

Dialogue sur le Chemin

Comment convertir l'adversité en éveil?

Samedi 30 Novembre 2024 # 9

Lama Tsony

Comme d'habitude, ce sont vos propositions qui déterminent le thème sur lequel on va discuter. J'ai reçu un thème qui est d'actualité d'un peu partout dans le monde. Il y a eu un mouvement de panique après les résultats des élections ici aux USA. A savoir à quelle sauce le pays va être mangé, y compris le monde parce que ce pays a une influence importante dans le monde entier.

La question «comment convertir l'adversité en éveil ?» est devenue encore plus brûlante du fait de l'actualité. C'est une question générale mais qui a été encore plus mise en avant par la situation mondiale. On regarde les changements climatiques, on regarde les changements politiques et économiques et on voit qu'il y a beaucoup de sources d'inquiétude pour la plupart d'entre nous. La question qui se posait, surtout, c'était «mais qu'est-ce qu'on peut faire ?». Hormis le fait de mettre un panneau dans son jardin qui dit «pas content» ou bien râler sur Facebook ad nauseam, comment est-ce qu'on peut avoir une réponse constructive à ce que le monde semble nous envoyer comme négativités. J'insiste ici sur le mot «semble» parce que c'est la clef du problème et c'est aussi la clef de la solution.

Nous sommes dans le texte que je vous ai envoyé pour vous donner des pistes de discussion. C'est le troisième chapitre du texte de l'Entraînement de l'esprit en sept points. J'en ai fait une traduction française parce que je n'avais sous la main que la traduction anglaise. Ce troisième chapitre traite de la situation dans laquelle on va se trouver au jour le jour et comment elle peut devenir une plateforme d'éveil. Notre participation est requise.

En y réfléchissant plus profondément, il est venu comme une évidence que, d'une manière générale, l'enseignement du Bouddha (et en particulier cet enseignement de l'Entraînement de l'esprit) a une visée assez radicale. C'est un travail de fond sur l'origine de la souffrance, les causes de notre mal-être et les stratégies pour se libérer de ce mal-être en sachant (et on le verra dans le texte) que la cause première est la fixation dualiste, l'attachement à l'idée que le soi est une entité pérenne, autonome etc. Ensuite la confrontation est inévitable puisque tout ce qui ne sera pas «moi» sera «autre» et entre les deux, il y aura des préférences, des choses désagréables etc.. ou, en tout cas, estimées comme telles par le sujet, c-a-d «moi».

En regardant ce texte et en y réfléchissant encore et encore, je me suis aperçu que cet enseignement, est comme le titre d'un des ouvrages de Dzongsar Khyentsé Rinpoché: « Pas pour le bonheur ». Ce n'est pas un enseignement qui nous permettra d'avoir, pour prendre une image, un «surclassement en classe affaire du samsara» où on pourrait s'arranger avec la situation telle qu'elle est et l'améliorer. Ce que ce texte nous propose (et l'enseignement du Bouddha en général), c'est une révolution radicale et complète. Donc là, se pose la question de la motivation de l'aspirant à l'éveil. Est-ce que je suis à la recherche d'un statu quo tranquille ? Est-ce que je suis à la recherche d'une prochaine existence qui sera peut-être meilleure, plus confortable ? Ou est-ce que je suis

vraiment engagé à une transformation radicale de la situation de l'esprit qui s'ignore et qui va faire tout ce qu'il a en son pouvoir pour se découvrir, se reconnaître et par cela se libérer ?

C'est ce que Shamar Rinpoché appelle dans le texte les «trois types d'êtres». Il n'y a pas de jugement de valeur, ni de jugement moral. Il faut vraiment voir ça de façon très pragmatique. Certains cherchent simplement à aller mieux dans cette vie. C'est totalement légitime. Il n'y a rien à redire à cela. D'autres se disent que cette vie va être une vie de développement de qualités et de discernement. Ainsi ils créent un capital qui ferait que, dans un futur, «je pourrai jouir de conditions meilleures et plus libres que celles dont je jouis à l'heure actuelle». C'est donc un investissement sur l'avenir. La première catégorie est un travail sur le présent pour qu'il soit un peu plus confortable. Pour la deuxième catégorie, cette vie sera un investissement pour un mieux-être à venir. Le troisième type de motivation, c'est se dire «j'ai ici et maintenant une existence somme toute libre et dotée d'un certain nombre d'acquis et, en particulier, j'ai rencontré l'enseignement du Bouddha et aussi des êtres qui ont l'intérêt à m'aider, la bienveillance, le savoir-faire, la connaissance et l'expérience. J'ai rencontré des hommes et des femmes d'expérience qui vont me permettre d'approfondir ma connaissance du Dharma sachant que le but premier du Dharma, c'est libérer l'esprit de l'ignorance qui conduit à la fixation dualiste, la saisie du soi comme étant une entité pérenne et autonome étant la base de toute la misère que l'on peut expérimenter».

A nous, maintenant, de voir où nous nous trouvons parce que les modalités sont très différentes. Si on veut être un peu plus à l'aise dans cette vie, alors cultivons l'éthique parce que, même si c'est passé de mode dans certaines sociétés, l'éthique a une valeur salutaire individuelle. Le terme d'«éthique» en sanskrit, a littéralement le sens de «rafraîchir», c-a-d rafraîchir le feu des afflictions mentales. Avec une éthique propre qui a une visée très personnelle, il y a de la bienveillance, bien sûr, mais par dessus tout, avec l'éthique, on va cultiver un mode d'être qui sera simple et moins sujet à l'emportement émotionnel. C'est un travail éthique pour avoir une vie confortable. Quand je dis «confortable», je ne parle pas principalement d'un confort matériel. Le but, c'est un confort, un mieux-être de l'esprit. Donc l'éthique et puis, ensuite, cultiver par la contemplation et la méditation la capacité à avoir l'esprit sous contrôle de façon à ce que la lâcher-prise puisse opérer et que le non-engagement dans tous les schémas émotionnels puisse se mettre en place.

D'abord c'est l'éthique, ensuite la méditation pour avoir un esprit stable et contrôlé. Et troisièmement, cultiver le discernement. La définition du discernement, pour ce cas de figure, c'est être capable de penser clairement et de voir ce qui est approprié et ce qui ne l'est pas, ce qui va générer la souffrance et les problèmes qui vont compliquer mon existence : on fait des choix de simplification, d'allègement et de justesse. On ne s'embarque plus, comme le disait Molière dans les Fourberies de Scapin : «mais qu'allait-il faire dans cette galère ?». Pourquoi s'engager dans des chemins aventureux et inutiles ? Shamar Rinpoché disait que, si on s'applique à travailler sur ces trois chantiers (l'éthique, la méditation et le discernement), on allait réussir à cultiver une vie simple qui n'a pas de visée sur l'éveil sur le long terme (on peut avoir une visée sur le long terme mais sans que ça soit une préoccupation essentielle dans cette vie). On va pouvoir cultiver une vie qui sera sereine.

Pour le deuxième type d'aspiration, on va se dire : «je vais essayer de faire ça dans cette vie mais pas simplement pour avoir une vie sereine et tranquille mais parce que je comprends la relation entre causes et effets. Ce que je vis dans cette existence est un reflet de ce que j'ai pu penser, faire et dire dans les existences précédentes». On a une vision du continuum de l'esprit. On voit que l'esprit traverse des époques et qu'il s'incarne dans les corps très différents. Dans la première motivation, on est dans la perspective de cette vie uniquement. Dans la deuxième motivation, on se dit «j'ai dans

cette existence une opportunité pour développer une aspiration profonde». En termes de pratique, on aura la même base que précédemment (éthique, méditation et discernement) mais ce qu'il y aura en plus, c'est l'aspiration, les souhaits. On se projette dans un avenir plus libre, plus en capacité d'aider et qui, même si cela nous semble très très éloigné, pourrait être une expérience de l'ordre de l'éveil. On se projette dans cette direction. On ouvre une voie. «*Meunlam*» en tibétain, c'est ouvrir une voie par l'intérêt et l'aspiration.

Lorsque l'on ouvre une voie et que l'on se projette vers l'avenir, en quelque sorte on part en voyage. Dans la première approche, on est plutôt sédentaire : on est à la maison et on essaie d'arranger le nid. Dans la deuxième, on part en voyage et, comme on part en voyage, il est intelligent de préparer la valise avec tout ce qui sera nécessaire (des provisions, un passeport, un billet d'avion, un peu d'argent etc...) pour faciliter le voyage. D'où l'idée du rassemblement à la fois du mérite (le mérite étant une force portante qui se développe au travers des actes de générosité, d'éthique, de patience, de persévérance, d'effort enthousiaste et aussi par les qualités de stabilité méditative) et du discernement qui va passer du «penser correctement» à «regarder la structure de ce monde», comment je m'inscris dans ce monde et comment il fonctionne, c-a-d avoir une vision un peu plus en profondeur du discernement. Donc au cours de cette existence, on va essayer d'être généreux, d'être présent et attentif à l'autre. On va s'asseoir, méditer, commencer à regarder l'esprit de plus près avec cette projection dans le futur. «La vie prochaine sera meilleure» en quelque sorte.

C'est ce qui poussait, finalement, les grands idéaux du XXème siècle. Le communisme ou le capitalisme. On parlait des «lendemains qui chantent». Par exemple, dans le communisme, c'était l'avenir radieux pour la classe populaire qui souffre. On misait beaucoup sur l'avenir. Dans le capitalisme, c'était l'idée que la richesse pouvait être partagée par tout le monde en apportant le confort et une vie meilleure grâce à la consommation. On voit bien aujourd'hui les limites de ces aspirations. Là, c'est un peu la même idée: on se projette dans l'avenir et on met en place ce qui va nous permettre de nous réaliser.

La troisième catégorie est une aspiration à une transformation radicale. Ce n'est pas une amélioration du monde et de notre cadre de vie mais c'est comprendre la nature illusoire de toutes les expériences. Tenter de transformer le cauchemar en rêve constitue finalement une continuation de l'illusion. Donc cette troisième aspiration est de trancher l'illusion à la base. Dans cette perspective, bien sûr, on crée les conditions d'éthique, de méditation, de discernement. On les approfondit, on rassemble les forces motrices et l'intelligence qui vont nous permettre d'opérer cette rupture radicale de la cause de l'ignorance. On ne se projette pas dans un futur lointain mais on se dit que c'est ici et maintenant que ce travail radical se fait. Il n'y a pas d'autres temps que maintenant car le passé n'existe plus, le futur est un rêve, une projection. Il n'y a que le présent. Et c'est dans ce présent, dans cette action, dans ce moment qu'on peut opérer une rupture et une libération radicales.

Tout ça nous permet de nous situer et voir dans quelle perspective on approche les enseignements du Bouddha. C'est important d'avoir un regard honnête sur soi-même. Ces trois catégories sont tout à fait respectables et légitimes. Comme le disaient Shamar Rinpoché et Guendune Rinpoché, il n'y a pas trois Véhicules dont un serait excellent mais il y a trois formes d'approche de la réalité. Cela correspond à des façons de voir les choses chez des individus qui seront très différents et ce qui va fonctionner sera le «Véhicule suprême». Sinon, avec une forme d'arrogance ou d'orgueil, on se dit qu'on va prendre ce qui apparaît comme le Véhicule suprême. Mais si ça ne marche pas parce que ce n'est pas adapté ? On a simplement saisi l'idée d'excellence qu'on essaie d'incarner mais c'est bien loin de notre réalité. Ce qui est important de voir, c'est là où nous sommes et ce que nous pouvons faire et ensuite progresser.

C'était l'introduction parce qu'il est important de comprendre l'enseignement de l'Entraînement de l'esprit du point de vue de ces trois modalités. La mise en application de ces instructions va varier énormément en fonction du point de vue de la personne qui les met en application. Donc il est important de savoir si on va utiliser ces outils pour améliorer notre situation présente, si on va les utiliser pour un avenir plus libre et plus proche de la réalité ou bien si on veut opérer une révolution radicale dans la conscience que cet instant seul existe puisque tout, là, est possible.

D'une manière générale et l'enseignement du Bouddha le met en avant d'une façon claire (certains psychanalystes, psychiatres de notre époque le mettent en avant également), le monde nous tend un miroir dans lequel se reflètent les parties non connues de notre esprit et si l'on peut regarder dans ce miroir au-delà du doigt accusateur, du sentiment de revanche, du sentiment d'injustice et de la position victimaire, on peut regarder dans cette situation quelque chose que nous avons à voir qui restait jusque là (comme le disait Jung) dans l'ombre de notre esprit. Il nous faut rencontrer ce soi dans l'ombre pour être complet. Si on ne vit que dans la projection d'un idéal et d'une sorte d'avatar du moi comme étant idéal et projeté comme étant ce que l'on en pense, on vit dans l'illusion. Il faut que les deux se rencontrent. Il faut que l'avatar et le soi non reconnu se retrouvent pour être complets, selon Jung. On trouve cela aussi dans les enseignements du Bouddha.

Particulièrement, dans le troisième point de cet enseignement, on nous dit: «la question n'est pas de savoir qui est responsable, à l'extérieur, de la misère que je ressens». Ce n'est pas la question. En d'autres lieux, en d'autres temps, on pourrait essayer de comprendre pourquoi le monde génère de la souffrance, les tenants et les aboutissants du changement climatique, de l'injustice sociale etc. C'est une autre exploration qui n'est pas à rejeter. Ici, en l'occurrence, on fait un autre travail. On aborde la situation avec un autre angle, un autre point de vue qui est de se dire : «peu importe ce qui arrive à l'extérieur parce que ce qui arrive à l'extérieur avant tout me donne une image de ce que je suis et de comment je réagis à cette stimulation».

Nous habillons le monde avec les vêtements que l'on trouve dans notre garde-robe. On regarde le monde et on se dit qu'on ne va pas porter ce pantalon ou cette robe parce que cela ne nous va pas et qu'on est moche et boudiné dedans. Ce que l'on voit dans le monde et qui nous exaspère est un reflet de quelque chose en nous que l'on n'a pas encore vu. En fait, on est exaspéré par procuration. L'autre montre en nous quelque chose qu'on n'a pas reconnu. Cet enseignement nous dit : «si vous pouvez retourner le regard et regardez en vous-mêmes ce qui est la cause de votre exaspération, vous pouvez apprendre quelque chose à propos de vous-mêmes».

Donc la première chose, les prémisses (à partir des instructions extraordinaires de ce texte et en utilisant la Bodhicitta conventionnelle), c'est la saisie du soi comme étant une entité qui est à la base de toutes les misères que ce soi peut recevoir ou expérimenter. Là, on dépasse la position victimaire, le besoin d'accuser et le besoin d'expliquer extérieurement. Je ne dis pas que ça n'existe pas, je dis que pour notre recherche il n'est pas utile d'aller dans cette direction-là dans ce moment particulier.

On regarde donc à l'intérieur et on se penche sur la première instruction: «attribuez toute souffrance à la cause profonde qui est l'attachement à l'égo». L'attachement à l'égo n'est pas l'égoïsme mais c'est concevoir un soi comme étant une entité substantielle, autonome, permanente et distante de l'autre, c-a-d de ce que le soi perçoit comme étant différent de lui-même. C'est cette non reconnaissance de l'esprit, cette dissociation de l'esprit entre le soi et l'autre, entre le sujet et

l'objet qui est la base sur laquelle toutes les situations douloureuses ou plaisantes vont pouvoir s'élever. Mais comme elles sont impermanentes, elles peuvent se répéter si elles sont déplaisantes et, si elles sont plaisantes, disparaître et s'évanouir. Et on expérimente le mal-être.

Cette section particulière explique la nature omniprésente de la souffrance dans les esprits qui ne se connaissent pas. Elle explique aussi la fixation égocentrique comme étant la source de la négativité. Ça réduit l'anxiété ainsi que la tendance à blâmer et accuser le monde. Le deuxième point dans ce travail sera le développement de la gratitude, c-a-d une réflexion sur la bonté des êtres. Plus il y aura de gens qui vont me tenir un miroir dans lequel je vais pouvoir regarder, plus je serai en mesure de corriger ce qui a besoin d'être corrigé en moi, accroître ce qui a besoin d'être accru en moi pour m'emmener au-delà des apparences et vraiment voir que c'est cette «crampe mentale», cette fixation égocentrique qui est la source de toutes les misères que je ressens et que tout le monde ressent.

Cette réflexion sur la grande bonté et l'opportunité que nous fournissent l'ensemble des êtres et des situations va nous permettre de prendre conscience du travail qui est à faire en nous et aussi de comprendre que la même chose se passe pour tout le monde. On a alors un sentiment de compassion fraternelle pour l'ensemble des êtres, plutôt qu'un sentiment de dissociation, de préférence et de rejet. On va aller vers un sentiment d'équanimité, de compassion et de bienveillance et ça va nous donner du cœur à l'ouvrage. Là, on retrouve les Quatre pensées infinies (l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité), simplement par le fait de reconnaître la grande générosité des êtres et des situations que l'on ne voit pas quand on est enfermé dans une saisie égocentrique parce qu'on est dérangé, gêné et notre «bon droit égocentré» se met en action et utilise toutes ses capacités et ses ressources pour s'approprier ce qui est plaisant et rejeter ce qui est déplaisant. Et donc on met de l'eau au moulin de cet esprit samsarique. Le samsara n'est pas un lieu, c'est un esprit. Le nirvana n'est pas un lieu mais c'est la réalisation de l'esprit en lui-même, une expérience directe et intransitive.

Après, il y a dans ce texte des instructions sur la Bodhicitta ultime. C'est regarder le tissu dont est fait ce rêve (le rêve de soi, le rêve de l'autre) et comprendre que toutes les manifestations sont comme des vagues qui s'élèvent de l'océan fondamental de l'esprit. C'est comprendre et réaliser par la méditation la nature essentiellement vide de l'esprit et aussi sa créativité, sa capacité à être conscient. On va alors regarder les choses d'un point de vue beaucoup plus essentiel. On est moins pris par une sorte de fixation sur les détails de la manifestation «il m'a fait ci, il m'a dit ça...». On regarde les choses avec un peu plus de distance ou de profondeur.

Ce chapitre nous indique que la compréhension de la nature vide, c-a-d dépourvue de substance, de toute la manifestation est une vraie protection puisque la souffrance naît de la fixation dualiste qui est une solidification de ce qui n'est qu'une manifestation, c-a-d qu'on prend la manifestation pour une réalité et c'est ça qui nous fait souffrir. Comprenant la nature illusoire de la manifestation, sans la nier, en voyant son essence vide et dépourvue de réalité substantielle, et en même temps voyant que l'esprit est conscient, bienveillant, chaleureux, porteur de bien-être et de félicité, on voit l'esprit. A ce moment-là, toutes les situations de la vie quelles qu'elles soient, au-delà du plaisant et du déplaisant, deviennent des signes qui nous indiquent cette double valeur de l'esprit qui est à la fois conscience et vacuité. Au lieu d'être pris par le détail et la forme, on voit l'essence. L'essence devient une protection non pas de l'égo mais une protection au-delà de la fixation dualiste et des habitudes de fonctionnement.

Après, on nous donne des méthodes de pratique : développer les causes de bonheur par la générosité et les actions vertueuses, abandonner les causes de la souffrance en s'abstenant d'actions non vertueuses, utiliser le mal venant d'autrui (une agression, une douleur) pour cultiver la patience et la compassion et essayer d'aider même les êtres difficiles pour soutenir notre pratique du Dharma. Renforcer notre motivation altruiste et notre esprit d'éveil en aidant les êtres même les plus rétifs.

Voilà en gros le sommaire de ce texte. Vous voyez bien qu'il y a ici énormément de choses à développer et à ouvrir. Je pourrais passer beaucoup plus de temps simplement sur ce troisième chapitre mais je vais arrêter là pour qu'on puisse commencer notre discussion.

C'est une problématique de syntaxe dans le texte que tu nous a envoyé : il y a un premier terme qui m'a interpellé c'est «méditation de brillance».

Pour aller très vite, je me suis servi de la traduction Google. En fait, il s'agit de «*chinés*». Google ne sait pas lire «*chinés*» il a lu «*shines*» ! Ce texte est tiré de Lodjong, de Shamar Rinpoché, édition Rabsel.

Je reviens sur un terme qui est à la fin du texte. Peux tu expliquer le mot «fantôme» qui revient souvent ?

Maîtriser les Quatre pratiques (dernier point sur les instructions extraordinaires de la Bodhicitta ultime). Développer la cause du bonheur par la générosité et les autres qualités transcendantes, abandonner la cause de la souffrance en s'abstenant des actions non vertueuses, utiliser le mal qui nous est fait par les autres (la violence d'autrui par exemple) comme les fantômes. On se souvient que c'est un texte tibétain dans une culture qui est très proche de l'expérience des élémentaux. Nous, nous sommes dans une culture très rationnelle. Quand on parle d'esprits avides ou de fantômes, on se dit que c'est de la littérature, à prendre symboliquement. Il y avait beaucoup de pratiques au Tibet qui visaient, comme des exorcismes, à se défaire des influences néfastes provoquées par les non humains. De nos jours, on continue à trouver ça dans la France profonde, en Dordogne, en Auvergne, dans des coins très reculés. Il y avait des rebouteux qui faisaient des exorcismes, qui savaient faire les nœuds et les incantations etc.. Les Tibétains avaient beaucoup de méthodes pour se défaire des influences négatives. Là, on nous dit que plutôt que d'avoir ces activités de rejet des forces négatives utilisons-les, qu'elles nous viennent d'humains ou de non humains, puisque la manière de traiter ces intrusions sera la même. Donc on peut utiliser la malice des non humains aussi comme plateforme d'éveil. Ça ne se limite pas à l'humanité et à l'environnement. Le quatrième, c'est rechercher l'aide de l'être non humain positif pour soutenir la pratique du Dharma.

On voit que ces quatre sections sont deux couples qui sont en contraste. D'un côté, développer les causes du bonheur et d'autre part, abandonner les causes de la souffrance. D'un côté, arrêter de taper sur les pauvres fantômes et les utiliser comme plateforme d'éveil. Pour mémoire, il est cité dans le texte l'exemple de Milarépa et des quatre démons qui sont dans sa grotte. Tout d'abord, il essaie de les virer avec force et avec des visualisations violentes. Un part mais les autres restent. Ensuite, il développe la compassion et deux autres s'en vont. Pour le dernier, il lui dit de rester puisque de toute façon il n'est qu'une illusion et le quatrième disparaît. En seconde partie, on nous dit de rechercher l'aide d'êtres non humains positifs pour soutenir la pratique du Dharma.

Chez les êtres non humains, il y a comme chez les humains des êtres qui sont plutôt malicieux et d'autres qui sont portés sur l'aide et l'altruisme. Les grands Maîtres du passé comme

Padmasambhava ou Karma Pakshi ont tourné vers le Dharma des êtres puissants non humains et en ont fait ce qu'on appelle des «protecteurs assermentés». Ce sont des protecteurs qui ont reçu des enseignements de ces grands maîtres et ils ont promis de soutenir les pratiquants dans la lignée de ces grands Maîtres. On peut voir ça comme quelque chose du passé mais c'est aussi quelque chose du présent. Je vous donne deux exemples dont j'ai été le témoin. Alors que Guendune Rinpoché venait nous voir en retraite, un jour il nous dit qu'il a eu un rêve (c'était sa façon de nous dire qu'il ne fallait pas s'inquiéter, ce n'était qu'un rêve). «Depuis le Puy de Dôme, est venu sur un palanquin avec son entourage le protecteur du Puy de Dôme. Il est venu voir ce qu'on faisait et je lui ai fait des offrandes. Je lui ai demandé de protéger les pratiquants et le lieu, ce qu'il a accepté de faire». Plus tard, Mipham Rinpoché, le père de Karmapa, est venu en Auvergne avec son épouse. Il a, lui aussi, eu un rêve où il a vu le protecteur du Puy de Dôme. Il a dit que dans cette région il y avait trois protecteurs : un sur le Puy de Dôme et sur les volcans annexes il y en a deux autres. Un protecteur gérait toute la partie Centre-Alpes. Les autres étaient plus locaux. Mipham Rinpoché a ajouté que le premier, le plus important avait été tourné vers le Dharma et assermenté par Padmasambhava, que le deuxième a été assermenté par le second Karmapa (Karma Pakshi) et que le troisième avait été tourné vers le Dharma et assermenté par Guendune Rinpoché. Mipham Rinpoché constate cela. Il n'y a pas eu de discussion entre lui et Guendune Rinpoché puisqu'ils ne se sont pas rencontrés. C'était la même expérience de la réalité des non humains.

Guendune Rinpoché nous a dit «dans votre pratique, à un moment donné votre vision va s'éclaircir et vous verrez des formes non humaines. A vous de les intégrer au Dharma et de leur donner des enseignements. Ils pourront vous aider dans la pratique du Dharma». C'est ce à quoi fait référence ce quatrième point. Mipham Rinpoché a composé un petit texte à ajouter à la pratique quotidienne des protecteurs qui est faite au Bost comme offrande à ces protecteurs locaux. Et on a été sur le Puy de Dôme avec Mipham Rinpoché pour faire la *puja* de Mahakala avec tous les instruments pour créer un lien en allant directement sur le lieu de ce protecteur. Et selon la description qu'avait faite de ce protecteur, cela ressemblait étrangement à la description que les gaulois faisaient de Toutatis, que les Romains comparaient à Mercure dont le temple ornait le sommet du puy de dome. Ce sont des forces locales très anciennes. Peut-être qu'un jour on sera amené à faire une rencontre de ce type et on pourra se souvenir de ce chapitre.

Est-ce qu'on a à faire des offrandes aux protecteurs du Dharma ? On ne fait pas des tormas et tout ça.

La question est : est-ce qu'on est en capacité à l'heure actuelle d'être sensible à une autre forme de manifestation que ce qui nous entoure ? Mais on peut faire des pratiques dites d'offrandes par la fumée (le *sang* en tibétain qu'on fait au nouvel an). Il y a quatre niveaux d'offrandes : les Trois Joyaux, les Yidams, les invités de compassion dont les protecteurs et les créanciers karmiques. C'est une pratique qui se fait assez couramment et que l'on peut faire. Une autre pratique que l'on peut faire est l'offrande de l'eau le matin avec l'offrande de nourriture pour les esprits avides etc.. Il y a plusieurs rituels que l'on peut faire si on veut aller dans cette direction. Mais je pense que pour nous le plus important est d'être conscients que l'environnement est aussi porté par des forces qui échappent à notre vision. En France, on a la légende de l'Ondine qui est l'élément eau. Elle était très présente en Bourgogne et dans le sud-ouest. Tous les grands lieux de culte comme les cathédrales ont été positionnés par des êtres qui connaissaient les forces telluriques et aquatiques. La Vouivre, comme dans la légende de Mélusine, était à la fois femme et serpent (un *naga*). Aujourd'hui, on est dans la technologie et on n'est plus branché sur la mythologie locale.

On ne va pas polluer l'eau parce que ces énergies aquatiques réagissent à la pollution. On peut le regarder simplement d'un point de vue environnemental : la pollution des nappes phréatiques va

nous tuer ou en tout cas nous rendre malades. On peut aussi le regarder d'un point de vue énergétique. A un moment donné, à Laussedat, il y a eu un certain nombre de difficultés qui tenaient au fait que la nappe phréatique a été polluée par notre station d'épuration qui ne fonctionnait pas correctement. Karmapa a vu cela et il a donné comme instruction que l'on répare la station d'épuration et qu'on crée une petite maison scellée avec à l'intérieur tout ce qui convient pour ces énergies de l'eau, ces vouivres, ces *nagas* avec des fresques, des offrandes, de la nourriture etc.... comme une sorte de compensation de l'impact que l'on a eu sur leur environnement et aussi dans la conscience du retour karmique que l'on a sur cet environnement.

Aujourd'hui nous parlerions en termes d'environnement et de conséquences environnementales dans un monde qui était le nôtre et qu'on a un peu oublié. Au Moyen âge et au Tibet, on parle d'énergies élémentales qui sont affectées par notre manque de conscience en coupant des forêts, en brûlant du plastique et toutes sortes de choses etc.. Ça a un lien avec les maladies infectieuses et d'un seul coup, il y a des pandémies. Tout cela est lié à la maltraitance de l'environnement. On prend conscience de cela. Je ne suis pas dans un environnement mais je suis cet environnement ! Je suis fait de ses éléments et si j'agresse cet environnement par mon inconscience, il y a des conséquences. C'est une des instructions de ce texte : avoir une conscience accrue de la bonne gestion de notre environnement. Ce que l'on mange, comment on rejette, comment on recycle : on a là un chantier énorme de l'intégration de l'éthique en tant que consommateur et en même temps spirituellement du respect de l'environnement qui nous construit.

Un commentaire sur les trois types d'êtres en considérant que ce sont trois types très différents. Moi j'ai plutôt l'impression d'un continuum. La seconde motivation intègre les pratiques de la première motivation et pareil pour la troisième. Je sens que c'est plutôt lié à un moment dans le temps et que c'est fluide. C'est une progression dans les trois motivations. Peut-être qu'on est du troisième type à un moment donné et du second à un autre moment. C'est aussi en fonction de l'expérience.

Ma seconde question est «comment tu intègres les élections passées ?», pas seulement aux USA. En France on a eu des élections qui n'ont pas été respectées et ce déni de la démocratie est très choquant. Peut être est-ce un reflet de mon esprit et pas du tout quelque chose de réel. Je n'ai peut-être pas le niveau de méditation. Peut-être réfléchir à ça à ce niveau-là.

Tu as tout à fait raison. Ces trois modalités (le mot «type» est en effet très catégorisant) sont mises en avant pour que l'on puisse prendre conscience pour pouvoir accepter là où on est à ce moment de notre existence et de notre chemin et aussi voir qu'il y a des possibilités d'évolution et d'élargissement. Ce que j'essayais de mettre en avant, c'est que les trois chantiers (éthique, méditation, discernement) traversent ces trois modalités. C'est presque le fil conducteur de ces trois modalités. A un moment donné, on va développer ce triple chantier, ce qu'on appelle «les trois entraînements» dans le bouddhisme classique. On va appliquer ces trois entraînements pour être mieux. Étant un peu mieux et avec plus de discernement, on voit que l'esprit est un continuum, on est moins au ras des pâquerettes et on peut ouvrir notre perspective. Ensuite, le discernement s'approfondissant, on prend conscience que dans cet instant on a toutes les opportunités pour effectuer ce recyclage, cette révolution radicale. Et on va regarder le monde et l'interaction avec le monde sous cet angle particulier.

Bien sûr, je pense qu'il sera nécessaire, même dans la troisième approche qui est radicale, de se dire: «dans cet instant, je n'ai pas les moyens de faire ce qu'il conviendrait de faire, comment est-ce que je peux cultiver et renforcer ces moyens ?». On retrouve, là, la deuxième modalité. Oui, c'est une progression, c'est une évolution. C'est l'idée du chemin. Mieux se connaître et élargir sa conscience et sa bienveillance.

Le conseil, à chaque étape, prend vraiment sens.

D'où la nécessité d'avoir une discussion très individualisée. La généralité est une information. Mais pour la mettre en place, on a besoin d'un discours d'une personne à l'autre. C'est important.

Pour le deuxième point, j'ai insisté sur le fait que je ne faisais pas l'impasse sur la nécessité d'une justice sociale et environnementale, la nécessité de ce que j'appelle «la compassion outragée». La souffrance de l'autre est insupportable. Je ne fais pas l'impasse sur ça mais je dis que ce texte nous conduit à regarder autrement pour qu'on cultive une conscience du théâtre dans lequel tout cela se passe, qui ne va pas nier les besoins de justice sociale et environnementale mais qui va les libérer de leur nature exiguë qui tient à l'attachement à la dualité et au soi. J'ai parlé des grands idéaux comme le capitalisme ou le marxisme. En principe, ce sont de bonnes aspirations. Égalité, partage des ressources, mise en commun des ressources etc. Mais en principe ! Mais là où le bât blesse, c'est que c'est mis en application par des êtres qui sont prisonniers de l'ignorance et de la préférence égocentrique et qui veulent imposer au monde leur vision. Leur perception du monde est vue comme la vision générale. Et ça donne des Staline, des Pol Pot et même des Hitler. On va dans cette direction-là parce qu'on manque de discernement.

La culture du discernement va soutenir et libérer l'action compassionnée. Le capitalisme qui visait à monter le niveau de tout le monde pour arriver à un mieux-être, en soi n'est pas une mauvaise idée. La liberté d'entreprise donne de l'espace aux créateurs pour faire des choses. En soi, ce n'est pas une mauvaise idée. Mais ce qui s'est passé, c'est qu'il y a eu une concentration des ressources par une exploitation des masses laborieuses. On voit que, dès que l'humain essaie de le mettre en application, parce que l'humain a les mains sales d'ignorance et d'afflictions mentales, il gâche le truc. Quand on s'engage dans une action politique, économique, sociale ou autre, il faut avant toute chose se garantir de notre motivation juste et de notre discernement. C'est pour cela que cet enseignement est important parce qu'il nous ramène toujours à se demander «quelle est ma motivation ?», «est-ce que je veux être la personne qui a découvert un machin pour avoir un prix Nobel ou autre ?». Pour trouver les motivations cachées, il faut revenir à la part d'ombre et regarder ce soi dans l'ombre pour être complet. Pas simplement l'avatar glorieux du défenseur de la veuve et de l'orphelin qui est mû par des intérêts souterrains et inconnus.

Ce travail en profondeur que nous propose l'Entraînement de l'esprit nous permettra d'être mieux équipés dans notre réponse à la souffrance que l'on ressent, perçoit et voit dans le monde. C'est là où ça devient un enseignement sur la patience profonde parce qu'on s'aperçoit que, aussi longtemps que les êtres sont dans l'ignorance, il y aura souffrance et que toute aide que l'on peut apporter est une aide relative et provisoire. J'aime bien Robin des bois. Il prend aux riches et il donne aux pauvres, donc les pauvres deviennent riches et les riches deviennent pauvres. Mais que fait le pauvre ? Il reprend aux ex-pauvres pour donner aux ex-riches qui sont maintenant des pauvres. Et ça continue ! Et Robin des bois est fatigué et repart dans la forêt: «foutez-moi la paix !».

L'épuisement de notre action bienveillante vient du fait qu'on est encore figé sur l'égoïsme : «je veux libérer tous les êtres, je veux réaliser ça». C'est un gros trip égocentrique le «je veux libérer tous les êtres» si ce n'est pas nourri par la nature illusoire de tout ça. On est en train de manipuler du rêve et on essaie de trouver des remèdes sur la base de rêve pour que les gens s'éveillent. Fondamentalement, c'est ça ! Ce n'est pas le Smic à 3000€ qui va libérer l'ensemble des êtres. Avec le Smic à 3000€, les gens vont vouloir plus de télévisions, plus de bagnoles et là, c'est l'environnement qui va nous tuer. C'est le serpent qui se mord la queue. Avoir une conscience de la

valeur relative de l'aide que l'on apporte, c'est important parce qu'on n'est pas épuisé, on n'est pas dépité ni déconcerté par la réticence qu'ont les êtres à être conduits dans la direction où je pense que c'est bon pour leur mieux-être. Il faut qu'il la trouve en eux-mêmes. Pour cela il faut créer les conditions de leur sérénité morale et matérielle pour que l'éducation puisse prendre place et qu'ils puissent faire un chemin de découverte et de libération individuelle. Et ça, ça va prendre un sacré temps ! Il faut être patient ! Quand je regarde de près et que je ne veux pas complètement me déprimer, je me dis que ça n'arrivera jamais. Pourquoi ? Parce que ça n'est jamais arrivé. La souffrance des êtres n'est qu'une illusion, donc leur libération est une illusion. Et tout ce qu'on fait est une illusion.

Il y a un an ou deux, j'ai suivi l'enseignement de Karmapa. Il disait en introduction sur la pratique des Bodhisattvas : «on ne peut aider personne, vraiment. On ne peut même pas s'aider soi-même. Mais nous sommes inspirés par celles et ceux qui ont tenté l'impossible avant nous». Donc, en tant que bodhisattva, on tente l'impossible. Il faut être conscient que c'est impossible, sinon on va être très vite en colère, épuisé et déçu. Tu prends les clefs du pouvoir et tu les donnes à la masse populaire, c'est le même bazar que celui que l'on a en ce moment parce qu'il n'y a pas la réalisation et que les afflictions mentales sont aux commandes.

Si on regarde bien, qu'est-ce qui est le plus désagréable ? Est-ce que ce sont les vieilles richesses ou les nouveaux riches ? Les nouveaux riches sont dans la consommation et l'apparence et les vieilles richesses sont plutôt dans la tradition. Je ne sais pas si l'une est meilleure que l'autre. Je pense que quelque soit l'autorité, elle conduit à un abus du pouvoir. C'est une action individuelle qui va faire ce qu'elle peut dans la cadre du possible. On peut se fédérer pour un certain projet. Par exemple, on se met tous ensemble pour construire une maison pour quelqu'un et après, on dissout l'association. Il n'y a pas besoin de maintenir une association quand elle a terminé sa mission.

Tu as évoqué l'offrande de l'eau. Je pensais au rituel du matin, remplir les bols etc.. Peux-tu nous donner quelques conseils pour que ce rituel prenne sens ?

La première chose à comprendre est que l'autel n'est pas un «hôtel-restaurant» ! L'autel, c'est élever la conscience. On a placé une statue du Bouddha (ou autre, peu importe), quelque chose qui est un rappel que nous participons tous de la nature d'éveil, que le Bouddha a montré un chemin que chaque humain peut suivre et, avec les enseignements, arriver à la réalisation qui est semblable à la sienne. Quand on s'incline devant l'autel, on s'incline devant le courage du Bouddha, sa détermination et sa réalisation. Comme un effet de miroir, on s'incline devant la présence de l'éveil et on va mettre en avant cette présence de notre nature d'éveil dans l'activité quotidienne. On remplit ces bols avec de l'eau. Pourquoi ? Parce que c'est un engagement, que c'est un nivellement social (on n'a pas besoin d'être riche pour remplir les coupelles d'eau) et on n'a pas à se sentir supérieur parce qu'on aurait offert une coupelle d'or. Tout le monde peut le faire. On offre de l'eau pure et claire comme nos intentions.

Ensuite les offrandes représentent les sens. La première eau qui est offerte est pour boire. La deuxième, c'est pour se débarrasser de la poussière du chemin, comme on pourrait dire aujourd'hui «veux-tu prendre une douche pour te rafraîchir de ton long chemin ?». Ce sont les deux premiers gestes d'un hôte lorsqu'un invité arrive en Inde, traditionnellement. Ensuite, il y a la fleur qui est l'objet visuel. On met en disposition d'éveil notre conscience visuelle. Puis c'est l'encens et on met en disposition d'éveil notre conscience olfactive. La lampe représente la conscience, la vigilance, l'intelligence et le discernement que l'on va mettre en œuvre. Ensuite, il y a l'onguent parfumé: c'est

la conscience tactile qui est mise en disposition d'éveil. La nourriture représente la conscience gustative qui est mise en disposition d'éveil. Finalement on a la musique, la conscience auditive qui est mise en disposition d'éveil.

En Inde, c'était pratiqué ainsi. On recevait quelqu'un et on lui donnait quelque chose à boire, on lui lavait les pieds. Ensuite, comme on fait aujourd'hui avec les Rinpochés, on mettait des fleurs pour leur montrer le chemin ou on avait une disposition florale dans la maison. La pièce était parfumée avec de l'encens ou des fragrances. On allumait les lampes pour qu'on puisse voir bien clair. Peut-être on va offrir un massage avec un onguent parfumé. Ensuite on servira un repas et, comme c'est la tradition en Inde, on écouterait de la musique pour détendre l'atmosphère. C'est une tradition indienne que l'on met en place. C'est ce que les indiens appellent «*poudja*», l'offrande. Les femmes en Inde font cela tous les jours. C'est une des tâches de la maîtresse de maison qui est de faire le «*poudja*». Il y a les rappels des ancêtres et des dieux de la maison (à Rome c'était les dieux lares), on fait des offrandes pour commencer la journée et, à partir de ce moment-là, les choses peuvent se mettre en place correctement.

Dans l'offrande bouddhiste, ce qui est ajouté à cette offrande traditionnelle indienne, c'est la prise de conscience que nos sens vont être vecteurs d'éveil. La fleur que je vois, l'encens que je sens, l'onguent que je touche, la nourriture et la musique, tous les sens peuvent être porteurs d'éveil. Ils peuvent être aussi une source de prolifération des afflictions mentales: ça dépend dans quel sens je les place. Donc je les mets en disposition d'éveil et c'est ce qui se passe avec la lampe qu'on allume qui est l'intention de développer le discernement, la clarté, la luminosité de notre esprit.

Là, on prend le modèle indien de la réception. C'est ce qu'ils ont fait au Tibet : ils n'ont rien inventé, ils ont pris le modèle indien. On peut prendre ce modèle indien mais on peut aussi créer notre propre rituel. Au Japon, par exemple, on faisait une composition florale et on offrait à l'invité le thé au travers d'un rituel très élaboré. Chaque culture, chaque société a développé un modèle. A partir du moment qu'on sait qu'au travers de ces offrandes c'est mettre nos sens en disposition d'éveil pour commencer la journée du bon pied, on peut faire ce que juste nous semble.

L'année dernière, lors d'une retraite, il y avait deux fillettes de 7 et 10 ans. Elles voulaient savoir ce qu'elles pouvaient faire. Je leur ai dit «vous êtes en charge l'autel». Je leur ai expliqué l'idée pour des enfants de cet âge. Je leur ai dit «quand on commence la méditation à 7h00 l'autel doit être préparé» et, tous les jours, elles allaient ramasser des fleurs, des pommes de pin, tout ce qu'elles pouvaient trouver et elles faisaient cet autel. Moi j'inspectais: «très bon travail !» et on pouvait commencer la journée. Après, elles allaient jouer mais elles avaient participé. On voyait leur joie, elles y avaient mis leur cœur et c'est comme ça qu'on devrait faire les offrandes. Même si simplement vous allumez une bougie ou mettez un bâton d'encens, faites-le avec votre cœur.

Dans le texte est mentionnée la première des Nobles vérités et c'est combiné avec les trois points : l'impermanence, le non soi et la vacuité. Je ne vois pas bien la connexion entre tout ça, entre la Vérité de la souffrance et les trois autres. L'impermanence, oui, c'est une souffrance. Mais le non soi et la vacuité, comment ça se combine avec ça ?

Si on prend le non soi à l'envers, c'est la fixation égocentrée. Si on retourne la vacuité, on retrouve la fixation matérialiste des choses, la permanence. Par la contemplation de l'impermanence, on se défait du désir de voir les choses rester en l'état, ce qui est une source de souffrance. Par la contemplation du non soi, on se rend compte que ce qu'on appelle le «soi» n'a pas vraiment

d'identité. C'est une absence d'identité qui est découverte lorsque l'on pratique les placements de l'attention en quatre points, c-a-d cette forme de méditation sur le corps, les sensations, les pensées et les phénomènes. En essayant de rechercher ce que l'on pense être le soi, on s'aperçoit qu'il est élusif. On voit qu'il a une fonction, une manifestation mais qu'il n'a pas de réalité permanente et immuable.

C'est toujours la même chose : le problème est la solution. Si la solution n'est pas connue ni mise en application, elle est problème. La première Vérité qui est celle de la souffrance est avant tout due à un déni de la souffrance. «Je ne souffre pas, je veux essayer d'améliorer, je veux que ça change etc...». La souffrance est quelque chose qui génère le désir d'un ailleurs. Mais on ne voit pas que c'est souffrance. On est pris par le désir d'un autrement : un désir de plaisir, de bien-être et de ne pas souffrir. Le déni de la souffrance nous projette dans le désir.

La reconnaissance de la souffrance nous conduit à la deuxième des Quatre nobles vérités, l'origine de la souffrance. Tant qu'on est dans le déni de la souffrance, on ne peut pas considérer quelle est l'origine de cette souffrance. Tant qu'on n'a pas vu ça, on est prisonnier de la souffrance. Par le déni de la souffrance, on est conduit au désir et, par le désir, on met en place des actions qui nous amènent davantage de souffrance. C'est un cercle vicieux.

Moi, je les verrais plutôt en contraste, c-a-d obscurité-luminosité. S'il n'y a pas de discernement, s'il n'y a pas une conscience de l'essence vide de la manifestation, il y a une saisie de la matérialité des choses et ça conduit à une vision de la permanence des choses. Et comme cette vision de la permanence des choses est en contraste avec l'expérience de l'impermanence, il y a un déni de l'impermanence et de la souffrance qu'elle procure. Le frein, en fait, c'est le déni. Le déni est motivé par le désir. Le déni motive le désir d'un mieux, d'un non-mal et ces deux désirs nous propulsent dans des actions. Ils renforcent le sens d'un soi. Ils renforcent le désir d'un soi permanent. Donc il est un déni de l'impermanence et de la souffrance, il est un déni de la nature vide de la manifestation. C'est un déni inconscient. C'est un non-savoir qui est un déni de la nature de Bouddha. Pour voir le déni, il faut regarder le déni en face et, là je reviens à Jung qui disait: «aussi longtemps qu'on ne va pas regarder la part d'ombre et rencontrer les choses que l'on a mises de côté parce qu'elles étaient ingérables ou pas en accord avec l'image que l'on avait de soi (notre avatar), on vit dans l'illusion de l'avatar». Le soi de l'individu est une construction mentale, un avatar qui n'a aucune base dans la réalité. Et on est obligé de vivre dans le déni pour maintenir l'avatar. C'est hallucinant ! Ce qui va nous faire souffrir, on s'évertue à le maintenir parce qu'on est poussé par le désir d'échapper à la souffrance qui serait libératrice si elle était bien regardée et prise en charge.

C'est la complexité de notre esprit qui s'auto-illusionne, qui se donne des directions pour un désir, pour une satisfaction qui n'est qu'apparente, qui encore et encore prouve que ça ne fonctionne pas mais qu'on continue à faire parce que l'alternative est soit inconnue, soit effrayante. Un manque de courage. C'est pour cela que l'on dit que les Bodhisattvas sont courageux parce qu'ils vont vers ce qui est non su, caché, difficile et l'embrassent pour voir ce qu'on peut faire avec. C'est toute l'idée de l'Entraînement de l'esprit. Embrassons l'adversité plutôt que de la combattre ou la fuir.

Je sens que, en touchant la souffrance, ça me propulse vers le non soi, la compréhension de l'impermanence et de la vacuité. Grâce à la souffrance, on y arrive.

Donc plus les êtres sont négatifs, plus l'adversité remplit le monde et plus nous avons d'opportunités de voir ça. C'est merveilleux ! Les trois qualités, à la fin du texte, sont «bonheur, gratitude et pureté». Le bonheur, c'est le fait que l'adversité met en avant tout ce sur quoi on a à travailler : on a, en permanence, un enseignement qui nous est donné. La gratitude, c'est ce qui nous

remémore la nature précieuse de notre existence et la nécessité de ne pas être en surface des choses mais d'aller vers la réalisation profonde et, éventuellement, l'éveil. La pureté, c'est de toujours garder présent à l'esprit que l'obstacle est opportunité.

Si on regarde l'obstacle comme un obstacle, c'est notre regard qui crée l'obstacle. Un jour je traduais pour Guendune Rinpoché une personne qui disait avoir beaucoup d'obstacles dans sa vie. Je parlais donc de «*bartché*» : c'est l'interférence, ce qui vient trancher, couper. Guendune Rinpoché me dit alors «*mais bartché*, c'est une opportunité de travail ! Il a donc beaucoup d'opportunités. C'est quoi le problème ?». Il ne comprenait pas pourquoi cet homme était en position victimaire en disant «j'ai des obstacles, tout le monde m'en veut». Rinpoché dit à nouveau : «obstacle = opportunité». Cet homme était dans le déni de sa souffrance qu'il attribuait à quelqu'un d'autre plutôt que de regarder au travers de la souffrance ce qui en est la cause première : l'origine de la souffrance. On n'attribue pas aux autres tous nos malheurs mais on voit qu'ils nous offrent des opportunités pour une croissance profonde et une révolution radicale dans notre façon d'être. Dans le texte, on appelle ça «purification». Moi je préfère le traduire par «une opportunité pour une métamorphose radicale». Ce n'est pas une impureté que l'on a mais cette une non-vision de la réalité. Donc il faut changer le regard. Il faut une métamorphose, une transformation radicale. Et ça, ça nous est constamment offert par le monde.

Karmapa disait: «le Dharma est autour de nous, on ajuste à la ramasser». Le problème est que l'on est figé sur le Dharma comme étant une personne avec une robe sur un trône. Shantideva disait : «vous dressez des autels magnifiques pour vénérer les Bouddhas et vous traitez l'ensemble des êtres comme du déchet. Il n'y a aucune cohérence dans cette attitude !». Toute l'adversité est à mettre sur le même plan que les Bouddhas en termes d'enseignement. C'est un miroir en face de notre visage qui nous renvoie ce que l'on a précautionneusement mis dans l'ombre. C'est seulement en embrassant cette réalité cachée que l'on sera complet et que l'on pourra voir, au fond, la nature d'éveil. Sinon on passera notre vie (et toutes nos vies) à être un avatar à la recherche du désir du mieux et du désir de ne pas être confronté au déplaisant. En dehors de ça, je ne pense pas qu'il y ait autre chose dans l'enseignement du Bouddha. Franchement ! C'est le cœur du problème. Est-ce qu'on peut regarder dans le miroir de la réalité ? C'est le cœur du problème et la solution.

La société telle qu'elle est et les soucis que l'on peut avoir qui sont vraiment mineurs parce que dans 100 ans plus personne ne s'en rappellera à part le changement climatique mais la politique et l'économie, tous les petits diables qui sont agités dans les médias, on regarde tout ça et on se dit : «qu'est-ce qu'ils m'apprennent à propos de moi-même ?». Le monde va mal, qu'est-ce que je fais pratiquement pour aider mon voisin ? Il peut se faire que dans un futur très proche qu'il y ait de rafles, comme il y en a eu en Europe dans les années 1940, pour les juifs, les communistes etc... Ici, on risque d'avoir les personnes en situation illégale qui peuvent être raflées et mises dans des camps de concentration. Est-ce que je protège une personne ? Est-ce que je lui donne asile ? Est-ce que je suis prêt à faire ça ? Quelqu'un a besoin d'un repas est-ce que je suis prêt à partager mon repas ? Ce sont des questions très pratiques. On peut toujours être disert sur les «il faudrait, il n'y a qu'à..., il faut qu'on ...». C'est facile ! On peut toujours donner des leçons sur Facebook ou TikTok. Mais pratiquement si quelqu'un est à côté de moi et en souffrance, est-ce que je tends la main en sachant parfaitement que cela peut me coûter ? C'est ça la question qu'il faut se poser. Il y a souffrance dans mon environnement immédiat: est-ce que j'y réponds ? Comment j'y réponds ?

Comme le disait Lama Teunzang, c'est au moment de la mort qu'on voit le yogi. Il disait : «on peut tromper tout le monde sur sa grande pratique tout au long de sa vie, être un bon acteur mais c'est au moment de la mort qu'on voit la différence». On verra ceux qui ont été acteurs et ceux qui

sont de vrais méditants. C'est donc dans la confrontation que la révélation se fait. C'est dans cet instant-là que ça se passe et on n'a pas besoin de se cacher derrière son petit doigt. C'est une sagesse sans échappatoire. C'est simple : on le fait ou on ne le fait pas. Révolution radicale maintenant ou pas ? Il faut être prêt à embrasser ça.

C'est une question qui me tarabuste depuis pas mal de temps. J'ai commencé à faire de la sophrologie par curiosité. Je me suis demandé, la dernière fois, ce que je faisais là parce que c'était plus du bien-être et de la relaxation que de la méditation. J'en ai parlé au professeur qui m'a demandé d'expliquer quelles étaient les différences avec la méditation telle que je la pratiquais. Maintenant on me demande d'intervenir et d'expliquer les choses, ce qui me met fort mal à l'aise parce que le discours de l'égo dit «tu ne vas pas y arriver, tu ne peux pas présenter quelque chose de complet et de parfait». D'un autre côté, je me dis que le don du Dharma, c'est important, ça peut planter des graines et être utile. En t'écoutant, je me dis qu'il faudrait être acteur. C'est un peu comme si on sonnait à ma porte en me demandant le gîte et le couvert et que moi je réponds «ce n'est pas possible le lit n'est pas fait».

Il y a très très longtemps, quand on est sorti de retraite, on avait des questionnement semblables au tien, Guendune Rinpoché nous avait donné une recommandation importante qui pour moi tient toujours. Il a dit: «enseignez simplement ce que, vous, vous avez vécu. N'enseignez pas ce que vous avez lu ou ce que vous avez intellectuellement compris. Parlez de votre expérience et de votre vécu». Un d'entre nous a posé la question à Jigmé Rinpoché : «comment faite-vous quand vous avez un enseignement ou une conférence ? Moi je suis bloqué dans les toilettes juste avant la conférence». Jigmé Rinpoché lui a répondu, un peu étonné «mais si tu vas aider, pourquoi tu t'inquiètes ?». C'est un miroir. A nouveau, je suis inquiet parce que mon avatar me dit que je suis nul, que je n'ai pas la qualification, que je n'ai pas l'agrément du conseil d'administration pour enseigner etc... Ce sont les inquiétudes de l'avatar. «Je veux paraître intelligent et d'un seul coup, quelqu'un me pose une colle et je ne sais pas quoi faire». Toutes ces inquiétudes sont des inquiétudes égocentrées. S'il y a une demande sincère, tu parles avec eux de ton cœur, de ton expérience et quand tu ne sais pas tu dis «je ne suis pas sûre. Allons voir ensemble ou allez voir de votre côté». On comprend très bien que quelqu'un ne sache pas.

En ce moment, sur Youtube, il y a une série d'entretiens avec le Karmapa qui sont étonnants parce qu'on lui pose des questions et, à chaque fois, il répond «je ne sais pas». Il n'est pas péremptoire ni pontifiant. Donc ne soyons pas péremptoires ni pontifiants.

Tu as dit «s'il y a une demande sincère». La demande émane du prof, pas du groupe. Les autres sont satisfaits de ce que leur apporte la sophrologie. Ils n'ont rien demandé de plus. C'est juste le prof qui demande et je ne sais pas si c'est sincère. J'ai l'impression que c'est plus une demande de connaissance intellectuelle pour voir les différences.

Je dirais «peu importe». Il y a une opportunité. Quelqu'un a fait une demande. Tu t'adresses à ce groupe sans être péremptoire. Il faut éviter les 35 machins et les 4 trucs. Tu parles de ton vécu parce que, quand tu parles de ton cœur, tu touches le cœur des gens. Si tes émotions regardent les émotions des êtres, si tes afflictions mentales regardent les afflictions mentales, le dialogue est à ce niveau-là. Si la connexion proche à ta nature d'éveil, la compassion et le discernement s'adressent à ce niveau, c'est à ce niveau que la communication prend place. Ce n'est pas quelque chose que tu as besoin de conceptualiser et de penser. Ton cœur parle, tu es très naturelle.

Auparavant, les lamas devaient aider les juniors. On avait en charge un certain nombre de nouveaux sortants de retraite et j'ai fait beaucoup de stages de Lodjong avec Dêtchen de Laussedat. Elle a un cœur immense et une grande simplicité. Certains disaient «elle ne comprend pas bien» : il y avait un préjugé sur sa simplicité. On préparait, on travaillait. Elle arrivait avec des classeurs, elle avait

vraiment bossé le sujet. C'était très construit. Je lui ai laissé beaucoup d'espace, je n'étais pas en micro management. Je lui ai dit «tu y vas !». Il y avait une réponse phénoménale des gens parce qu'elle n'était pas celle qui sait et qui dit, elle était une parmi d'autres. Elle était une d'entre eux. Elle avait cette humilité de dire «je ne sais pas». Elle a une nature joviale, elle est rigolote et donc quelque chose passait qui n'était pas au niveau du savoir mais qui était au niveau de l'expérience du cœur. C'est quelqu'un qui a une immense bienveillance et une grande compassion et ça palliait peut-être son manque de connaissances. Je lui disais «vas-y ! Pas besoin de bouquins ! ». Parle de ton cœur parce que c'est ça qui touche les gens. C'est le langage qui parle.