». On est en accord avec ses valeurs profondes mais sur un substrat de bienveillance, d'amour et de générosité. Ce couple qui disait « il y en a trop : tu vois qui ! » mais, en fait, c'était de braves gens. Ils ont bien discuté avec ma mère. C'était la même génération et ça se passait plutôt bien. Il faut aussi prendre ça en compte. Il ne faut pas diaboliser complètement, ne voir que la négativité et en faire une généralité.

Voilà ce que je fais en général : je n'essaie pas d'accélérer le processus de leur prise de conscience mais je ne participe pas à l'alourdissement de leur conscience dans l'état actuel.

*Question inaudible :*

C'est un bon cœur avec un peu de manque de discernement. Il faut cultiver le discernement et, comme tu l'as dit, pratiquer l'écoute. Je n'entends plus très bien de cette oreille et ma femme me dit : « il faudrait un appareillage ». Je lui dis « on ne va pas dépenser 5000 euros pour ça ». En fait, la réalité, c'est que je ne veux d'appareillage. Ce que je fais, c'est du remplissage. Je vis dans un pays anglophone, je parle anglais mais c'est quand même plus difficile qu'en français parce que, en français, j'arrive à comprendre les mots qui me manquent. Avec le masque, il y a beaucoup de mots qui me manquent. J'ai beaucoup d'empathie avec les personnes qui sont sourdes parce que le masque empêche de lire sur les lèvres. Alors j'écoute, j'écoute et puis il y a des trous, alors je les remplis : « il y avait ça et ça donc, en gros, ça veut dire ça ». Ma femme me dit : « j'en ai marre de répéter deux fois la même chose parce que tu n'as pas entendu ou tu réponds à côté. Fais attention parce que, dans ta fonction d'enseignant du Dharma, les gens te posent des questions. Il ne faut pas répondre à côté ! ». Je lui ai dit : « si je réponds à côté, ils penseront que je n'ai pas vraiment répondu à leur question mais que j'ai bien vu le fond ! ». (rires) J'entretiens le mythe ... mais je suis juste sourd !

C'est ça, le manque de discernement : on a des bribes et on met notre maquillage là-dessus. Des fois ça marche et des fois, ça ne marche pas.

*Question inaudible :*

C'est un truc entre les hommes et les femmes. Je le vois souvent. Le type voit un problème et dit : « bon, qu'est-ce qu'on va faire ? ». Alors que ce qui était demandé, c'était : « est-ce que tu es là avec moi, est-ce que tu m'écoutes ? ». Ce n'est pas la même question et la réponse tombe vraiment à côté et, très souvent, les conflits viennent de ça. Je conseille de lire Thich Nhat Hanh et tout ce qu'il dit sur la profonde écoute. Hors bouddhisme, il y a Marshall Rosenberg et la communication non violente. On écoute pour écouter et non pas pour répondre. Le bon cœur avec une petite carence en discernement est exalté et s'emballe. On n'a pas fini la question qu'on voit déjà la réponse ! Sauf que ce n'était pas une question ! C'était juste un moment de parole qui cherchait une oreille. Je vais donner un exemple : je rencontre un gars en Italie, au centre de Bordo, un jeune homme brillant, intelligent, ingénieur en



ressource solaire. Il vient me voir en pleurant et me dit : « j'essaie d'aider les autres mais je suis systématiquement repoussé. Je veux aider mais les gens ne m'acceptent pas ». Il est intelligent et voit facilement des solutions. Je lui dis : « le problème, c'est que tu es beaucoup plus rapide qu'eux. Tu es ingénieur, tu cibles les problèmes et les solutions rapidement et tu arrives avec la réponse avant même que les gens se soient posés la question. En gros, tu les insultes. Ralentis ! Tu vois clairement la problématique, tu vois le cheminement vers une possible résolution. Assieds-toi, respire, accompagne la personne jusqu'au moment où elle pourra dire son problème et se demander comment elle pourrait faire. A ce moment-là, tu pourras leur dire : on pourrait peut-être essayer comme ça ? Ainsi, la personne ne se sent pas insultée parce que quelqu'un lui a donné une solution à un problème qu'elle-même n'avait pas vu. Il y a aussi une deuxième option : tu vois tout, tu es rapide, fais-le, ne laisse pas de trace, ne plante pas de drapeau et ressors. Tu rentres dans le système, tu le changes et tu repars. Si tu peux faire ça, tu es un bodhisattva version « invisible ». Par contre, ce n'est peut-être que ta vision des choses : pour toi, la situation n'est pas terrible mais peut-être que pour eux, finalement, c'est leur habitude ».

A tout prendre, revenons à Thich Nhat Hanh et à la profonde écoute.

Lorsqu'on pratique la profonde écoute, on fait abstraction de son maquillage. On ouvre et on essaie vraiment de comprendre ce que l'autre essaie de dire. On regarde « à nu », c.-à-d. sans nos projections, sans les imputations de notre monde imaginaire. C'est un énorme travail et ça demande de la patience. L'impatience, c'est « en deux coups de cuiller à pot, je te le résous, ton truc ! ». La ligne la plus rapide entre le point A et le point B n'est pas la ligne droite, en tout cas pas pour tout le monde.

*Question inaudible :*

Oui, comme dans toutes les autres *paramitas*. L'idée d'un coup de maître dès le début, c'est en fait un coup de pot ! L'apprentissage implique la faillite. La faillite implique la prise de conscience et le réajustement.

*Question inaudible :*

Dans ce cas de figure, (la personne qui se fait avoir par les vendeurs qui font du porte à porte, qui achète des produits de mauvaise qualité et qui, ensuite, les redonne avec générosité), ça vient de sa générosité à elle. On accepte, on la remercie et on valorise la générosité qui est la première des six *paramitas*. Pour résoudre ce type de problème, ma mère a trouvé un truc très simple : quand les télévendeurs l'appellent au téléphone, elle dit « désolée, je suis sous curatelle ». Du coup, ils l'enlèvent de leur liste.

Pour cette personne, elle se fait un peu avoir mais, à la sortie, elle est généreuse. On peut donner ce qu'on veut à la Banque alimentaire : ils ne font pas trop dans le détail, du moment qu'ils peuvent donner à manger quelque chose. On ne peut pas la changer, cette personne. On ne redresse pas un vieillard. On se demande : « qu'est-ce qui est important dans les dernières années de vie de cette personne ? ». Elle pratique la générosité et elle est contente de voir que les gens sont contents de ce qu'elle fait. Sa source est vraiment secondaire !

*Question inaudible :*

On a besoin de faire des respirations. On vit dans un flot tendu et marquer des pauses pour qu'il y ait cette réjouissance et cette dédicace n'est pas chose courante. L'apparente nécessité du flux tendu (c.-à-d. objectif, action, résultat, performance, évaluation etc..) crée une pression dont nous sommes les victimes mais aussi nous participons à la créer. Donc il est vraiment important d'avoir des moments de retraits où on peut considérer ce que l'on fait, le bien-fondé des actions, le bien-fondé du but etc...

C'est ce qui s'est passé aux USA avec le Covid est « la grande démission ». Plein de gens ont, d'un seul coup, perdu leur travail. Aux USA, on a quinze jours de chômage et ensuite on est tout seul. Les gens se sont réorganisés. Chez les milléniaux et la génération Z, il y a eu une prise de conscience.

Qu'est-ce qu'on fait là ? Ils ne sont pas revenus et aujourd'hui il y a un problème de manque de main d'œuvre parce que les gens se sont inventés d'autres vies, plus solidaires, en communauté ou à l'étranger. Il y a eu une réorganisation complète d'une grosse tranche de la société parce que les gens ont vu leur vie de fous.

Moi, je leur dis « bravo » parce que, dans les Quatre nobles vérités, c'est ce qu'on appelle le « renoncement » avec la prise de conscience de la folie et de l'enchaînement du cycle névrotique qui vient de l'ignorance. A l'inverse, la pression que l'on se met, qui nous interdit d'avoir des pauses pour avoir un peu de distance et de perspective pour reconsidérer là où on va, fait qu'on arrive à la moitié de sa vie (voire plus tard) et on se dit qu'on a perdu au moins vingt ans ou quarante. Et on peut être très mal ! Il est préférable de s'en rendre compte d'abord.

Après le BEPC, quand j'ai rencontré le conseiller en orientation. Il m'a dit « tu peux passer en seconde littéraire ». Je lui ai demandé « mais pourquoi ? ». Il m'a répondu : « parce que tu ne peux pas aller en S » (section scientifique). Je lui dis que je n'en avais pas envie. Le gars s'énerve. Dans le questionnaire que j'avais rempli auparavant, j'avais noté : « je veux être vagabond ou alors épouser une femme très riche ». Il continue de s'énerver : « si tu ne prends pas mon option, tu feras éboueur ! ». Ma mère, qui était présente à l'entretien, a dit : « et alors ? C'est quoi le problème ? C'est un travail honorable. Il en faut des éboueurs ! Viens ! On s'en va ! ». Et on est parti. Déjà, j'avais cette perspective que je ne voulais pas faire ça. C'était très clair : un boulot pour acheter des trucs compensatoires et dont je n'ai pas besoin et qui me permettent de continuer de faire mon boulot etc. Je disais « non ».

Si on n'a pas ces réflexions, on est coincé dans un système qui, actuellement, est de plus en plus pensé et conçu pour nous coincer. Regardons l'éducation : apprendre juste pour produire et acheter. Cette forme d'éducation ne prépare pas à penser par soi-même ni à, éventuellement, questionner le bien fondé de ce qui est enseigné. Ensuite on va vous coller des dettes pour des acquisitions censées assouvir vos désirs et pour continuer à faire votre travail. Le système est bien fait ! Des gars ont fait beaucoup d'études pour apprendre à mobiliser les moutons. Il y a donc un moment où il faut savoir dire « non, merci ! ».

Pour moi, la renonciation au samsara, c'est la grande démission qui se traduit ici par une forme d'emprisonnement capitaliste qui ne se préoccupe pas du tout de l'environnement ni des gens. Le capitalisme sauvage est un sociopathe : rien à foutre des autres, gagner du fric à tout prix etc. Il faut quand même, de temps en temps, se poser des questions : pourquoi est-ce qu'on laisse monter la pression et qu'est-ce qu'on a à gagner dans ce système ? En gros, la réponse est : « c'est une vague satisfaction de mes désirs qui n'ont aucune base et qui ne me conduisent nulle part ». C'est la première des Quatre nobles vérités.

#### *Question inaudible :*

Il y a des gens qui ont montré une voie qui était possible. On peut être paysan philosophe comme Pierre Rabhi. Il avait le lien à la terre et puis une humanité. Après c'est une question d'organisation. La discipline est une question d'organisation.

Un jour, j'avais été invité à parler dans un petit village à Belvis, sur le plateau de Sault dans le département de l'Aude. Il y a une sorte de communauté qui a réussi à vivre. Ils ont des bois communaux. Il y a aussi beaucoup d'entraide. Et puis, il y a Marguerite. C'est une femme d'un certain âge qui lit tout le temps et s'occupe de la bibliothèque. Elle a ouvert sa grange au surplus de tout le monde. Si quelqu'un a besoin de quelque chose, on peut l'emprunter et ensuite on le ramène. C'est une mise en collectif des ressources du village.

Nous nous dirigeons vers la salle municipale où je dois faire ma conférence et on rencontre Marguerite sur le chemin. Mon ami dit « eh ! Marguerite ! Viens écouter le lama ! ». Marguerite me regarde et me dit : « mais je dois arroser les fleurs, c'est important ! N'est-ce pas, Monsieur le lama ? ». « Oui, Marguerite. Les fleurs ont un besoin et donc elles ont priorité. Je serai heureux que tu nous rejoignes plus tard ». Elle est venue plus tard. Ça, c'est la sagesse de Marguerite. Mon ami me dit : « tu

serais étonné de voir les bouquins qu'elle lit. Ce sont des livres de haute volée ». C'est une petite bonne femme qui ne ressemble à rien : on pourrait presque penser que c'est une vieille paysanne inculte.

Donc je pense que c'est une question d'organisation. Il y a des priorités. Dans le jardin, il fait 40° C et, effectivement, il faut arroser. Ensuite, on va savourer la fraîcheur le soir quand le travail est terminé. On se pose. Il y a une réjouissance. On apprécie l'effort, le travail qui a été réalisé et la convergence avec le bien. Grand merci aux paysans travailleurs qui cultivent ce que l'on va préparer et manger ensuite. On les remercie pour tous ces légumes achetés au marché parce qu'on se dit : « pas de paysans, pas de pays, pas de repas ». C'est prendre le temps de dire « merci ».

Au moment de prendre mon repas, je l'offre aux Trois joyaux, à Tchenrezi, au Lama-racine et à l'ensemble des êtres : « merci d'avoir contribué à ce qui vient me nourrir maintenant ». Gratitude. Juste un instant : ça suffit.

*Question inaudible :*

Ce que tu as fait, c'est exactement ce qu'il faut faire. On se pose la question : « est-ce que l'origine du don est clair et positif ? Est-ce que mon attitude vis à vis de la réception du don est claire ? Est-ce que mon utilisation du don est claire ? Etc. Il y a des dons qui sont incorrects parce qu'ils sont reçus d'une personne qui a une intention particulière : par exemple, les pots de vin. Il y a aussi l'acceptation de choses dont on ne connaît pas bien l'origine mais on les accepte quand même, poussé par notre désir. Tout ça fait partie du travail du bodhisattva. Dans sa réflexion, il doit mettre le curseur en sachant que l'idéal n'existe pas dans ce monde. Il s'engage dans l'action au mieux de sa compréhension, de sa vigilance et de ses qualités de générosité.

Je me suis retrouvé un jour dans une situation inverse : j'étais à Paris et j'y avais donné un enseignement sur la générosité. A la sortie, il était environ 23 heures. Je voulais manger un peu et je me suis dirigé juste à côté, à Pigalle, parce qu'il y a des trucs ouverts à cette heure. Je rencontre une jeune femme, vraiment squelettique, junkie à fond, qui me demande de l'argent. J'avais passé deux heures à motiver les troupes sur la générosité. Là, il y a deux réactions qui s'élèvent : la première, c'est de donner et la deuxième, c'est de ne pas la voir. J'ai opté pour quelque chose d'autre. Fuir la situation n'était pas envisageable et je ne voulais pas donner parce que je savais que ça allait partir dans ses veines. J'ai lié un contact du regard avec cette femme et je lui ai dit : « je ne peux pas participer à ça. Je ne veux pas » et là, elle m'a fait un sourire incroyable. La générosité était passée. L'amour est passé et elle l'a reçu. Je n'ai pas résolu sa soirée parce qu'il fallait qu'elle trouve son fix mais on a parlé d'autre chose. Des fois, je donne. Un jour, j'étais avec une amie et un gars me raconte une histoire improbable. Il se fait braquer, il faut qu'il rentre chez lui en train, sa mère était en train de mourir. Il lui manquait 200 francs et je le lui donne. Mon amie me demande : « tu as vraiment cru ce qu'il t'a dit ? ». « Hum...Ouais... »

L'important, c'est de rester au contact et de réfléchir : « au mieux de ma connaissance, quel est l'acte à poser maintenant ? ». Après, on peut se dire qu'on s'est fait avoir, qu'on a voulu éviter etc. Il n'y a pas de recette toute faite. Il n'y a pas de lama qui dira « le remède universel, c'est ça ». C'est une invitation à l'amour et à la générosité, le discernement et la réflexion. Et on regarde en soi ce qui interdit l'action juste.

*Question inaudible :*

Oui, j'ai aussi beaucoup travaillé avec mes voisins paysans, en Dordogne et maintenant aux USA. Il y a une très vieille culture de la survie. J'admire les paysans. Dans le petit jardin que nous faisons, les biches ont mangé tous nos haricots. On avait bossé. Il y a un courage énorme à faire ce métier et en vivre ! Je ne parle pas de l'industrie agricole, je parle du paysan. La philosophie, à de très rares exceptions, a de la place dans ce monde parce que c'est un monde rude. C'est un travail avec des résultats très aléatoires et des clients qui vont dire « mais elle est un peu tachée, votre pomme ! ».

Je discutais avec notre voisin, un gars très sympa au Bost. Je lui dis : « elles sont vraiment belles, tes vaches ! » et il me répond « ça, c'est 5000 euros ». Il me parlait du résultat de son travail. Puis il a

ajouté : « je ne vis pas de mon travail. Ce sont les subventions de l'Europe qui me permettent de payer mes factures. Mon travail, ça paye mes cigarettes ». Donc on comprend qu'ils sont dans un truc de survie.

C'est pour cela que j'admire Pierre Rabhi : c'est quelqu'un qui était sur le terrain et qui a réussi à s'élever dans une dimension politique, philosophique et environnementale. C'est très rare ! Quand on est le nez dans le guidon, à essayer de survivre, avec la chaleur, les intempéries etc., c'est dur d'avoir de la distance. C'est comme un gars qui serait mineur de fond, qui descend au fond de la mine, bosse, remonte en toussant et on lui demanderait « c'est quoi la philosophie de la recherche de l'anthracite idéal ? ». Il dirait « il faut que j'amène de quoi manger ». Il faut donc être compréhensif. Il faut voir d'où on parle.

Il y a une histoire comme ça : une dame arrive avec son enfant qui est diabétique mais il continue à manger du sucre. Elle va voir Gandhi pour qui l'enfant a une grande admiration et lui demande « pourriez-vous lui dire d'arrêter de manger du sucre ? ». Gandhi dit « oui, d'accord, revenez dans quinze jours ». Ils reviennent quinze jours après et Gandhi dit à l'enfant : « ce n'est pas bon pour toi, le sucre ! ». La mère demande alors « pourquoi vous ne lui avez pas dit la dernière fois ? ». Gandhi répond : « il y a quinze jours, moi, j'en mangeais du sucre ! ». D'où on parle et de quel droit on juge ?

Donc l'écoute, la compréhension et l'amour d'abord et, ensuite, si on peut donner des pistes, ce sera bien. En gros, un bodhisattva attend. Il est ouvert et disponible. Après, les gens viennent ou ne viennent pas. Un bodhisattva, ça traîne dans le coin en attendant que les gens se réveillent et vienne le voir. Il faut une infinie patience.

#### *Question inaudible :*

Je dirais : premièrement, positionner le curseur entre excessif et laxiste, c'est vraiment une prise de conscience de qui on est, avec justesse, amour et sincérité. On n'est pas là pour se dévaloriser, se punir. On est là pour essayer de comprendre comment on fonctionne pour aller vers un mieux-être et, peut-être un jour, l'excellence. L'apport d'un tiers est parfois intéressant : un référent, un ami spirituel, un ami de bien, quelqu'un en qui on a confiance, quelqu'un qui a une expérience et un savoir et qui a ton intérêt à cœur. C'est important parce que, parfois, on est pris dans une espèce de boucle. Avoir un apport extérieur nous permet de sortir de cette boucle, d'avoir une autre perspective et d'envisager des pistes que l'on n'avait pas vues jusqu'à présent du fait qu'on tournait en circuit fermé.

Je dirais : un tiers pour le référent et deux tiers pour son propre discernement. Au début, ça peut être l'inverse, ensuite ça va évoluer vers moitié-moitié. Quand le regard sur soi est fiable, ça peut aussi coïncider avec le départ de l'ami spirituel, parce que tout le monde est impermanent. Avant que l'ami spirituel transite vers une autre forme de manifestation, il faut s'assurer qu'on ait bien acquis tous les outils du discernement nous-mêmes et qu'on n'ait pas cultivé une forme de « je vais lui demander, comme ça, je n'ai pas besoin de chercher ».

Padampa Sangyé qui est venu de l'Inde et qui est allé au Tibet pour y enseigner, est resté quelques temps dans un village mais il devait repartir. Les gens du village lui ont dit « mais qu'est-ce qu'on va faire quand vous ne serez plus là ? ». Il leur a dit : « si vous avez une question, regardez dans les textes de la tradition, vous y trouverez beaucoup de réponses. Ensuite, posez-vous et regardez profondément en vous tous les mécanismes de la situation que vous vivez et trouvez en vous la résolution. Enfin, vous pouvez prier le lama pour qu'il revienne et, peut-être, je reviendrai ». Il leur disait que c'était possible mais qu'il ne fallait pas mettre tous ses œufs dans le même panier.

Dans l'Entraînement de l'esprit en sept points, il y a un chapitre (le 5ème) qui décrit les mesures du progrès. La façon d'évaluer le progrès est très bien expliqué parce qu'il ne donne pas de notes. Il n'y a pas de bornes kilométriques. Une des évaluations dit : « le témoin intérieur devient fiable ». Au début,

on a besoin d'avoir un apport externe qui va nous dire si on est dans la justesse. On est constamment en train de demander une validation à l'extérieur. C'est bien dans un apprentissage mais ce n'est pas juste comme mode de vie. On ne peut pas demeurer dans la demande de validation extérieure parce qu'on se met en danger. Le premier danger est que nous ne faisons pas le travail nécessaire : on est dans l'indolence. De plus, on dépend complètement du regard extérieur. Si c'est un ami spirituel avec savoir et bienveillance, ça peut aller mais, si on a cette tendance, on va demander à tout le monde et là, on se met sérieusement en danger.

Le témoin intérieur va supplanter le témoin extérieur. Il va le remplacer progressivement. On s'appuie sur le témoin extérieur mais on cultive le témoin intérieur. In fine, il est vraiment important que le témoin intérieur prévale.

*Question inaudible :*

Très bonne remarque ! Il est dit que bien qu'on ne le recherche pas, les gens nous feront confiance, apprécieront notre présence, parleront de nous en bien : c'est ce que veut dire « la célébrité et la gloire ». On est connu, on est reconnu et on est apprécié. C'est un bienfait collatéral, ce n'est pas la recherche centrale.

Le problème dans les huit réactions mondaines, c'est que l'on recherche ça. On recherche la gloire, la renommée, la fortune etc. La grande différence, là, c'est l'absence de recherche obsessive. L'humilité, c'est d'accepter d'être connu, reconnu et aimé. Cela serait une forme d'orgueil que dire « ne parlez pas de moi, ne m'aimez pas, je dois rester dans l'impassibilité qui mène vers l'éveil » : ça, c'est un gros trip personnel !

Même chose avec la générosité. Guendune a dit, un jour, à certains d'entre nous : « quand vous serez seniors, il y aura de la gratitude, de l'argent qui viendra, les biens du monde viendront vers vous. Faites en sorte que cela continue et que cela ne reste pas en vous. Faites circuler ». Quand des offrandes sont faites à des grands Maîtres, parfois des gens donnent beaucoup d'argent : il y a une circulation. S'il y a une rétention, c'est qu'il y a problème. Je pense que cela s'applique à tous les niveaux.

Cela s'applique aussi au niveau de Karmapa. La première fois qu'il est venu à Hong Kong, le concessionnaire Rolls-Royce lui avait mis, chaque jour, une nouvelle voiture à disposition. Toutes les voitures avaient été vendues parce que les gens les avaient achetées pour la bénédiction. C'est la culture là-bas. Ce n'est pas idéal mais c'est comme ça. Karmapa aurait pu dire « non, je vais y aller à pied ! ». Il aurait pu le faire et il le fait parfois. Là, on utilise ce qui arrive, on monte dans la voiture mise à disposition et on part. Mais on n'est pas à la recherche en disant « quoi ? Une Fiat 500 ? Pour qui me prenez-vous ? ». On n'est pas dans la recherche, on est dans l'acceptation de la convection généreuse et on fait en sorte que ça circule.

Le XVIème Karmapa recevait beaucoup, beaucoup de dons de nombreux disciples, en particulier d'Asie et il les a utilisés à construire le monastère à Rumtek, ainsi que l'institut d'étude (le Shedra) et les centres de retraites etc.... Il avait une règle : il n'avait jamais plus de 180 roupies sur lui, en propre, et tout le restant allait au monastère. En 1981, quand je suis arrivé à Rumtek pour la cérémonie du XVIème Karmapa, j'ai appris que tous les moines au monastère avaient un argent de poche sur la cassette de Karmapa et même les petits moines. Tout circulait et Karmapa, lui, avait 180 roupies (ce qui ne fait même pas 50 euros actuellement).

Donc accepter le fait d'être apprécié et reconnu parce que la fausse humilité qui voudrait rejeter ça est pire que le fait de l'accepter simplement. Moi, je dis « merci du retour ». cela me donne du courage pour continuer parce que, parfois, je ne sais pas si je parle dans le vide et si ça intéresse quelqu'un, surtout pendant le Covid, quand je faisais mes messages du type « bouteille à la mer ».

Ceci dit, si on est trop connu et que cela devient une entrave, on peut partir. Guendune Rimpoché disait « quand j'étais dans les montagnes, j'ai été tranquille pendant trois ans. Il n'y avait personne. Un jour, un chasseur est venu, il m'a vu, il m'a offert un peu de farine d'orge qu'il avait sur lui et il est reparti dans son village. Il a dit à tout le monde qu'il m'avait vu. Les gens ont commencé à venir mais au bout d'un moment, c'est devenu intolérable. Il y avait des gens tout le temps qui demandaient des prières pour que les récoltes soient abondantes, que les vaches vèlent sans problème, etc... et alors je suis parti et je suis monté un peu plus haut dans la montagne ».

J'ai voyagé beaucoup avec lui en Europe : parfois il était accueilli avec beaucoup de respect et de faste et parfois on était dans des endroits où les gens étaient à peine courtois. Une fois, on avait été invité en Allemagne par un couple qui avait créé un centre dans leur maison. Le gars demande s'ils pouvaient recevoir une initiation. Il y avait Guendune Rinpoché, lama Poursé, lama Rinchen (son traducteur) et moi-même. Au milieu de l'initiation, la femme a un épisode psychotique. Ils sont obligés de sortir. Du coup, on se retrouve entre nous, tous les quatre. Rinpoché avait commencé l'initiation, il la finit et il nous la donne.

Ce n'est pas plus compliqué que ça.

*Mardi 27 juillet 2022 apm*

Nous abordons maintenant le chapitre de la concentration (*dhyana* en sanskrit). Le mot *dhyana* veut dire concentration. En tibétain, c'est *samten* : *sampa* c'est l'esprit qui pense et *ten*, c'est la stabilité. C'est stabiliser l'esprit connaissant qui conceptualise.

Comme pour toutes les autres qualités que l'on a vues précédemment, on va avoir les qualités de la concentration et les défauts du manque de concentration, la définition de la concentration, les différentes formes de concentration, les caractéristiques de chaque forme de concentration puis comment développer, purifier la concentration et le fruit de la concentration.

### **Qualités de la concentration et les défauts du manque de concentration :**

*Qui, bien que pourvu de la générosité et des autres vertus précédentes, n'a pas l'esprit concentré succombe à la distraction et les afflictions mentales vont refermer leurs crocs sur son esprit.*

Dans la Marche vers l'éveil, il est dit : « l'homme dont l'esprit est distrait est pris entre les crocs des émotions négatives ». Dans le Flambeau de la voie vers l'éveil, ce texte majeur d'Atisha, il est dit : « en l'absence de calme mental, la clairvoyance n'est pas possible et sans la force de la clairvoyance, on ne peut accomplir le bien des êtres » (ici, le calme mental fait référence à la pratique de *chiné* en tibétain, *Shamatha* en sanskrit et la clairvoyance fait référence à la pratique de *vipassana* en sanskrit, *lhaktong* en tibétain). Le calme mental et le fruit du calme mental ne sont pas libérateurs parce qu'ils ne vont pas attaquer vraiment la fixation dualiste. Ils vont simplement pacifier mais ils sont une condition requise pour pouvoir ensuite commencer à regarder le sujet connaissant en son essence, regarder l'objet connu en son essence et voir que les deux apparaissent plutôt qu'ils n'existent, en production interdépendante et qu'ils partagent une essence commune qui est vacuité. Ça sera le travail de la vision pénétrante.

Une des qualités en relation avec la compassion dans l'esprit d'un Bodhisattva, est illustrée dans le « Soutra qui résume parfaitement le Dharma » : « l'esprit posé dans l'équilibre méditatif (*dhyana*, *samten*) perçoit l'authentique tel qu'il est. En voyant l'authentique, le Bodhisattva est pris d'une grande

compassion pour tous les êtres ». Sur la base du calme mental de l'esprit stabilisé, l'esprit perçoit l'authentique tel qu'il est. Il voit la nature profonde de l'essence de l'esprit qui est vacuité. Il voit que tous les phénomènes ne s'élèvent qu'en interdépendance et que ces faits n'ont pas d'existence propre et inhérente : ce ne sont pas des entités mais une « impression » qui s'élève du jeu de la production interdépendante.

En voyant l'authentique, le Bodhisattva est pris d'une grande compassion pour tous les êtres : j'ai déjà un peu approché cela en disant que la compassion de tout un chacun (lorsqu'on n'est pas totalement pris par le nombrilisme) prend la souffrance de l'autre comme objet. On voit les êtres en souffrance, on souhaite les affranchir, on a envie de les aider. L'objet de la compassion ordinaire, commune, c'est la souffrance des êtres. Le Bodhisattva qui, grâce à l'établissement calme et serein de *dhyana*, a pu développer la vision pénétrante voit que ce qui affecte les êtres c'est, profondément et en premier lieu, l'ignorance qu'ils ont de la nature de la réalité. Sur cette base, la fixation dualiste s'installe. Entre les deux polarités du sujet et de l'objet, s'élèvent les afflictions mentales (j'aime, je n'aime pas, ça m'indiffère) qui vont pousser les actions, les paroles et les intentions qui auront des conséquences. Et le carrousel du samsara va continuer de tourner.

Un Bodhisattva qui a eu une « entrevision » de la nature de la réalité de l'esprit a une compassion qui est supérieure à la compassion commune. Elle est dite « extraordinaire » en ce sens qu'elle s'appuie non pas sur la souffrance des êtres mais sur la structure née de l'ignorance qui fait que les êtres voient une souffrance là où il n'y a que projection illusoire. Pour eux, c'est réel mais ce n'est pas vrai. Mais tant que c'est réel, c'est douloureux.

Donc le Bodhisattva, avec la vision pénétrante, a une compassion accrue dans le sens où elle n'est plus limitée par sa propre implication dans la fixation dualiste. Le Bodhisattva s'est extrait de cette contrainte du paradigme de la dualité. Il est davantage libre. De plus, le cadre d'intervention et d'action est beaucoup plus large. Parce qu'on est sorti du cadre restrictif de la fixation dualiste, on a un champ d'action qui est beaucoup plus large. On va être beaucoup plus créatif. Lorsqu'on réalise que rien n'existe (exister au sens Nagarjunien du terme) mais apparaît par le jeu de la production en interdépendance, on peut alors agir de façon à manifester une activité qui se joue de l'illusion et qui joue avec l'illusion. J'appelle ça « maître des effets spéciaux ». On sait comment le film est construit et on peut intervenir à l'intérieur avec dextérité et discernement et on peut ainsi aider les êtres de façon « miraculeuse » en quelque sorte, aux yeux des êtres qui voient des choses « impossibles » arriver mais aux yeux du Bodhisattva qui comprend la nature de la réalité, c'est la réalité » ultime, beaucoup plus large et empreinte de compassion portée par la sagesse. Donc elle est supérieure, elle est plus profonde et plus libre et elle ne peut pas conduire à la déception, la frustration et l'amertume comme la compassion ordinaire. Puisque la compassion ordinaire est prisonnière du cadre de la fixation dualiste, d'une façon ou d'une autre, toutes nos tentatives pour aider l'autre rencontrent les limites de ce cadre et on n'a pas d'espace supplémentaire.

Je prenais l'image de quelqu'un qui tente de bouger un piano dans un tout petit espace. Très rapidement il va dire « mais c'est impossible, je n'y arriverai jamais, comment a-t-il pu rentrer là-dedans, c'est trop petit etc... ». Le Bodhisattva peut, lui, s'affranchir des murs et voir le piano dans un espace beaucoup plus grand où d'autres paramètres peuvent intervenir pour aider le mouvement du piano dans ce nouvel « espace » plus ample. En ce sens-là, elle est supérieure, plus vaste, illimitée. Le Bodhisattva, comprenant la vacuité des phénomènes dans leur essence, n'est plus prisonnier de la contrainte spatio-temporelle. Dans le petit espace que l'on a, il faut faire vite les choses avant la fin du monde. Le Bodhisattva a un plan d'action qui est beaucoup plus large dans le temps : il est passé maître de la vérité relative du temps et de l'espace. C'est pour cela qu'il y a une plus grande capacité dans le Bodhisattva qui a réalisé la nature l'esprit, dans cette forme de compassion éveillée, empreinte de sagesse par rapport à la compassion ordinaire pleine d'amour et de compassion.

*Question inaudible :*

La pratique du don et de la prise en charge n'est pas simplement réservée aux Bodhisattvas qui ont cette compassion extraordinaire qui tient à leur réalisation de la sagesse. Elle n'est pas limitée à ces Bodhisattvas parce que c'est par la pratique de *tonglen* que l'on devient un Bodhisattva.

*Autre question : Est-ce que tonglen serait réservé à la compassion ordinaire ?*

Non, parce que la pratique de *tonglen* évolue. Atisha disait : « commencez par pratiquer l'équilibre, c.-à-d. que vous avez autant de bienveillance et de tendresse pour les autres que pour vous-même. Une fois que l'équilibre est bien stable, on peut commencer à faire ce qu'on appelle « l'échange », c.-à-d. laisser un peu plus de confort et de victoire aux autres en donnant un peu de sa victoire et un peu de son confort. Je dis « un peu » parce que le glissement du curseur de l'égoïsme à l'altruisme est progressif. On commence par « tout pour moi et rien pour vous », on avance progressivement par lâcher-prises successifs jusqu'à moitié-moitié puis, un jour, on va passer au 49 % pour nous et 51 % pour l'autre et on va continuer à avancer. A mesure que l'on réalise l'absence d'identité du soi de l'individu, on a de moins en moins de territoire à sécuriser et à satisfaire. Donc on peut laisser à l'autre beaucoup plus de place parce qu'on commence à comprendre la nature illusoire de tout ça. Il y a moins de fixation dualiste. On s'approche de l'éveil. L'éveil, c'est qu'il n'y a plus de soi qui demande sa portion : cette idée a été complètement libérée par le chemin de la vision pénétrante.

Le don et la prise en charge, dans cette perspective, commencent de zéro tendant vers 100. On va commencer à pratiquer l'Entraînement de l'esprit (*lodjong*) en stéréo. On va simultanément développer la bodhicitta absolue et tenter de réaliser la nature de l'esprit et la bodhicitta relative qui va être l'équilibre et la prise en charge progressivement de l'échange (*tonglen*). Les deux sont en parallèle, en stéréo. Lorsqu'on avance dans la pratique de l'Entraînement de l'esprit, on s'aperçoit que ces deux voies de la Bodhicitta relative et la Bodhicitta absolue, en fait, ne sont pas distinctes. On commence à voir des convergences. Le Bodhisattva, dans sa réalisation, commence à voir que, certes, il y a une souffrance et qu'une prise en charge est effectuée mais que cette souffrance et la personne qui prend en charge sont simplement le mouvement de l'esprit et qu'elles partagent cette essence vide. Donc la pratique du don et la prise en charge qui est vraiment l'expression de la compassion va, de plus en plus, se voir éclairée par la sagesse non duelle de la bodhicitta absolue que l'on aura développée en parallèle.

A un moment donné, dans l'expérience, on va commencer à voir que les deux ne sont pas séparés. On fait ainsi pour les besoins de l'apprentissage parce qu'au début la bodhicitta ultime est très conceptuelle alors que la bodhicitta relative est plus palpable : il y a souffrance, on y répond et, progressivement on essaie d'être plus généreux et d'avoir un peu plus d'abnégation, on laisse la victoire aux autres, on prend sur soi la défaite etc...

Ceci étant dit, quand on lit l'Entraînement de l'esprit (par exemple « La voie vers l'éveil » de Shamar Rinpoché), l'exposition commence par la bodhicitta absolue. Je me suis toujours demandé pourquoi il y avait si peu de commentaires qui commencent par la bodhicitta relative. La plupart commencent par la bodhicitta absolue. Ce n'est pas logique, cela semble plus accessible de commencer par la bodhicitta relative. Tout le monde pourrait comprendre et, en chemin, on dirait : « maintenant on passe à la vitesse supérieure, en non-duel ! ».

J'ai donc posé la question à Shamar Rinpoché. Il m'a dit « quand j'ai écrit le commentaire (La voie vers l'éveil), je me suis posé sérieusement la question de l'ordre de la présentation ». Pendant un moment, il avait pensé présenter la bodhicitta relative d'abord et la bodhicitta absolue après. Ce n'est pas grave parce qu'à la fin, il y a une convergence. « Mais pour les besoins de l'apprentissage », a-t-il ajouté « si on ne donne pas la grande perspective dès le début, on court le risque de voir une compassion ordinaire solidifiée encore plus et devenir ce que contre quoi un des slogans nous met en garde, à propos de la nourriture empoisonnée ». La compassion, l'amour et la bienveillance, le travail d'abnégation, de relâchement de son territoire pour offrir à l'autre et prendre en charge la souffrance peuvent devenir, finalement, quelque chose qui va solidifier la fixation dualiste.

L'idée est de faire une mise en abyme. Voilà la réalité de l'esprit :



« Tous les phénomènes sont semblables aux expériences que l'on a pendant les rêves » (il s'agit de la même structure).

« Appliquez les remèdes à cette saisie et les laissez-les disparaître une fois qu'ils ont rempli leur fonction ».

« Installez-vous dans l'*alaya*, le terrain fondamental ».

« En post-méditation, votre pratique consistera à être comme l'enfant de l'illusion ». La manifestation, ce qui me donne naissance, c'est l'illusion. Ce sont les projections illusoire d'une conscience confuse prise par la fixation dualiste.

Il y a une mise en abyme qui est nécessaire et, dans cela, on va introduire la nécessité de développer la compassion : le don et la prise en charge etc... Au début, en termes de pratique, l'accent sera mis sur deux tiers de bodhicitta relative et un tiers de bodhicitta absolue au travers du calme mental, la fameuse « concentration » qui va devenir la base de la vision pénétrante qui nous permettra de réaliser la nature de l'esprit et de laisser cet esprit reposer en lui-même dans l'auto-connaissance. Au début, donc, la bodhicitta absolue n'est encore qu'une information qui bien que présente comme nature fondamentale de notre esprit, n'est pas encore expérimentée. C'est une sorte de garantie contre la réification, la solidification du don et de la prise en charge.

#### *Question inaudible :*

C'est exactement la même chose. Le point final de la réversion des mérites est d'appliquer le sceau de la vacuité. C'est, comme dans l'Entraînement de l'esprit et les deux aspects de la bodhicitta, amener la conscience non-duelle à titre d'information pour commencer et, progressivement, elle va être en synchronicité avec notre pratique et nos expériences. Elle va devenir de plus en plus importante.

Dans la réversion des mérites (la dédicace), ce qui est important, c'est de voir les mérites qui viennent de telle ou telle pratique, de la journée ou d'une action particulière, de s'en réjouir et de faire cette union avec le courant infini de bien des Trois temps et de tous les êtres éveillés et non éveillés. Là, on a un immense réservoir. Quand bien même notre mérite aura été petit, il devient énorme. C'est comme une goutte d'eau qui se fond dans l'océan et devient l'océan. Cela, on va l'offrir. C'est important parce qu'on ne succombe pas à la tentation de le garder pour soi, qui nous fait courir de le détruire, peut-être, dans un instant de colère. On l'offre et on se réjouit. La joie, c'est le courage et l'énergie. On comprend la valeur de ce que l'on a fait et ensuite, on développe la diligence, l'envie de continuer avec le cœur à l'ouvrage bodhisattvique.

A la fin, on reste simplement dans la conscience. Pour commencer ce sera une pensée. C'est pour ça que je donne cette image : « trois vagues, un même océan ». Le sujet, l'objet et le don sont trois vagues différentes et elles sont de la même nature que l'océan. Elles participent de cet océan. Elles s'élèvent par le jeu de la production en interdépendance puis se résorbent dans l'océan. On reste simplement, de la façon la plus simple possible : on y pense, il y a un petit moment de conceptualisation et puis on se détend. On laisse aller. On ne donne pas de direction particulière. On reste vigilant, présent mais on ne cherche rien. On est, tout simplement.

C'est vraiment la même chose que le don et la prise en charge. C'est le même principe, la même utilisation pour l'absolu (qui n'est pas évident à saisir) et cette conjonction des deux dans notre pratique qui va mûrir pour arriver à une fusion, une rencontre, une consolidation.

#### **Définition de la concentration :**

La concentration désigne l'esprit apaisé, autrement dit focalisé intérieurement sur le bien sans distraction.

La pratique du calme mental en tibétain se dit « *chi-né* » (*chiva* est un verbe qui veut dire pacifier) et c'est là que parfois, chez les débutants, il y a une méprise. On pense qu'il faut pacifier le mouvement

des pensées. On est comme quelqu'un qui voudrait rendre la mer étale avec un fer à repasser ! C'est vain et on arrive à la conclusion qu'on est absolument inapte à la méditation parce que « plus je m'assois et plus j'ai de pensées ». C'est une méprise assez courante au début. En fait, ce que l'on pacifie, ce n'est pas le flot des pensées, c'est l'ingérence de l'observateur et son désir de vouloir tout contrôler : « d'où est-ce que ça vient ? Où est-ce que ça va ? J'en veux. Je n'en veux pas, etc... ». On pacifie le désir d'appliquer son maquillage sur le mouvement naturel de l'esprit.

Les pensées, les perceptions sensorielles s'élèvent par le jeu de la production en interdépendance. Le contact avec les phénomènes provoque une résurgence de souvenirs qui sortent de l'inconscient (*alaya vijñāna*, la conscience-réservoir) et la conscience mentale commence à agir sur cette base, dans l'ignorance de l'inconscient.

Le calme mental (*chīva*), c'est tenir l'observateur avec une laisse courte. *Népa*, veut dire s'installer. On s'installe dans l'espace, l'aise, la tranquillité, la clarté, le silence. On n'est plus perturbé par la profusion des pensées. Donc *chīva*, c'est arrêter de vouloir contrôler toutes les pensées et *népa*, c'est s'installer dans la tranquillité.

Gampopa disait « si vous avez un réceptacle avec de l'eau mélangée avec de l'argile, si vous l'agitez constamment, l'eau demeure turbide. Posez le réceptacle et, naturellement, au bout d'un certain temps, la vase va retomber au fond et on va retrouver la limpidité de l'eau ». Dans une expression moderne, je dirais « arrêtez de vous agiter le bocal ! ». *Chīva* : on pacifie la volonté d'ingérence compulsive du sujet vers l'objet.

En principe, ce n'est pas compliqué puisque c'est ne rien faire ! Sauf que, depuis des temps sans commencement, on est très occupé à tout contrôler. Rien faire nous est difficile parce qu'on a l'habitude de l'hyper-action. C'est là où réside la difficulté.

#### *Question inaudible :*

C'est une bonne façon de voir les choses. Vous vous souvenez de ce que je disais à propos de Shamar Rinpoché qui faisait la différence entre « l'entraînement » et la « pratique », aussi bien dans le calme mental que dans la vision pénétrante. Effectivement, l'exercice de *chīva*, c'est « Lâche ! Lâche ! Laisse-le être ! Laisse-le être !! » Et, ce faisant, le stress, la tension, l'épuisement et la fatigue qui viennent de ce besoin compulsif d'ingérence se détendent et on commence à s'installer. On n'est pas encore dans la pratique à ce point. On commence à s'installer jusqu'au moment où vont s'élever les trois qualités qui sont en tibétain « *dé sal mitokpa* ».

*Déwa*, c'est l'aise, le bien-être, c'est spacieux. C'est une détente à la fois du corps et de l'esprit.

*Sélwa* est une métaphore, c'est la luminosité. Shamar Rinpoché le traduit par « conscience réflexive », l'esprit est davantage au fait de ses fonctionnements parce qu'il n'est plus constamment en train de vouloir analyser l'objet et de vouloir le contrôler ou le posséder. Le regard de l'esprit commence à se tourner vers l'intérieur, faute de spectacle. Puisqu'il n'y a plus rien à voir, l'esprit commence à se regarder et voit ses tendances, ses habitudes. Il devient alors plus aisé de poursuivre le relâchement de l'habitude compulsive à tout contrôler.

La troisième qualité, c'est *mitokpa*, c'est littéralement la « cessation du processus discursif », c.-à-d. le bavardage du sujet à propos de l'objet. L'objet s'élève mais le commentaire s'estompe, se calme et s'arrête. Il n'y a plus cette agitation qui vient de ce brouhaha incessant qui juge, évalue et ensuite pousse à l'action, au rejet etc...

#### *Question inaudible :*

Si la conscience dualiste conceptuelle est regardée par l'esprit, c'est en fait l'esprit qui se regarde lui-même. Cette conscience dualiste n'est pas quelque chose d'autre que l'esprit. C'est une facette de l'esprit. L'esprit qui est conscience regarde une autre facette de l'esprit qui est, en l'occurrence, là, la

conscience conceptuelle dualiste. Dans la pratique qui suit le calme mental, c.-à-d. la vision pénétrante, l'esprit va regarder la conscience dualiste conceptuelle, non pas comme un objet mais va la regarder dans son essence. Dans la pratique de *vipassana*, on est moins sur la narration, l'histoire et plus sur le substrat. J'utilise les mots de la joaillerie : quelle est l'eau de cette pierre ? Pour paraphraser Shakespeare, quel est le tissu dont sont faits les rêves ?

Ça, c'est dans la vision pénétrante. Dans le calme mental, on ne fait pas du tout ça parce qu'on n'est pas encore en position de pouvoir le faire.

*Question inaudible :*

Les neuf étapes de *Shamatha*, c'est le point final de *Shamatha*. Mais on n'a pas fini puisqu'après, il y a *vipassana*. La neuvième étape n'arrive pas en un bloc. Elle se révèle par couches successives et c'est seulement quand on commence à voir poindre ces trois qualités qu'on peut parler de « pratique » de *Shamatha* (*chiné*). Avant ça, il y a les méditations avec support, sur le souffle, etc. : tout ça est un échauffement, un exercice. Pour Rinpoché, la vraie pratique commence au moment où ces expériences se mettent à poindre et où on voit ce qu'est vraiment *Shamatha*. Avant, on aspire au calme mental. Après, il faut peaufiner. Tous les manuels de méditation, comme par exemple « Au cœur de la sagesse », vont ensuite nous aider sur comment accroître, stabiliser et purifier l'expérience de *Shamatha* et ce sera la pratique de *Shamatha*.

Lorsqu'on a fait ce premier contact, on entre dans la pratique. Ensuite, on l'établit, c.-à-d. qu'on dépasse le moment de la méditation et qu'elle va s'installer dans tous les moments de la journée. Là, on est dans la pratique. Les expériences vont s'accroître aussi. Il y a énormément d'expériences qui vont se faire pendant la pratique de *Shamatha* : l'expérience de la vacuité, de la clarté, de la félicité. On va passer au travers de toutes ces expériences. On va voir à purifier ces expériences parce qu'au début elles sont comme empreintes d'une certaine saisie. Ensuite on va s'en défaire. Il y a un énorme travail à faire dans les quatre degrés de *dhyana*, le calme mental.

*Question inaudible :*

Dans *Shamatha*, il y a un sentiment que tout est immatériel et vide mais c'est toujours dans le cadre « sujet-objet ». On ne travaille pas encore sur la fixation dualiste. Le regard demande à être dirigé. On parle ici d'immatérialité, de légèreté, d'absence de substance mais on n'est pas encore dans une vraie réalisation de la vacuité qui, elle, s'applique à la relation sujet-objet. Dans le calme mental, on est encore dans une relation sujet-objet. D'ailleurs, *dhyana* peut devenir une forme d'attachement qui conduit aux renaissances au monde des dieux sans forme. On n'accumule pas de négativités, on a une force méritoire et, sur la base des expériences méditatives, on crée un attachement. Il y a un chant de Milarépa qui dit : « sans s'engluer dans les marécages du calme mental, puissé-je voir les lotus de *vipassana* pousser ».

*Question inaudible :*

Je racontais, il y a quelques jours, cette histoire de Shamar Rinpoché qui nous donnait un enseignement sur le calme mental et qui passait tous les chapitres sur les risques de l'enfermement et les remèdes si cela arrivait et quand on lui demandait pourquoi il faisait ça, il répondait « mais vous n'en êtes pas là ! ». Faites déjà l'effort d'arriver là. Après, on verra. Si vous êtes un peu excessifs, on verra la page des défauts. Mais si, a priori, on a un peu peur et qu'on s'interdit de commencer parce qu'il est possible qu'il y ait un problème, c'est un peu comme le disait Gainsbourg « fuir le bonheur de peur qu'il nous échappe » et on s'interdit le calme mental de peur qu'on s'y attache.

Revenons maintenant à la définition de la concentration.

« L'esprit apaisé, focalisé intérieurement sur le bien » : grâce à cette conscience réflexive, l'esprit voit une affliction mentale qui va nous pousser vers ceci ou vers cela ou un phénomène mental positif et constructif qui va nous pousser vers ça et donc il est à même de faire des choix en termes d'action.

Dans la méditation, c'est assez simple : on relâche tout mais dans l'action, on doit faire des sélections parce qu'on est en relation avec le monde et les êtres.

Pour pouvoir faire un choix qui soit judicieux et en accord avec tout ce qu'on a vu précédemment au regard avec la discipline, par exemple, on est focalisé intérieurement sur le bien en voyant les tendances négatives habituelles et en y renonçant. On voit que la concentration nous ramène à l'éthique.

On regarde ce qui est là. L'esprit regarde la conscience, voit les tendances négatives et il va les calmer et les relâcher puis il voit les tendances positives et il va les promouvoir dans l'action. Dans la méditation, de façon égale, on relâche.

On atteint cette concentration en s'affranchissant de son contraire. Qu'est-ce que le contraire de la concentration ? C'est la distraction. Ça ne veut pas dire juste aller faire des courses ou regarder la TV, ça veut dire que l'esprit qui se regarde ne se regarde plus parce qu'il regarde l'objet extérieur. C'est la fascination qui interdit la concentration. On est à nouveau pris par l'objet extérieur et donc on perd la conscience réflexive que l'on avait découverte dans notre pratique du calme mental.

Les manuels de méditation nous disent « il faut vous aider ! ». Comment fait-on ? On isole son corps des activités distrayantes et son esprit des pensées vagabondes. Ralentissez, menez une vie qui soit en accord avec votre démarche intérieure. En tant que débutant, on est confronté aux choix de vie. Pour un débutant, il est difficile de mener de front une activité professionnelle, familiale, sociale etc. extrêmement soutenue et active parce qu'elle nous projette constamment vers l'objet et la relation à l'objet. Donc, à un moment, on est obligé de faire des choix délibérés, par exemple, dans des moments de la journée : une heure, deux heures par jour. Une demi-heure, c'est le minimum parce qu'il faut bien quinze minutes de sas pour se poser, quinze minutes de méditation. et il faut repartir au boulot ou aller chercher les gosses à l'école ! On essaie de simplifier sa vie. Chacun fait ce qu'il peut dans sa propre vie mais l'idée générale est de réduire, ralentir et simplifier. C'est une réflexion que l'on doit mener avec soi-même.

Les pensées vagabondes ont à voir avec tous les souvenirs, toutes les réminiscences du passé : les « on aurait dû », « il aurait fallu que », etc.... Le passé est mort, il est passé : oubliez ! La seule chose qui va revenir du passé dans votre présent, ce sont les conséquences de vos actions. On ne peut rien y faire. Ce que vous pourrez faire quand ça arrivera, c'est d'en faire quelque chose mais ça sera dans votre présent. L'avenir, lui non plus, n'est pas là. Shamar Rinpoché avait une disciple asiatique qui venait lui demander un conseil et il lui a dit « ne pas fais pas de plans au-delà de trois mois ». Quand elle en a parlé à un ami, il lui a dit que c'était raté pour avoir des bons plans d'avion puisqu'il faut réserver six mois à l'avance. Dans l'entreprise aux USA, on parle de rendez-vous « hard » et de rendez-vous « soft ». Le rendez-vous « hard » on sait que ça va se passer, c'est noté dans l'agenda et le « soft », c'est la possibilité de, c'est écrit au crayon. Donc faites des plans mais faites-les au crayon de papier.

Le mot d'ordre général de la méditation, c'est « soyez flexibles ». Shamar Rinpoché nous disait toujours : « soyez davantage flexibles ! Ne fonctionnez pas comme une machine ! ». C'est un apprentissage de sa vie : une simplicité et une légèreté acceptée parce qu'on met la valeur sur autre chose que l'engagement constant dans la société, pour être au top. L'anti-concentration, c'est Tiktok ou Twitter : ça « pling » et on est obligé d'aller regarder et on répond etc.... Essayons de nous désintoxiquer de cet engagement constant et sans discernement vers la manifestation, de façon à être vraiment au contact avec la manifestation lorsque c'est vraiment nécessaire.

C'est un apprentissage et ce sont des choix de vie. A vous de savoir si vous le voulez ou pas. Si vous vous posez la question, revenez à la base : « c'était quoi, le début ? Ah ! Oui ! La souffrance ! Je souhaite m'en défaire ».

« S'isoler physiquement des activités distrayantes ».

Gampopa s'adresse à des moines au XIIème siècle : « dans la solitude du corps et de l'esprit, les pensées vagabondes ne surgissent point. Lorsque l'on s'est retiré de l'activité constante et que notre esprit n'est plus à la recherche du passé ou du futur mais qu'il est simplement dans l'observation de ce qui est et que la réponse à ce qui est est inspirée de l'Octuple noble sentier, les pensées vagabondes ne surgissent point ».

Pour la plupart d'entre nous, c'est trouver un créneau quotidien (idéalement). Ces petits moments de méditation que l'on met en place vont favoriser ce que j'appelle les « micro-méditations » dans la journée. Par exemple, je me suis fait emporter par la colère, je fais un pas en arrière, j'expire, j'inspire, trois ou quatre fois, c'est s'isoler physiquement des activités distrayantes et vagabondes. Avoir un point de référence quotidien (à vous de choisir quand), avoir aussi un sanctuaire. Vous définissez l'endroit où vous pouvez vous poser, que vous allez nourrir et qui, en retour, vous nourrira. C'est un petit coin, chez vous. Pas devant la télé ni dans la cuisine ! Si vous n'avez pas de sanctuaire chez vous, trouvez-le dans la nature. Jean-Marc Falcombello offre maintenant des séances de méditation sous un arbre dans un parc à Genève. Le fait d'y revenir régulièrement fait que l'on « nourrit » ce lieu. Le jour où on est un peu trop agité, c'est le lieu qui nous porte.

Pourquoi est-ce qu'on fait un temple comme celui où nous sommes ? Parce que c'est un sanctuaire et quand on y entre, on laisse nos chaussures et nos pensées vagabondes à l'extérieur. On vient ici pour faire quelque chose d'utile et de libérant que l'on ne peut pas faire ailleurs, tout le temps, pour les débutants. Après, quand vous avez une certaine maîtrise, vous pouvez méditer n'importe où.

Les activités distrayantes sont autour de l'attachement, la soif d'acquérir à cause de cette impression de vide intérieur qui fait qu'on a besoin de compenser en paroles, en actions, en biens à posséder, en sensations à ressentir etc... Tous ces désirs compulsifs montrent une sorte de vide intérieur. Donc utilisons la conscience réflexive pour regarder pourquoi nous avons besoin de toutes ces choses. En comprenant pourquoi, on peut trouver une résolution et, de ce fait, on n'a plus besoin de ces choses. On économise énormément de temps et d'énergie lorsqu'on s'est libéré de la compulsion.

Gampopa s'adresse toujours aux moines : « ceux qui sont adonnés au plaisir des sens, sont avides de femmes et d'enfants, mènent une vie domestique méprisante et n'atteindront jamais l'éveil insurpassable ». Bon, voilà ! Rentrez chez vous et soyez heureux !! Gampopa s'adresse aux moines ! Pour nous, qu'est-ce que ça veut dire ? Cela signifie « vivez avec mesure et discernement ». Il y a un certain nombre de choses qui sont nécessaires, certaines sont obligatoires pendant un certain temps. Si vous avez une maison, des enfants, alors vous avez des responsabilités. Il faut donc y répondre. Mais, à partir d'un certain moment, on commence à comprendre qu'on peut alléger tout ça. En tout cas, on peut ne pas en rajouter !

Je taquine toujours ma femme sur le chien parce qu'elle voulait vraiment un chien. Le chien, il faut l'emmener partout mais il ne peut pas rentrer partout : les restaurants par exemple. Pour l'avion, c'est compliqué etc... Je lui dis : « il s'embête, ce pauvre chien, il faudrait en prendre un deuxième ! ». « Non, non, merci ! ».

On allège les choses dans sa vie.

« Isoler son esprit des pensées » : une fois qu'on a allégé sa vie, qu'on a trouvé une cadence, un rythme, une routine, qu'on pratique chaque jour un petit peu, je conseille de faire une retraite à chaque changement de saison, ne serait-ce qu'un week-end chez soi. Vous débranchez internet, le téléphone, la TV et ce que vous faites un peu chaque jour, vous le répétez plusieurs fois dans la journée. Vous faites quatre ou six sessions en fonction du temps disponible. C'est intéressant parce que, dans ce moment un peu plus intense de méditation, vous approfondissez votre expérience. Cette expérience approfondie vient le lendemain dans la pratique quotidienne et reste dans la pratique quotidienne. Lorsque vous arrivez à la prochaine saison, vous approfondissez un peu plus ce qui avait été approfondi lors de la

retraite précédente. Ainsi, de fil en aiguille, votre pratique quotidienne prend une vraie profondeur qu'elle ne perd pas puisqu'elle est pratiquée chaque jour et qu'elle va intensifier avec un nouveau moment de retraite. On a un moment de retrait, pas forcément un moment d'enseignement ou de collecte d'informations. Il faut les deux : des moments d'information et des moments de réflexion et de contemplation. C'est prendre un « petit moment pour moi » (« *me time* » en anglais).

Une fois que nous serons dans ce lieu solitaire, on va se poser la question : « qu'est-ce que je fais ici ? ». Nous nous sommes retirés parce que nous avons fui avec épouvante l'agitation. Nous voulons trouver un endroit de tranquillité pour que l'esprit commence à se calmer un peu et pouvoir se regarder. Ça veut dire jouir profondément de la liberté qu'on s'est accordée. « Je suis là, je suis libre, c'est un moment extraordinaire, c'est une pause, une respiration ». L'esprit a rendez-vous avec lui-même. Et il y a un grand sentiment d'appréciation.

Je commence toujours les méditations comme ça : « asseyez-vous, laissez tomber le passé et le futur, soyez là, prenez conscience de votre corps, prenez conscience de votre souffle, prenez conscience de la liberté qui est la vôtre en ce moment et savourez pleinement ce moment ». C'est une introduction vers le calme et la tranquillité dans lesquels l'esprit va commencer à s'installer. Ça commence par l'appréciation de la liberté. Si on dégage un moment de retrait ou de retraite mais que l'esprit reste le même, on est assis mais on veut marcher, on ne fait rien mais on veut faire quelque chose, on est constamment en train de se demander ce qu'il se passe à la maison.

J'ai une amie qui est venue faire une retraite. Le téléphone n'était pas interdit. Elle était toujours au téléphone et elle a dû interrompre sa retraite pour aller s'occuper de sa fille, adolescente, qui la réclamait. Une autre personne est venue en retraite qui m'a donné carrément son téléphone. Je lui dis : « tu es ici en retraite pour un mois. Ta femme et tes trois enfants sont chez toi, à l'étranger : ça va leur faire plaisir de savoir que tu vas bien et que tu ne les oublies pas ». Une fois par semaine, je lui rendais son téléphone pour qu'il puisse envoyer des messages.

*Question inaudible :*

L'esprit, avec sa qualité réflexive, va se regarder : qu'est-ce qui crée cette instabilité ? C'est ce que j'appelle « passer au travers de l'expérience du « *coursin* » où le coussin devient un oursin et on ne peut plus rester assis. On est comme sur des charbons ardents. Il faut prendre ça comme objet de méditation en regardant frontalement ce sentiment, en revenant au souffle et en laissant ce sentiment se défaire plutôt que de le nourrir. On peut aussi regarder ce sentiment et se demander ce qui fait que je n'arrive pas à jouir d'un espace de détente et de liberté. Est-ce un attachement à l'agitation et à l'activité ? Est-ce une peur que le monde continue sans moi ? Peur que les choses ne se passent pas de la façon dont je voudrais qu'elles se passent ? Etc... Il peut y avoir plein de choses !

On peut aller dehors. Quand je parle de sanctuaire, ce n'est pas forcément une pièce de méditation. C'est là où on se sent inspiré à se poser. Ça peut être dans la nature. C'est un endroit extraordinaire pour faire ça, si on peut le faire. Si on est bien dehors, restons dehors !

*Question inaudible :*

Le sanctuaire se définit par le calme, la tranquillité, la propreté et une forme de « santé ». On ne médite pas en dessous d'une ligne à haute tension, par exemple. Idéalement, disent les textes anciens, on recherche un endroit fréquenté par les méditants du passé. Un temple, comme celui-ci où nous sommes, est un lieu chargé de bénédictions parce qu'il y a eu, depuis des décennies, des centaines et des centaines de personnes qui sont venues méditer et il y a eu aussi de grands événements, des initiations, des bénédictions etc. C'est un lieu qui a une vibration « saine » : ça fait partie de la définition de l'endroit idéal.

*Question : Comment ne pas laisser notre esprit être emporté par les pensées ?*

**Si c'est le désir qui domine**, par exemple, on va essayer de réfléchir sur la nature insatisfaisante de l'objet du désir. Comme le disait Guendune Rinpoché : « les objets que vous aimez, les objets que

vous n'aimez pas, in fine, sont décevants ». On peut analyser le désir de cette façon. Quand on se promène avec ma mère et qu'on voit de grands châteaux ou de grandes maisons, elle dit souvent : « c'est joli mais il y a du boulot à nettoyer toutes ces fenêtres ! ». Son fantasme, c'est la petite maison du gardien à l'entrée du château. Contemplez l'objet vers lequel votre esprit revient sans cesse et voyez que ce qui vous appelle, c'est votre désir de l'objet. Pas l'objet !

Il y a des méditations qui sont données quand on a un attachement très fort à la physicalité (la sienne ou celle d'une autre personne). On regarde ça un peu plus objectivement. Le romantisme en prend un coup mais on voit que c'est un « sac de pus avec neuf trous ». L'idée est de démonter l'objet pour voir que ce qui nous attire, c'est notre désir. L'objet n'est qu'un écran. L'objet n'est même pas en phase avec la réalité de notre désir.

Parfois, j'aime bien regarder les annonces sur les maisons à vendre dans mon journal, alors qu'on a une maison qui est très bien. Elle ne nous appartient pas, on ne paye pas de loyer et on n'a pas à la réparer. Pourquoi se compliquer la vie ? Mais j'aime bien regarder les annonces ! « Regarde celle-ci, elle serait bien, non ? Elle n'est pas chère ! ». Ma femme répond « mais pourquoi faire ? On a la maison du centre, on utilise la voiture du centre : c'est très bien ! ».

**Si c'est la haine qui est notre émotion négative dominante**, si on fait une fixation sur quelqu'un, le remède sera la méditation sur l'amour. On revient sur l'idée de la gratitude. Ce que cette personne m'a appris ou est en train de m'apprendre après m'avoir pourri la vie, c'est que c'est mon propre esprit qui se pourrit la vie avec sa colère, en répétant quelque chose qui est passé et auquel j'ai réagi avec colère. Comme le disait Tilopa à Naropa : « fils, l'objet n'est pas à la faute ! ». C'est l'esprit qui se fixe sur l'objet en désir ou en rejet et c'est ça la source du problème ! L'exercice du calme mental sera de voir s'élever la colère avec cette conscience réflexive et la relâcher et ne pas entretenir l'idée que « qui est coupable, qui l'a fait, pourquoi il l'a fait, qu'est-ce que je dois faire ? » etc... Cela vous appartient et c'est un cycle d'autopunition. La haine, c'est haïr quelqu'un qui vous a fait du mal et vous êtes la seule victime de cette punition. C'est comme une double peine. Dans le calme de l'esprit, l'esprit se regarde en lui-même et voit sa mécanique.

**Si c'est l'ignorance qui domine**, la réflexion sera sur la production interdépendante et, en particulier, sur les douze liens d'interdépendance. L'ignorance projette la conscience, la conscience s'inscrit dans un ensemble d'agrégats qui sont à la fois physiques et psychiques. De ça, l'objet est perçu. De ça, le plaisir, déplaisir, l'indifférence. De ça, les afflictions mentales, puis les actions, puis les conséquences des actions. La naissance, la vieillesse, la maladie et la mort. Tout ça nourrit l'ignorance et on est reparti pour un tour ! C'est un vaste sujet, je ne vais pas rentrer dans le détail. Le Bouddha a dit à ce propos : « moines, l'existence de ceci entraîne l'apparition de cela. L'apparition de cela entraîne l'apparition d'une autre chose. Il en est ainsi : l'ignorance entraîne les formations karmiques, la naissance entraîne la vieillesse, la mort, le chagrin, les lamentations, la douleur, la souffrance et le désordre de l'esprit. Tout cela aboutit à cette immense et unique masse de souffrance ».

Si on ne comprend pas vraiment comment s'élève la manifestation, d'où elle vient, ce qu'est l'origine de la souffrance, une étude et une réflexion sur les douze liens d'interdépendance permettra à l'esprit de se pacifier à propos de l'ignorance. L'agitation due à l'ignorance va se pacifier. « On peut ainsi comparer l'ignorance à un semeur, le karma à un champ, la conscience à une graine, la soif à l'humidité, les noms et formes aux pousses et le reste aux branches, aux feuilles etc. Ensuite du fruit vient la graine. Ainsi le cycle est complet ».

C'est un cycle : une chose amène l'autre. Ce n'est pas délibéré car l'ignorance ne pense pas aux formations mentales. Les formations mentales à leur tour ne disent pas « nous avons été créées par l'ignorance ». Pas plus que la naissance va penser à créer la vieillesse et la mort. La vieillesse et la mort ne se plaignent pas d'avoir été créées par la naissance. Une chose amène l'autre. Quand cette première chose a amené l'autre chose, elle disparaît. La naissance nous conduit à la vie qui nous conduit à la vieillesse. La vieillesse nous apporte la maladie qui nous apporte la mort. Quand on meurt, la naissance est partie depuis longtemps !

**Si c'est la jalousie qui domine**, à titre d'antidote nous méditerons sur l'égalité de soi-même et d'autrui. La jalousie, c'est regarder les différences. On se place du point de vue de soi qui veut avoir le succès, la sécurité et la satisfaction. On voit que l'on n'a pas ce qu'on voudrait. Le remède, c'est regarder ce qui nous rassemble. Nous sommes des humains et nous avons tous la nature d'éveil. Nous aspirons tous à la joie, au bonheur, à la stabilité et à la sécurité. Malgré les différences sur lesquelles je pourrais vraiment me fixer et qui vont me générer de la souffrance, de la jalousie et de la compétition, je peux me fixer sur ce qui nous rassemble et nous unit.

« Tout d'abord, je m'attacherai à voir les autres comme mes égaux ». On revient à la pratique d'Atisha sur l'égalité. « Puisque nos joies et nos peines sont les mêmes, je prendrai soin de tous comme de ma propre personne ».

**Si c'est l'orgueil qui est prépondérant**, on méditera sur l'échange de soi et d'autrui. Sur la base de l'égalité, on peut continuer à avancer et pratiquer l'échange de soi avec autrui. Les êtres ordinaires ne chérissent qu'eux-mêmes et cela les mène à souffrir dans le samsara. Les Bouddhas qui chérissent les autres êtres et n'agissent que pour leur bien atteignent l'éveil parfait.

**Si nos émotions négatives sont toutes de force égale**, ou si nous avons surtout beaucoup de pensées, exerçons-nous à méditer sur le souffle en suivant les six ou neuf étapes du calme mental.

#### **Les différentes formes de concentration :**

La première s'appelle « **la concentration qui procure un sentiment de bien-être dans cette vie** ». Simplifions. Allégeons. Restons dans l'instant. Ne vagabondons pas dans le passé ni dans le futur. Tout ça est à la fois épuisant et inutile. Commençons à ressentir un bien-être de cet exercice. La concentration fait de notre continuum psychique un réceptacle approprié. Puisqu'il y a une simplification dans l'esprit, notre esprit devient ouvert aux expériences de l'aise, de la conscience réflexive et de la cessation du processus discursif.

La seconde s'appelle « **la concentration qui engendre des qualités** ». Elle nous permet d'acquérir les qualités des Bouddhas une fois que notre esprit est devenu apte à les recevoir. Suivant la définition de la concentration qui est « l'esprit posé sans distraction en intérieur sur le bien », cette forme de concentration nous permet d'engendrer des qualités : générosité au lieu d'avarice, amour au lieu de rejet, présence et attention au lieu de confusion mentale, échange au lieu de jalousie, égalité au lieu d'orgueil etc. . Le calme mental nous apporte un regard intérieur (la conscience réflexive) qui nous permet de faire des choix et d'agir avec discernement.

La troisième forme de concentration est appelée « **concentration qui réalise le bien d'autrui** ». Voyant ce qui est à faire et ce qui est à abandonner, on met en œuvre ce qui est à faire et à abandonner et, au travers de ça, on accomplit le bien des êtres.

C'est une sorte d'approfondissement depuis la simple pacification, la prise de conscience et l'engagement en conscience. Ce sont les trois formes de concentration.

La concentration qui procure un sentiment de bien-être en cette vie, c'est être libre de concepts, c.-à-d. qu'on n'est pas pris par le flot des concepts, par un bavardage constant. On est libre des leurres conceptuels : « c'est », « ça n'est pas ». Cette concentration procure la parfaite maîtrise du corps et de l'esprit. Il n'y a plus de résistance. Il y a une plus grande fluidité dans le corps. L'esprit est très paisible et l'accès à cette concentration est spontané. Elle est exempte de prétentions puisqu'elle est libérée des afflictions mentales. Elle est exempte d'attachement aux saveurs de la méditation. On peut, en effet, s'attacher à la méditation et ce qui était un outil devient alors une finalité. Là, on s'est perdu, en quelque sorte.

Elle est libre de la discrimination que l'on applique aux formes ou aux autres objets de perception olfactives, auditives, visuelles etc. Toutes ces perceptions sensorielles deviennent une lourdeur parce qu'on tente les contrôler ou de s'y attacher selon qu'on les a définies comme plaisantes ou déplaisantes



sur la base de caractéristiques qui ne sont que des imputations. Le « beau », le « plaisant », le « savoureux » etc. sont des appréciations très subjectives.

La concentration qui procure un sentiment de bien-être en cette vie voit toutes ces perceptions mais n'a plus d'ordre de préférence et n'en fige plus les caractéristiques. Les choses s'élèvent et il n'y a pas d'attachement à leurs caractéristiques.

Je vais passer sur la concentration qui engendre les qualités parce que c'est extraordinairement technique en ce qui concerne la description des degrés de concentration.

Voyons la concentration qui réalise le bien d'autrui. C'est le résultat de la concentration, non pas en tant qu'entraînement, mais en tant que pratique et en tant que réalisation. C'est le fruit de la réalisation. On obtient, par exemple, au travers de la maîtrise de la concentration, ce qu'on appelle les « presciences » ou les « pouvoirs extraordinaires » comme la claire-audience ou la clairvoyance qui peuvent apparaître à ce moment-là comme étant des expressions de l'éveil mais ne sont que des expressions de la conscience posée dans la réalisation du calme mental.

« Quelque soit la concentration pratiquée, elle permettra d'émettre un nombre incalculable de formes corporelles qui accomplissent le bien des êtres qui ont besoin d'aide en devenant leur « compagnon ». Là, on parle de la pleine réalisation de la stabilité de l'esprit, le calme mental. On ne parle pas de la maîtrise des qualités de *vipassana* ici. On ne décrit que les qualités qui sont liées au calme mental. On donne ces indications à titre informatif.

Pour conclure : « grâce à la concentration authentique, on pose l'esprit sur lui-même et on discerne parfaitement les choses, c.-à-d. les phénomènes et leur avènement ». On comprend de façon distincte tous les phénomènes, on comprend de façon distincte leur avènement et on réalise profondément leur essence. C'est là où la concentration authentique nous amène dans le monde de la vision pénétrante. Grâce à la concentration authentique, on pose l'esprit sur lui-même et le glissement vers la vision pénétrante se fait de façon organique et on discerne parfaitement les choses, les phénomènes, leur manifestation et leur essence. D'où les expressions de « calme mental » et « vision profonde ».

Le calme mental désigne la concentration elle-même et la vision profonde, la connaissance.

#### **Développement de la concentration :**

On développe la concentration à l'aide de la sagesse, de la connaissance et de la dédicace comme pour les autres *paramitas*.

#### **Comment purifier la concentration :**

En appliquant à la concentration la connaissance de la vacuité et la compassion.

#### **Le fruit de la concentration :**

Le fruit ultime, c'est l'éveil insurpassable. Son fruit temporaire sera une existence de dieux libérés du désir.

Quand on veut diviser les mésaventures de l'esprit, on parle des six classes d'existences. Trois sont principalement marquées par la souffrance. Trois ne sont pas marquées de souffrances majeures. On peut parler aussi du monde du désir, du monde de la forme et du monde sans forme.

Le monde du désir commence aux enfers et monte jusqu'au monde des *devas*, les premières étapes du monde divin. Ce sont les dieux du désir. Ensuite on entre dans le monde des dieux de la forme. Le monde des *devas* du sans forme, ce sont des états méditatifs : il n'y a pas de corporalité, ce sont de purs esprits, pures consciences. C'est ce qu'on appelle les « quatre concentrations ».

Nagarjuna dit : « grâce aux quatre concentrations exemptes de plaisir, de bonheur et de souffrance, on partage le sort des dieux, dans les mondes « pureté » et « luminosité » « mérite épanoui »

et « immense résultat ». Ce sont les différents niveaux de concentration, les quatre niveaux de *dhyānas*. Mais on n'est pas sorti du samsara ! On jouit d'une vie longue et heureuse mais ça ne veut pas dire qu'elle est libérée de la fixation dualiste ! Au mieux, on pourra s'éveiller parce qu'on aura les conditions. Au pire, jouissant de beaucoup de bonheur, on ne se pose pas la question de ce qu'est la souffrance, d'où est-ce qu'elle vient et comment on peut s'en affranchir. Au moment où les conditions qui maintiennent cette expérience s'épuisent, il y a une chute et donc une douleur infinie.

Cela nous montre que ces étapes de *dhyana* ne sont finalement positives que si elles servent de base pour le développement de la sagesse non duelle. Si elles ne sont développées que pour jouir de la liberté et de la tranquillité, l'absence de corporalité et une sorte d'extase qui dure des millénaires, elles participent du renforcement de la condition samsarique. C'est ce qu'on va en faire qui est important.

Avez-vous des questions ?

*Question : le syndrome de l'imposteur. Au regard du Dharma, quels sont les antidotes ?*

Je n'ai jamais vraiment trouvé dans les enseignements quelque chose qui parle du syndrome de l'imposteur mais c'est quelque chose que j'ai trouvé dans mon esprit en le regardant. Quand je regarde profondément, c'est une sorte d'insatisfaction et d'insécurité. Je ne suis pas à la hauteur de ce que j'aimerais être. Je ne suis pas à la hauteur de la projection d'un idéal que je voudrais voir en moi et que les autres s'accorderaient à reconnaître. Quelque part, ça nous pousse à vivre une sorte de mascarade.

Il y a un livre qui s'appelle « comment parler d'un livre qu'on n'a jamais lu ». Je ne jamais lu ce bouquin mais je trouve l'idée intéressante parce qu'on est constamment dans une sorte de mascarade, dans une forme de projection d'une image idéale. Puisqu'on est dans une projection, même si elle est inconsciente, on sent bien qu'on est fragile parce que ça tient à pas grand-chose. Le fait d'être exposé tient à pas grand-chose.

Le sentiment d'imposture, c'est la peur d'être exposé alors qu'on est en train de faire une publicité mensongère. Pourquoi est-ce qu'on fait une publicité mensongère ? Pourquoi est-ce qu'on n'est pas simplement ce que l'on est ? Parce que, quelque part, on veut être accepté, reconnu et aimé et j'en arrive à la conclusion qu'il est important d'accepter ce que nous sommes parce que c'est accepter les qualités, les potentialités et les richesses (notre nature de Bouddha) et accepter aussi le fait que nous soyons faillibles, que nous sommes en apprentissage et qu'il n'y a pas de honte à être en apprentissage.

Le soi a toujours envie d'être couvert de tous les côtés. Il y a une peur existentielle. A quoi tient-elle ? Je me dis que ça tient à une sorte de « conscience inconsciente » du soi et de sa non-existence. On voit bien que ce soi est constamment attaqué. Ma sœur du Dharma, Samdroup, qui nous a malheureusement quittés trop tôt, avait écrit un petit poème qui dit : « suscitez, suscitez, suscitez encore pour ressusciter l'égo ». On a toujours besoin de se déployer parce que l'égo s'effondre. C'est un château de sable ! Il s'effondre en permanence. Nous avons la projection d'un désir d'un égo solide et stable pour qu'il puisse se protéger des objets que l'on perçoit comme solides et stables et qui nous semblent être soit des promesses, soit des menaces.

On a une angoisse existentielle. C'est l'angoisse existentielle de l'égo quand il sent son absence d'identité. Le remède aux yeux du Dharma, ce sera d'explorer ça. Plutôt que de craindre la dissolution du soi, on va regarder l'absence de cohésion solide et homogène du soi. On va reconnaître que le soi n'est pas une réalité homogène et compacte mais que c'est une articulation de cinq éléments psychophysiques que l'on appelle les « cinq agrégats ». Dans l'interaction de ces cinq éléments psychophysiques, s'élève dans un de ces cinq aspects qui est la conscience (et notamment dans la conscience mentale dualiste), l'image d'une forme d'homogénéité de l'hétérogène. C'est un pur fantasme ! Parfois on croit à cela, on désire cela et puis il y a mille petites choses qui nous montrent que tout fout le camp tout le temps. Là, c'est une source de peur. On a besoin de répondre à cette angoisse existentielle par une surenchère d'affirmations de l'identité du soi de l'individu.

Pour affirmer l'identité du soi, il faut qu'il y ait des caractéristiques. Un objet qui existe a des caractéristiques définies, permanentes et reconnues par tout le monde. Si elles ne sont pas reconnues

par tout le monde, ces caractéristiques sont donc subjectives et, par conséquent, relatives. Si elles sont relatives, elles sont impermanentes et donc elles vont disparaître. Si elles disparaissent et qu'elles sont relatives, il n'y a pas de caractéristiques et donc pas d'identité.

C'est pour cela que, quand on pratique la vision pénétrante comme un entraînement, on va regarder le sujet (c.-à-d. la conscience qui perçoit) et on va regarder l'objet. On va regarder ces « fameuses caractéristiques définitives et permanentes » et on voit qu'elles n'existent pas. Si on n'y regarde pas de près, elles existent. Si on les regarde de près, c'est comme les graines de pastèque : elles glissent entre les doigts. On n'arrive pas à les saisir. Là, cette observation devient une réalisation et une libération parce qu'on a décidé délibérément de regarder l'objet ou le sujet, le soi de l'individu ou le soi des phénomènes. On a compris que c'est dans l'ombre que naît la misère. C'est dans l'ignorance que naît la fixation dualiste et s'ouvre le champ de toutes les misères.

Mais si on n'est pas dans cette démarche délibérée, c'est panique à bord parce qu'on voit que le désir d'homogénéité d'un noyau dur dans le soi est un fantasme. On est donc confronté à l'absence d'homogénéité, à l'absence d'identité et là, il y a une sorte de vertige existentiel qui, du point de vue de l'éveil, est une bonne chose mais qui, du point de vue du samsara, sème la panique à bord. On doit donc définir les caractéristiques : la prestance, l'intelligence, etc. et quand on n'en a pas, on bluffe. C'est comme quand on joue au poker et qu'on a une mauvaise main. On peut gagner sur un bluff. On gagne avec rien et on est constamment en train de bluffer. Le bluffeur essaie de garder ce qu'on appelle le « visage de poker », imperturbable et impénétrable. On est complètement et constamment dans ça. Plus on est confronté à des gens qui ont une image projetée qui ressemble à l'image que l'on souhaite, plus on se sent en défaut.

Je suis resté à l'école moins de temps que Greta Thurnberg. J'ai participé à des classes sur le campus chez nous. Une fois, on a été visiter l'université de Georgetown à Washington D.C. Je marchais avec ma femme et j'ai une panique qui m'envahit. Je lui dis : « on s'en va ». Je me suis dit « voilà un temple du savoir académique ! Et toi, tu as quitté l'école après le BEPC et ça va se voir ! ». J'entendais les murs dire « tu n'as que ton BEPC ! Comment oses-tu entrer dans le saint des saints du savoir ! ». Ma femme, qui a fait tout le cursus universitaire, m'a dit : « il n'y a aucune raison d'avoir peur ». Mais j'avais l'impression que la sécurité allait arriver et me dire « Monsieur, vous n'appartenez pas à ce monde ! ».

C'est un peu comme si on entrait dans un cocktail de rallye : les nobles se retrouvent, ils se connaissent tous. Ils connaissent les familles, les lignées, les degrés de parenté etc. Toi, tu arrives avec ton smoking de location avec encore l'étiquette derrière ... Tu n'es pas encore rentré que déjà ils t'ont scanné : « c'est qui, celui-là ? ». On se sent mal et on en rajoute. C'est la peur de voir notre image projetée-protection être exposée. C'est la peur de voir l'instabilité du soi révélée. On a cette angoisse existentielle.

C'est intéressant à observer parce que c'est basé sur rien. Je m'en rends compte, je le vois, je le note. Ça ne m'affecte pas outre mesure. Je suis le fils de Guendune Rinpoché et de Shamar Rinpoché, descendants de Marpa, Milarépa, Gampopa, Naropa, Tilopa et du Bouddha Sakyamuni.

#### *Question inaudible :*

Je dirais que l'eau du courant de conscience, c'est l'*alaya* et le nom de la rivière, c'est la conscience-réceptacle. Les deux sont mélangés comme l'eau et le lait. On ne peut pas les dissocier. Notre esprit ignorant est en même temps la conscience fondamentale d'éveil, c'est la nature de Bouddha, c'est le Dharmakaya, c'est le Dharmadhatu etc. C'est une coémergence, les deux apparaissent simultanément. Ils ne sont pas dissociés. La différence (si tant est qu'il y en ait une) n'est pas en essence (puisqu'elle est la même) mais dans la relation à cette réalité. La manifestation de cette réalité est ignorante parce qu'elle est occupée par toute l'agitation de la saisie dualiste qui fait maintenir le sujet et contrôler l'objet, avoir des préférences et des afflictions mentales et tout ça se passe dans l'*alaya* en termes de mémoires et

d'enregistrement : ce n'est pas vraiment l'inconscient mais on va l'appeler « inconscient ». Il y a aussi des résurgences qui s'élèvent un peu plus en surface au travers de la conscience affligée qui est cette espèce de réflexe dualiste : s'il y a un instant de conscience, il y a la dualité. Tout cela est orchestré par la conscience mentale portée par les habitudes et par l'influence de l'*alaya* conscience-réservoir, dans le contexte dualiste et dans l'ignorance de tout cela. Cela signifie que la sixième conscience ignore la septième et la huitième.

La sixième conscience, c'est : « je vois, je sens, je calcule, j'organise etc... ». Cette conscience mentale est à la fois un projecteur et un récepteur. Elle projette des préférences, un monde imaginaire, les imputations. Il y a un retour par les consciences sensorielles en lien avec les facultés sensorielles correspondantes. Elles disent à la conscience : « tiens, il y a ça dehors ! ». Mais ce qu'elle regarde, ce sont ses propres perceptions illusoire qui sont le jeu de la confusion de cette même sixième conscience. Elle projette des préférences, des imputations sur ce que sont les choses sans savoir qu'elle projette et quand elle reçoit des informations par les consciences sensorielles, elle dit : « il y a des objets qui existent à l'extérieur ! ». Là, on est complètement dans le monde imaginaire.

C'est ce qu'on appelle la « nature d'imputation » (*kunta* en tibétain, *kun* veut dire complètement et *ta* projection, imputation). Elle nous interdit de voir comment la dualité fonctionne en interdépendance. Cette nature dépendante, qui normalement ne devrait pas être affectée par le monde imaginaire puisqu'il n'existe pas, est complètement engluée dans ce monde imaginaire. Plutôt que d'avoir l'espace qui permettrait de voir la production en interdépendance et la fixation dualiste, elle est occupée à gérer le monde imaginaire. Et, de ce fait, le monde imaginaire devient de plus en plus important et il est validé sans cesse par sa propre production et sa propre réception, par la conscience mentale dualiste. La production en interdépendance ne peut donc pas être vue et elle devient dépendante de l'imaginaire.

Tout ça se passe alors qu'en même temps la nature de Bouddha est indissociablement liée à cette expérience.

*Question inaudible :*

Le *samsara* est *samsara* parce que le *nirvana* est *nirvana*. Le *samsara* n'existe qu'en contre-point du *nirvana*, en termes d'imputation. Mais là, ce que l'on voit, c'est que sur la même base peuvent s'élever la reconnaissance de l'esprit par lui-même en lui-même (*nirvana*) et l'ignorance de l'esprit (*samsara*) puisque la production en interdépendance des phénomènes n'est pas vue et qu'elle est dépendante de l'imaginaire. Il y a une sorte d'agitation constante qui nous empêche de voir la réalité. C'est pour cela qu'il est nécessaire de pacifier l'esprit par le calme mental, se défaire de ce qui stimule et nourrit l'imaginaire toxique et aliénant et puis commencer à cultiver, sur la base de la concentration, le discernement de la vision pénétrante et là, on va commencer à voir la production en interdépendance avec la réflexion sur les douze liens d'interdépendance. C'est annoncé dans ce texte comme étant le remède à l'ignorance et la confusion.

Ensuite par l'expérience, la pratique de *vipassana*, l'esprit se pose en lui-même (comme on nous invite à le faire dans le chapitre sur la Bodhicitta absolue dans l'Entraînement de l'esprit), voit tous les phénomènes comme étant semblables à l'expérience du rêve, utilise les antidotes pour se libérer de cela. On ne solidifie pas les antidotes et, une fois qu'ils ont rempli leur fonction, on les laisse disparaître. Et on s'installe dans l'*alaya*, la conscience profonde qui est synonyme de *Mahamoudra* en tant que fruit.

*Question inaudible :*

Quand on arrive en haut de la montagne, que ce soit avec le buffle ou que ce soit avec l'éléphant, selon les imageries, on redescend de la montagne assis sur l'éléphant ou le buffle. Au début, on cherche à s'isoler pour pratiquer, puis on profite du fruit du calme mental et on revient dans le monde puisque, finalement, il n'y a pas de différence entre le sommet de la montagne et la vallée.