

# Dialogue sur le Chemin

## Le Contournement Spirituel

Samedi 28 Décembre 2024 # 10

Lama Tsony

Le thème proposé est celui du contournement spirituel. Je n'étais pas au courant du concept, j'ai donc dû faire quelques recherches. En y réfléchissant bien, j'ai vu que ça rentrait bien dans le cadre du point qu'on avait vu le mois dernier (à savoir le troisième chapitre de l'Entraînement de l'esprit) sur comment vivre et transformer l'adversité en chemin d'éveil.

Le point fondamental dans ce chapitre, c'est qu'on décide de s'affranchir d'une attitude victimaire et accusatrice, cette vieille habitude qui naît de l'intérêt égocentré qui veut toujours être dans une position favorable, positive et sécuritaire. Du coup, quoi que ce soit qui vienne chambouler ça, extérieurement (les circonstances, les personnes ou autres) ou intérieurement (la maladie, un état de dépression, etc.), crée un désagrément dans les deux sens du terme, c-à-d qu'on n'est pas d'accord avec cette transformation et c'est déplaisant. Quand on est dans cette attitude, on se crée une identité de victime, de personne agressée quand bien même que, dans la relativité de la situation, cela peut être vrai. Je ne dis pas qu'il n'y a pas dans le monde, autour de nous, des gens avec des intentions négatives. Je pense qu'en grande partie il y a des gens qui s'occupent de leurs affaires et qui rentrent en collision avec les nôtres et ils ne se sont même pas rendus compte qu'on existait. C'est comme un éléphant dans un magasin de porcelaine : il y a collision mais il n'y a pas vraiment d'intention. C'est presque pire, finalement, parce que non seulement ils viennent détruire notre tentative d'avoir un univers tranquille et sécuritaire mais, en même temps, ils ne prennent pas conscience de nous. On est touché et donc on va réagir avec colère mais, en fait, la personne qui va le plus souffrir et le plus longtemps, ça sera nous, parce que personne ne s'est rendu compte qu'on existait. Ça, c'est la grande majorité des cas. Mais il y a aussi des cas où des pervers aiment bien nuire aux autres : ça existe aussi. Notre réaction là aussi sera du même ordre, protéger notre territoire.

Dès qu'il y a collision, il y a une sorte de crispation, physiquement, énergétiquement, émotionnellement. On se tend, on rentre la tête dans les épaules pour parer les coups et se défendre. On entre dans une position de victime. A la suite de cette réaction habituelle, on va commencer à sortir l'armement pour se défendre avec des mots, des pensées ou des actions et on commence une escalade, une sorte de «guerre» qui ne servira à rien parce que autant soi-même que l'autre allons créer davantage de problèmes que de solutions. Ça, c'est la position victimaire et qui n'exclut pas (et j'insiste) le fait que nous soyons victimes. Nous sommes victimes mais nous n'avons pas à créer une identité victimaire pour toutes les raisons que je viens d'expliquer.

En parallèle, cette attitude victimaire va créer une attitude accusatrice. Je cite souvent cet exemple : Shamar Rinpoché était un excellent Maître mais un très mauvais conducteur. Il voulait conduire la voiture alors que tout le monde lui disait «non, vous ne conduisez pas la voiture». Il prend la voiture, il fait une marche arrière à Dhagpo et il rentre dans le mur. Il sort de la voiture en criant « qui a construit ce mur ? ». Pour moi, c'est une illustration de l'attitude accusatrice. On est pris en défaut. Soit l'image que l'on voulait donner de soi-même a été cabossée (comme la voiture),

soit (et je ne sais pas si Shamar Rinpoché était dans une attitude accusatrice ou victimaire) il se disait que ça serait un bon exemple pour Tsony dans 25 ans pour illustrer son propos. C'était peut-être une forme d'enseignement. A chaque fois que quelque chose de cet ordre nous arrive, on a une réaction qui est d'essayer d'attribuer la faute à quelqu'un d'autre pour s'en défaire. Le poids de la faute ne reste pas sur nos épaules et on n'a plus à gérer ça. On peut retrouver la tranquillité d'avant le problème.

Le point central de ce troisième chapitre, c'est « ne nourrissons pas cette posture victimaire qui nous amène aussi à développer une attitude accusatrice » parce qu'il n'y a aucune résolution de la collision dans cette position de notre esprit. Ça va aller de mal en pis. Le but de l'enseignement, ici dans ce chapitre, est au contraire de se placer dans une position d'apprenti, une position d'ouverture. Premièrement, qu'est-ce que je peux apprendre de cette situation ? Deuxièmement, qu'est-ce que cela révèle de mon état d'esprit particulier ? C'est aussi une bonne jauge pour évaluer l'attachement à mes préoccupations égocentrées, c-a-d mon « bon droit ». Ce « bon droit » nous met souvent dans de mauvaises situations, on en abuse. A Paris, si on veut traverser dans les clous alors que le feu est au rouge pour les voitures et disant « c'est mon bon droit », on risque de se faire écraser, parce qu'on est à Paris ! Ne pas oublier qu'à Paris, on se fout des piétons et des passages cloutés. Donc il faut utiliser son discernement pour éviter de mourir. On peut mourir dans son « bon droit » si on veut mais ça paraît un peu ridicule et excessif.

On va se dire « à un moment donné, j'ai pris conscience de la nature douloureuse et répétitive de l'esprit samsarique et j'ai pris la décision de m'en affranchir ». Je me suis engagé dans cette direction. J'ai pris comme cap ce que je vois, comprends et ressens de l'état d'éveil. J'ai pris comme chemin les instructions du Bouddha que l'on retrouve dans les textes et les commentaires et je m'appuie sur l'expérience, le bon sens, l'amitié et la bienveillance des amis spirituels. J'ai aussi décidé que ce n'était pas simplement un projet égocentré mais que c'était quelque chose qui va permettre de contribuer au bien-être de l'humanité. Donc la première chose à faire juste après la collision est de se remémorer cet engagement. « Pourquoi je suis là ? Qu'est-ce que je suis censé faire de ma vie ? ». C'est important parce que ça va être l'antidote à la réaction habituelle : la posture victimaire et accusatrice. On va sortir de ce schéma habituel et pesant qui ne mène à rien si ce n'est davantage de complication et de souffrance. On revient, là, sur nos fondamentaux.

Il faut que les fondamentaux soient bien inscrits parce que, s'ils ne sont qu'un accord intellectuel, à la première collision on va oublier et on va repartir dans une attitude ancienne et habituelle. Il faut donc cultiver la bonne compréhension de ce que représentent ce qu'on appelle « les Trois Joyaux » et la nouvelle direction que l'on souhaite donner à notre existence : utiliser notre vie dans cette direction. C'est le premier travail. Lorsqu'on s'est remémoré cette décision prise précédemment, on va regarder la situation et se demander « qu'est-ce qu'il y a à apprendre là-dedans ? Vers moi-même, quelles sont les choses qui sont mises en avant ? Et vers l'autre, comment répondre à cette situation avec bienveillance et intelligence ? C'est là où possiblement le détournement spirituel peut entrer en jeu.

Dans l'introduction que je vous ai adressée et qu'on trouve sur mon site, j'explique un peu en quoi consiste le contournement spirituel. Ça a été découvert par un psychothérapeute qui était aussi pratiquant bouddhiste dans les années 1980 : John Welwood. Il a écrit un livre qui s'intitule « Pour une psychologie de l'éveil ». Il s'est rendu compte que, dans son milieu bouddhiste il y avait une pratique assez commune de contournement spirituel. Il explique que c'est une façon de récupérer la pratique spirituelle pour éviter de faire face à des blessures psychologiques non résolues ou du domaine de l'inconscient. Au lieu de faire face à ce qui arrive et essayer de creuser un peu plus

profondément pour comprendre ce qui est dans ce que Jung appelait « l'ombre de notre inconscient » et le faire remonter à la surface pour qu'on puisse le résoudre, on fait un contournement qui va utiliser les bonnes intentions, les instructions, la pratique spirituelle pour éviter de faire face à une blessure ou une situation émotionnelle intense. Par exemple : je suis en colère et immédiatement je vais réprimer la colère parce que je suis bouddhiste et que je dois avoir le sourire. Il y a quelque chose d'extrêmement difficile qui arrive dans notre vie, comme un décès, on va réprimer la situation en se disant « il est maintenant dans une terre pure...etc. ». On a aucune idée de ce qu'on raconte mais ça nous permet de faire face à une situation émotionnellement ou physiquement difficile grâce à un mythe. On la remplace par un mythe, comme on l'a fait depuis l'aube des temps. Lorsqu'on ne pouvait pas expliquer les choses, qu'on ne les comprenait pas, on inventait des mythologies, des religions etc. Cette vieille habitude est encore là dans notre esprit.

Le slogan dans l'Entraînement de l'esprit qui dit « conduisez votre regard sur ce qui est la faute essentielle en vous-mêmes », ne veut pas dire « accusez-vous » mais « regardez en vous ce qui fait qu'une situation comme celle-ci va dégénérer en conflit ou bien en contournement spirituel, en négation ». Mais c'est une négation qui est apparaît comme une positivité. On est d'accord que cela peut amener (et en particulier dans une communauté) de meilleures relations parce qu'on répond moins du tac au tac, qu'on est plus en contrôle de nos émotions mais il y a une dimension plus profonde qui n'est pas vue et surtout qui n'est ni gérée, ni résolue. Donc on vit à nouveau dans l'image que l'on a créée (l'avatar, l'image du bon bouddhiste qui va vers l'éveil pour le bien de tous les êtres) et on est déchiré entre ce que Jung appelle « les deux extrêmes », c-a-d l'image de soi et la réalité de soi qui pour une grande partie nous est inconnue et qui reste du domaine de l'inconscient. Donc il y a une pulsion et puis il y a une répression qui prend la couleur de la spiritualité. Du coup, on ne rencontre pas cette part d'ombre de nous-mêmes. On vit simplement dans la relation à ce que l'on pense être nous qui est une image de ce que nous voulons proposer au monde comme à nous-mêmes.

Avec ce détournement, il y a une sorte d'oubli, de déni presque. Le déni implique que l'on sache mais ici c'est beaucoup plus inconscient. La possibilité de révéler quelque chose à nous-mêmes est inhibée par le contournement spirituel alors que ce troisième chapitre très clairement dit : « faites feu de tout bois ». Quoi qu'il arrive, c'est une opportunité pour comprendre quelque chose à propos de son égocentrisme. Quand je parle d'égocentrisme, je parle d'intérêt qui tourne autour de la sécurité et de la satisfaction de « moi ». Ça naît de l'ignorance de l'esprit qui pense en termes d'égo (moi) et d'alter (l'autre) mais les préoccupations égocentrées mènent la danse. Elles sont manipulées par les mouvements du tréfonds, c-a-d l'inconscient (*alaya* en sanskrit, le terrain fondamental où sont stockées toutes les habitudes, les tendances, les graines karmiques etc.. dont l'essence est la nature de Bouddha). Les textes disent qu'il est difficile de démêler la partie conflictuelle de ce terrain fondamental de la nature d'éveil parce que ça ressemble à de l'eau et du lait mélangés : on ne peut pas faire la part des choses. On ne peut pas dissocier l'eau et le lait une fois qu'ils sont mélangés. C'est là où est la difficulté de se reconnecter avec la nature fondamentale qui est notre nature d'éveil.

Quand on remonte les strates de l'esprit, il y a cette habitude qui divise, c-a-d la conscience polluée (ou conscience dualiste) et ensuite il y a la conscience mentale qui reçoit toutes les informations qui viennent au travers des sens et cette conscience mentale crée une histoire avec tous ces morceaux. Chaque fois qu'il y a collision, on se replie sur cette habitude ancestrale qui est victimaire et accusatrice, on essaie de se débrouiller avec ça mais, finalement, on fait plus de mal que de bien et alors arrive à la rescousse cette habitude le contournement spirituel qui dit « ne sois pas perturbé, tout cela n'est qu'illusion, cela n'existe pas, c'est vide... ». C'est un peu comme le sketch de

Dany Boon « je vais bien, tout va bien ». On se raconte cette histoire. Du coup, il n'y a pas de prise de conscience alors qu'on a une opportunité fantastique de prendre conscience.

La prise de conscience est souvent dérangeante et douloureuse parce qu'elle met en perspective l'image que l'on se propose et que l'on propose à l'autre de soi. C'est d'autant plus visible dans un groupe de gens qui font la même chose comme, par exemple une communauté bouddhiste, où il y a une dynamique de groupe qui s'installe et on se conforte les uns et les autres dans la justesse de notre contournement spirituel. Chacun est déchiré parce qu'il y a l'être profond et ses habitudes et il a la répression pour se conformer à la dynamique du groupe. Une conséquence négative potentielle est de l'anxiété : « je risque d'être dévoilé » ou « quelqu'un m'a vu en colère » ou « je n'ai pas récité mes textes aujourd'hui ». On est pris par ce mouvement de groupe. Une deuxième conséquence est une allégeance aveugle aux dirigeants : il faut absolument se conformer à la dynamique de groupe telle qu'elle est établie par les dirigeants. C'est valable pour les groupes spirituels mais aussi dans une société, dans une entreprise, une association, voire dans une famille. La troisième conséquence négative sera la co-dépendance. Ta névrose nourrit ma névrose et nous allons ensemble développer nos névroses respectives. J'autorise et tu m'autorises.

On voit cette dynamique de groupe parfois au sein des groupes spirituels. C'est là le paradoxe parce que l'enseignement du Bouddha est là pour nous affranchir individuellement de nos habitudes, pour nous conduire à regarder à l'intérieur et voir ce qu'il y a à transformer mais, en fait, parce que ce travail est difficile et douloureux et qu'on veut toujours aller vers le plus simple, on cherche un raccourci qui est « n'en parlons pas et mettons en avant une image idyllique », ce qui est très facile parce qu'on peut détourner tous les enseignements du Bouddha pour servir cette intention. C'est ce que Chogyam Trungpa appelle le « matérialisme spirituel », c-a-d que même le Dharma devient un outil de sécurisation et de renforcement des intérêts égocentrés.

Si, en plus, on est dans une dynamique de groupe avec des juniors et des seniors, si chacun ne fait pas son travail intérieur profond, on crée une dynamique du style « on va bien tous ensemble, on est comme des chatons dans un panier, on se tient chaud ». Rien ne se passe, on ne fait pas de mal mais on ne fait pas le travail que le Bouddha a proposé. Il faut rencontrer cette contradiction entre ce que nous sommes profondément qui doit être vu et transformé et que l'on réprime et l'image de l'avatar que l'on veut positive parce que ça répond aux besoins de l'intérêt égocentré. On a donc l'impression qu'on ne contrôle plus sa vie. On ne peut pas prendre de décision parce qu'on n'a pas l'agrément d'untel, parce qu'on risque de se mettre en marge et d'être à contre-courant. Ça devient très difficile. Il y a une dégradation de la responsabilité personnelle. Il faut toujours s'en remettre aux dirigeants pour savoir ce que l'on doit faire : quelles couleurs de vêtements on doit porter, la longueur de nos cheveux...

Un autre point négatif, c'est une confusion émotionnelle: on ne sait plus ressentir ses émotions. Quand on a de la colère ou de la jalousie, on l'éteint tout de suite. On pense que l'enseignement du Bouddha, c'est d'éteindre. C'est de voir, embrasser et transformer, ce n'est pas d'éteindre ! Et possiblement cela devient, avec les différentes méthodes qui nous sont données, une source de compassion ou bien une source de sagesse puisqu'on reconnaît la nature de l'esprit au travers de l'émotion. Il y a différentes modalités de travail mais pour travailler, il faut reconnaître ! Si on est dans le contournement, on ne peut pas reconnaître et donc on ne peut pas travailler: on se conforme à une dynamique et on essaie de faire une «reconstitution historique», c-a-d qu'on essaie de refaire comme le Bouddha ou Milarepa a fait. C'est un peu comme les gens qui reconstituent les fêtes médiévales: ils se sont faits des armures et ils se battent. Il y a la dame qui leur donne son écharpe, ils se battent avec des épées et ils « sont » dans le Moyen-âge.

Guendune Rinpoché me disait: « la plupart des gens, dans leur vie, (et je pense qu'il impliquait aussi dans leur gestion du Dharma) sont comme des enfants dans le bac à sable qui jouent avec des petits voitures: ils pensent vraiment qu'ils conduisent des voitures, ils ont fait un petit parcours etc...». Pour la plupart d'entre nous, nous vivons de cette façon dans une illusion et une sorte de fantasme de pratique. On voit donc ces fêtes médiévales mais dans la réalité médiévale, on n'est pas là pour s'amuser, il y en a qui vont mourir ou perdre un bras au combat, il y a un fief qui va être pris par le seigneur voisin, les gens vont être massacrés etc... Toute la vraie difficulté de la réalité est occultée dans une imitation amusante. C'est une occupation qui vient faire plaisir au soi pendant le week-end ou les vacances.

On fait la même chose avec l'enseignement du Dharma. On conduit notre «petite voiture» du Dharma en se disant «j'ai bien fait ça, je réponds bien aux critères, je ne m'énerve jamais etc...». On est dans le flou artistique, là ! Il faut vraiment être très conscient de ce qui se passe ! Si on n'est pas très conscient de ce qui se passe, on peut tomber dans le contournement spirituel, on peut se conformer à une dynamique de groupe, auquel cas on ne fait pas le travail ! Maintenant, je ne dis pas que lorsqu'on est en colère, on peut envoyer tout péter. Ce n'est pas ce que je dis. Je dis «embrassez la colère et transformez-la avec les moyens que l'Entraînement de l'esprit nous donne». Il y a mille façons de travailler avec ça et on n'est pas dans l'évitement ni dans le contournement.

Une autre conséquence négative est une tolérance excessive face aux comportements inacceptables ou inappropriés. On devient facilitateur. Comme on est dans l'enfouissement et dans le désir de se conformer à une dynamique de groupe parce que, sinon, on sera hors champ et que ça sera déstabilisant, il faut avoir une grande stabilité pour se prendre en charge soi-même avec des amis spirituels qui ne vont pas nous laisser nous embourber dans cette attitude de contournement spirituel et toujours nous ramener au travail que l'on a à faire et que seuls, nous pouvons faire. Personne d'autre.

Une autre conséquence négative est le sentiment de honte parce que l'avatar a une barre qui est très haute et donc on ne peut jamais l'atteindre. C'est presque prévu pour. Donc on est dans un sentiment d'inachèvement constant. Au lieu de se réjouir des étapes et des progrès accomplis, on bat sa coulpe parce qu'on n'a pas atteint le quota de rentabilité qui, apparemment, est celui que le monde, l'entourage, les dirigeants attendent de nous. L'instruction essentielle que j'ai reçue du XVI Karmapa, c'est «améliore-toi tous les jours un petit peu». Cela veut dire «prends conscience de qui tu es et change ça un petit peu, tous les jours». A 19 ans, on n'est pas raisonnable et je voulais être Milarepa dans cette vie. J'avais créé un avatar bien consolidé. Il m'a fallu cinquante ans pour arriver à comprendre. Ce n'est pas grave parce que, apparemment, je me suis amélioré un petit peu tous les jours, je ne suis pas complètement perdu.

La tolérance excessive face aux comportements inacceptables et inappropriés, c'est vraiment quelque chose que l'on trouve dans les dynamiques de groupe. On le voit à tous les niveaux. Il faut vraiment se méfier de cela. Le dernier point, c'est le narcissisme spirituel. Trungpa Rinpoché, dans son commentaire sur l'Entraînement de l'esprit, dit que lorsqu'on s'engage à pratiquer, on pense qu'on s'engage sur une course et qu'on doit être le plus rapide et aller le plus vite possible. On regarde autour de soi et il y a de la compétition: il y a celui qui est super brillant et qui mémorise les textes très rapidement et ça nous énerve. Je vais vous donner un exemple: pendant des années je me suis battu pour essayer de réciter les louanges des 21 Taras en suivant Lama Pourtsé qui prenait un malin plaisir à réciter comme une mitrailleuse. J'essayais de mémoriser, j'essayais d'aller plus vite. Mais ce n'est pas ma langue et ça allait beaucoup trop vite. Je me suis beaucoup énervé contre Lama

Pourtsé. Je lui ai demandé de ralentir un peu pour qu'on puisse le suivre et il me répondait «si tu n'es pas content, rentre chez toi». C'était son enseignement. Qu'est-ce que j'ai fait ? J'ai appris, appris, appris. Il récitait 7 fois, je récitais une fois, puis deux, puis trois et après, je récitais aussi vite que lui. Quand je récitais aussi vite que lui, il sautait une syllabe pour me désarçonner et être toujours en avance sur moi. C'était notre jeu. Les nouveaux arrivaient et ils en étaient là où j'en étais deux ans auparavant. Moi, super rapide, je les regarde avec une sorte de narcissisme spirituel. Et là, ce qui devait être un hommage à la sagesse primordiale et à la compassion de Tara devenait un outil de glorification de «verniss spirituel ». Il faut apprendre les mantras, les rituels avec tous les gestes etc..., tout ça peut donner naissance à une récupération pour un narcissisme spirituel.

Tout cela vient de ce contournement spirituel qui est vraiment à l'opposé de ce que le Bouddha nous indique de faire ! L'invitation dans le troisième chapitre, c'est «faites face à tout ce qui arrive, regardez-le, assumez votre part et, sur cette base-là, améliorez-vous un petit peu tous les jours jusqu'à ce que vous n'ayez plus à refuser la part d'ombre et promouvoir l'avatar inoxydable et parfait et que vous soyez enfin complets, c-a-d qu'il y ait à la fois vos aspirations les plus profondes et aussi les tensions et les émotions les plus profondes de façon à ce qu'elles ne deviennent plus un déchirement et une opposition mais une intégration». C'est l'invitation de ce troisième point. Ce serait dommage d'avoir eu la chance incroyable d'avoir eu accès à ces enseignements et tourner tout ça en eau de boudin !

Quelques directions nous sont proposées : premièrement, éviter de qualifier les émotions qui s'élèvent de «bonnes» ou de «mauvaises». On se dit que c'est du matériel brut. Qu'est-ce que je peux faire avec ? Deuxièmement, rappelez-vous que les émotions et sentiments négatifs ont une raison d'être. Si elles s'élèvent, c'est comme un symptôme, il y a donc une cause. Quelle en est la cause profonde ? Cette chose qui s'élève vient me proposer une recherche, une découverte, une transformation. Troisièmement, rappelez-vous aussi que les sentiments inconfortables sont souvent le signe que quelque chose ne va pas qu'il faut changer. Ça, on le voit bien dans la dynamique de groupe. On sent bien qu'il y a un « lézard », on sent bien que quelque chose n'est pas juste mais il faut se conformer. Une chose qui, pour moi, est le signe que les gens se conforment à une dynamique de groupe, c'est le langage. Une sorte de langage tribal est établi et tout le monde utilise les mêmes phrases. C'est un peu comme la version politique de la langue de bois, c-a-d beaucoup de mots pour ne rien dire. Là, quand on voit qu'on est pris dans cette dynamique de groupe et qu'on utilise les codes de langage alors que l'on sent que quelque chose ne va pas quelque part, on est dans le contournement spirituel. En particulier quand ça se passe dans un groupe spirituel. Si ça se passe dans la société, on est dans la pensée unique, dans la langue de bois. On peut sentir que ça ne va pas et qu'il faudrait reprendre sa parole libre et s'exprimer comme on le comprend, le ressent ou l'entend. Mais il y a parfois un prix à payer, on n'est plus dans le courant et on met en danger l'organisation parce qu'on est comme l'enfant qui dit « l'empereur est nu ». On risque de créer une réaction en chaîne de prises de conscience qui va fracturer la fragile cohésion de cette bulle qui est simplement la rencontre des contournements spirituels d'un certain nombre de gens. C'est grave parce que ça conduit aux mouvements de masse, parce que ça conduit au nazisme, à l'époque de Staline, de Mao Zedong ou de Pol Pot. Il est important de reprendre son indépendance et de l'embrasser pleinement: quoi que nous soyons et quoi que l'on voit en soi, on ne le met pas sous le tapis. On le regarde et c'est sur quoi on va travailler.

Voilà. C'est ce que je voulais rajouter au troisième chapitre: ça me paraît vraiment important.

*Quand on est colère ou que quelque chose ne va pas avec d'autres personnes, on ne pense pas au début que c'est peut-être à cause de nous. On se dit que c'est à cause des autres si ça ne va pas. Au bout d'un moment, on se dit « mais si ça venait de moi ? ». Qu'est-ce que j'ai pu faire ? Qu'est-ce que je dois changer ? Ce n'est pas évident.*

Personne n'a dit que ce travail était facile. Ce que tu dis est juste et, à nouveau, il y a une ligne très fine et il ne faut pas tomber dans une position accusatrice inversée.

*Il faut essayer de voir ce qui ne va pas chez nous, non pas pour se sentir mal mais pour essayer de changer ça.*

Exactement.

*Dans un groupe ou autre, mes émotions qui s'élèvent, je ne les mets même pas sur le tapis. Non pas que ça engendre la honte ni quoi que ce soit. Je dis que je suis l'avocat du diable. Il faut aller jusqu'au bout. Le souci, actuellement, non pas que je me sente mal après, je n'accuse personne, le problème est que je ne m'accuse pas non plus, et surtout je me dis «tu viens de te mettre dans cet état-là, quelle en est la cause ?». Je stoppe là. Je me dis « tu n'es pas une gentille boubou, tu as dit ce que tu penses et ça, ce n'est pas bon non plus ». Il n'y a pas d'outils forcément. C'est sûr qu'il y en a mais vous n'allez pas me les donner maintenant. Comment faire pour parvenir à travailler ces émotions qui s'élèvent et qui font que je n'ai pas envie de me taire et dire à quelqu'un «tu me fais chier, tout ce que tu viens de dire, ce n'est pas ça du tout», même dans des trucs bouddhistes. Et je me dis «c'est pas ça du tout, tu m'induis en confusion encore plus. Je dis ce que je pense ». Mais après, je fais quoi de ça ?*

Il y a beaucoup de choses dans ce que tu viens de dire. C'est intéressant la façon dont tu proposes ton point de vue. Tu dis: « tu ne vas pas me dire les moyens. Qu'est-ce qu'il faut faire ? ». En fait, tu demandes des moyens quand même. C'est bien pour ça que l'on va vers l'enseignement du Bouddha, c'est pour trouver des moyens de libération. Je pense qu'il y a tout un travail à faire sur la communication, aussi. Pour pouvoir communiquer, il faut être déjà dans un état d'ouverture. Shantideva disait « on peut débattre de tout avec tout le monde pour autant qu'aucun des interlocuteurs n'essaie d'être victorieux. Si quelqu'un essaie d'être victorieux, alors ce n'est plus un débat: c'est un combat ». Dans le bouddhisme, il y a des débats : ils tapent dans les mains, ils font du bruit, il y a toute une mise en scène. Le débat a pour but d'affiner la compréhension des interlocuteurs et pas de créer un gagnant et un perdant. Dans une communauté, pour autant qu'elle soit démocratique, il y a beaucoup d'échanges et de discussions. Mais il faut, pour que la discussion porte ses fruits, que les protagonistes soient éduqués, c-a-d qu'ils comprennent bien ce qu'est un débat et qu'ils aient une honnêteté suffisante qui leur permet de dire: « effectivement, le point que tu as mis en avant, je ne l'avais pas compris comme cela. Voilà comment je l'avais compris. Peut-être y avait-il méprise de ma part ». Il se peut que l'autre dise la même chose ou de sensiblement similaire. Là, on arrive à une clarification de la situation par le débat. Ce n'est pas un débat conflictuel, c'est un débat constructif.

Si on est dans une dynamique de groupe qui interdit ce genre de débat, ce n'est pas la peine de débattre contre un mur parce que rien ne va en sortir. C'est ce que disait le Karmapa dans un de ses enseignements: « s'il y a un conflit, vous pouvez essayer d'engager un débat et essayer de comprendre les tenants et aboutissants de part et d'autre. Mais si vous vous rendez compte que vous faites face à un mur de déni ou d'agression, considérez les bruits et sons qui viennent de cette personne comme le vent dans les bambous ». On n'est pas obligé de rester dans un dialogue alors que le dialogue n'existe pas. Mais la chose première est de ne pas être dans un contournement de la réalité qui ne veut pas regarder certaines parts d'ombre.

Dans un débat, moi je dis que ce sont deux petites sphères qui discutent et se rencontrent et chacune essaie d'attraper la petite queue de l'autre qui dépasse parce que, dans toute logique, il y a un petit défaut ou un excès. Il y a toujours quelque chose que l'on peut remettre en question. Et on essaie de mettre en avant l'illogisme de la logique telle qu'elle est proposée. Il faut que les deux interlocuteurs soient éduqués à l'art du débat, qu'ils soient d'accord pour gagner un peu et perdre un peu, être exposés mais aussi pouvoir expliciter leur point de vue, sinon le débat n'est pas possible. Je disais que, quand on est dans une dynamique de groupe, il y a la pensée unique, la langue de bois et le langage conventionnel, et on ne doit pas sortir de ça. Combien de fois, dans ces groupes, j'ai dit que la première maladie dans un centre bouddhiste, c'est la maladie du « lama-l'a-dit ». On vient se cacher derrière une parole qui est inattaquable. On utilise, hors contexte, un élément de ce qui a été dit par tel ou tel lama et on s'en sert comme bouclier de l'intérêt égocentré. Donc, là, il n'y a pas de débat ! Dans les écritures chrétiennes, il est dit que le diable peut utiliser la bible pour gagner son point. Il peut utiliser les écrits et les détourner à son profit. C'est ce qui se passe souvent lorsqu'on sent qu'on va perdre. C'est l'argument final, le clou dans le cercueil. « Oui, mais le lama l'a dit ! ». Et si on répond « mais moi, je ne suis pas d'accord », alors on se met hors la loi. Donc on ne peut pas aller vers cet argument final.

J'ai lu la biographie de Jetsun Palmo qui est une femme américaine, disciple de Kamtrul Rinpoché. Elle a passé des années et des années de retraite dans l'Himalaya. Elle rencontrait de temps en temps Kamtrul Rinpoché et, un jour, elle avait préparé une liste de choses avec lesquelles elle n'était pas d'accord dans les Soutras. Elle arrive, ils parlent de sa pratique et, pour finir, elle dit « je suis tout à fait en désaccord avec ça, ça et ça ». Kamtrul Rinpoché la regarde et lui dit « tu n'as pas besoin de croire tout ce qu'il y a dans les Soutras ». Il pouvait dire ailleurs et autrement « les enseignements du Bouddha, il faut vraiment s'y attacher ! ». Il était dans une liberté : pas de fondamentalisme d'un côté, pas de tendance hérétique de l'autre. Il savait que sa pratique roulait bien. Elle était bloquée sur quelques points dans les Soutras qui l'empêchaient de se détendre et voir la nature de son esprit. « Tu sais, ça a été écrit dans certaines circonstances. Tu n'es pas obligée de croire à tout ». Du coup, ça l'a libérée. Je ne sais pas si elle se souvenait par la suite des points qu'elle avait soulevés : ça n'avait plus aucune importance.

Quand on est dans un débat conflictuel, ici on a une expression qui dit : « nous reconnaissons que nous sommes en désaccord ». Voilà. C'est une façon de gérer les choses.

*A propos de débat et de combat, c'est le problème qu'il y a dans la politique en ce moment en France. Personne ne peut débattre parce qu'ils sont plus en combat qu'en débat. Moi, je n'ai pas vécu dans un centre dharmaïque mais quand on est au quotidien on a des émotions. Si on n'est pas d'accord avec quelqu'un, soit on se tait parce qu'on sait qu'on n'arrivera pas à bien débattre, soit on débat. Mais quand on est dans la grande famille, celle du Dharma, c'est certainement difficile. Parce que dans une petite famille, c'est ce qui se passe. A un moment donné, on se chamaille, on dit ce qu'on a à dire et on se rend compte que c'est en se calmant et en étant sans émotion qu'on va pouvoir réellement débattre. Comment faut-il faire quand on est dans un plus grand groupe ? Comment faudrait-il faire quand on est dans une sangha ou quand ce sont des politiciens puisqu'il y a facilement des émotions et qu'on ne peut pas en réalité débattre lorsqu'il y a une émotion ? On ne va pas réussir à donner son point de vue correctement. Mais il y a dans la vie, comme dans une entreprise, moi je suis artiste-peintre vous ne le savez pas tous donc je ne touche pas à ces problèmes-là, mais ça arrive à tout le monde, je suppose. La plupart des gens ont ce problème de quand même vouloir donner un point de vue et de dire que ça, ça ne va pas et d'être dans une émotion qui va faire que ça ne va pas passer. Il va y avoir un conflit, sûrement.*

Je ne pense pas qu'on puisse à tout prix éviter les conflits. Je ne pense pas que cela soit une bonne stratégie parce que soit on est un facilitateur, soit on est dans le déni. Un peu à l'image de ce qu'écrivait Étienne de La Boétie sur les raisons pour lesquelles on se plie ou on s'accorde avec le



tyran ou les dirigeants : la peur, la confusion mentale (on ne comprend pas bien les choses) ou l'intérêt. La peur c'est l'agression, la confusion mentale et l'attachement. La Boétie ne parlait pas des trois poisons mais il les mettait en avant comme faisant partie de la composante humaine. Il disait que c'est ça qui fait qu'on autorise le tyran à être un tyran. On leur donne le pouvoir de l'être.

*Quand on a un problème avec un tyran, on va forcément avoir une émotion. Il faut quand même exprimer le fait qu'on n'est pas d'accord. L'émotion, si elle est forte, va entraîner un conflit. Dans certains cas, dans la vie, on ne peut pas éviter ça.*

Comme tu l'as dit, le conflit est inévitable. Moi je parlerais plutôt de collision. A un moment donné, quand on était en retraite, il y avait des tensions. Imaginez dix gars enfermés pendant trois ans dans un petit espace, ce n'est pas les bisounours tous les jours ! Il y avait des conflits et l'un d'entre nous avait demandé à Guendune Rinpoché si on pouvait prendre les vœux de silence. Il avait répondu « absolument pas ! parce que ça va pourrir à l'intérieur. Au contraire, vous discutez, vous discutez jusqu'à ce que vous trouviez un modus vivendi qui permette à chacun de continuer sa retraite et sa pratique ».

*Dans une famille, c'est ce qui se passe, si on veut que ça marche bien. Il faut qu'il y ait de la conversation sinon ça ne marche pas. C'est pareil partout.*

Ce qui permet la résolution dans une famille comme dans ce groupe de dix bonhommes qui vivent ensemble (des gens que je n'aurais jamais fréquentés en dehors de cette situation du Dharma, on était radicalement différents), c'est la bienveillance et l'intelligence. Dans une famille, il y a en principe un lien de bienveillance et si on peut rajouter un peu de discernement et un peu d'intelligence, on voit que c'est pour le bien collectif. Là, vous êtes quatre dans la famille, c'est beaucoup plus difficile pour un pays. Mais c'est toujours la même chose. Ce qu'on voit arriver en France, aux USA, partout dans le monde, c'est la continuité naturelle de ce qui a commencé à se créer dans les années 1980, c-a-d la glorification de l'égo et de la réussite personnelle jusqu'à un point phénoménal où une poignée de gars possèdent 80 % des richesses du monde. Ce qui fait la situation actuelle, c'est la perte de l'intérêt d'autrui avec le business à fond, les start-up, etc. où c'est looser-winner. Il faut être au top et gagner. Il y a donc une objectification des autres. On parle, par exemple, des charges sociales. Cela veut dire que les personnes qui travaillent ne contribuent pas à la richesse dans l'esprit de ces gens. Ce sont des poids. Heureusement, avec l'intelligence artificielle, on va pouvoir dégager une partie de ces bouches inutiles.... On arrive à ce moment où l'affection a complètement disparu et, si on parle d'affection à un entrepreneur, on passe pour un irréaliste. A part de rares entreprises, pour la plupart c'est « profit et gagner ».

On a aussi perdu le discernement pour comprendre que la production de la richesse ce n'est pas juste un gars qui prend des décisions et qu'en dessous il n'y a rien. Comme on a perdu ça et que les trois poisons sont de plus en plus au contrôle de tout, on a vu ici aux US des choses complètement folles à l'époque où un sénateur qui avait mis en place un système de couverture médicale dans son état a refusé de l'établir au niveau national parce que c'était l'idée de l'autre parti, alors que lui-même l'avait fait en jugeant que c'était une bonne chose dans l'état où il était sénateur. On arrive à ce genre de choses où le bon sens a complètement disparu. Dans ce cas de figure, on voit bien qu'il n'y a plus de débat possible. En termes de politique et au niveau social, on est conduit à la résistance passive, c-a-d qu'on ne participe pas à ce système.

Dans un centre spirituel, quand on voit qu'il n'y a plus l'affection, le discernement et l'espace du débat, on fait de la résistance passive. On vient en consommateur. On vient écouter un enseignement. On vient s'asseoir pour une méditation mais on ne participe plus à la dynamique de

groupe. Il n'y a plus de dynamique de groupe. Cette dynamique allégeance et de co-dépendance, on la ressent comme toxique et donc on ne veut plus y participer. C'est dommage parce que, pour que le Dharma soit disponible, on a besoin de plateformes d'accès. Nous avons pu, tous et toutes, avoir un accès au Dharma parce qu'il y avait des plateformes et des prédécesseurs qui ont mis un peu leur égo de côté et qui ont créé des communautés viables où les gens se sentaient bienvenus, avec un accueil, un respect, une écoute et un espace de débat. Ça, c'est quelque chose à reconstruire. Dans une famille on peut le faire parce que c'est un petit groupe. Dans le cadre plus grand d'une communauté d'intérêt spirituel, on peut essayer parce que, probablement, d'autres personnes ont une vision assez semblable de favoriser une démocratie, une parole plus libre, un accès plus ouvert aux enseignements parce que le dialogue, c'est très enrichissant. On a l'éclairage d'autres personnes sur le Dharma. C'est vraiment important et ça vaut le coup de faire un effort.

Mais si on s'aperçoit qu'on pensait que c'était une démocratie mais qu'en fait c'est un état totalitaire avec un langage commun, une pensée unique etc., on peut dire «je vous souhaite bonne chance dans votre entreprise mais je n'ai envie de perdre mon temps à me battre contre des moulins. Je ne m'appelle pas Don Quichotte de la Mancha». Tout ça, c'est reprendre le contrôle de sa vie. Et ça ne veut pas dire que l'on est contre ce que font les autres. On est simplement en désagrément: ça ne nous paraît pas être la façon de faire les choses. Mais pour cela, il faut se connaître vraiment sinon il y a, là, une forme de narcissisme spirituel «je ne suis pas comme tous les bœufs ou les moutons de ces groupes. J'ai la vraie vision etc.», et là aussi on s'est fait récupérer. C'est l'anti matérialisme spirituel et on se sent supérieur et «je regarde de loin l'excitation des bœufs».

*Ce qui tu dis me parle beaucoup par rapport à un lieu que je ne nommerai pas. Je me suis éloignée parce que je ne me sentais plus avec ce qui se passait. Il y a un nouveau mantra maintenant: «c'est le souhait de». C'est la version plus moderne de «lama-l'a-dit». D'abord j'ai râlé, ensuite je me suis rendue compte que cela ne servait à rien de me mettre en colère. Ce n'était pas le lama en lui-même mais la distorsion entre ce que le groupe a entendu, compris et retranscrit. C'est le problème de la communication. On a un mur devant soi, comme Shamarpa, je ne me suis pas demandée qui l'avait construit, et je ne parle pas au cons. Moi j'ai préféré m'en aller. De temps en temps j'y retourne mais j'y vais en consommateur. Mais tout ça me rend profondément triste parce que je trouve que cela crée une forme de dualité entre le bon boubou qui est dans la communauté avec le petit doigt sur la couture du pantalon et de l'autre côté les rageux (c'est une nouvelle étiquette), c-a-d ceux qui ne sont pas d'accord. Je m'y suis mise dedans. Mais fondamentalement, ce qui me dérange dans tout ça, c'est que je ne cherche plus être le bon boubou. L'enseignement du Bouddha, c'est être ce que l'on est vraiment avec nos défauts et quelques qualités. Je pense que cette dualité qui est en train de s'installer dans ce lieu (mais ça vaut pour tout autre situation), c'est profondément triste. Ce sentiment de tristesse et d'impuissance, je ne sais pas quoi en faire !*

Ce que tu dis est vraiment important. Trungpa Rinpoché parle du « cœur de la tristesse » que moi, je rapproche du renoncement, «ngé djoung» en tibétain. On traduit généralement par «renoncement» mais, en traduction littérale, c'est «l'avènement d'une certitude», c-a-d qu'on voit qu'il n'y a aucun espoir dans l'esprit samsarique et sa manifestation au travers du corps, de la parole et des pensées. Là, on peut se sentir extrêmement triste. On a l'histoire de Tchenrezi qui, sous la direction d'Amitabha, travaille pendant des années et des années à libérer les êtres. Il fait une pause pour voir un peu le résultat et il se rend compte que le nombre des êtres en souffrance n'a pas changé. Il en a libéré mais, comme le nombre est infini, l'infini n'a pas changé. Là, Tchenrezi a un gros burn-out et il se dit qu'il va abandonner. Comme il avait pris le vœu de ne jamais renoncer sinon son corps exploserait, il explose en mille morceaux. Amitabha vient et remet les morceaux ensemble et ça devient Tchenrezi à mille bras et onze visages. C'est une très belle illustration du burn-out du Bodhisattva qui va rebondir.

Quoi faire ? Je me pose la même question. Je fais de plus en plus les bordures. Je suis dans la périphérie des centres. Je rencontre les francs-tireurs et les indépendants. Qu'est-ce qu'on fait en bons gaulois ? Un bon repas, on se retrouve ensemble, on cultive la fraternité, la sororité et la convivialité. Ce n'est pas un groupe de ragots. C'est un groupe qui veut dépasser quelque chose et construire quelque chose d'autre. C'est comme ça qu'une sangha se constitue : sur l'affection et l'intelligence. Quand je passe en Auvergne, dans la périphérie, je fais des repas avec des amis et on est très heureux de se retrouver. Ça me donne beaucoup de joie. Donc on a ce groupe-là, informel, on prend des nouvelles des uns et des autres. On n'est pas seul comme David face à Goliath. On est un groupe d'amis qui se rencontrent et qui cultivent ensemble le désir d'approfondir la compréhension de l'enseignement du Bouddha. Donc c'est quelque chose de constructif.

Un jour, j'ai rencontré une femme lesbienne qui disait «les centres du Dharma, les mecs, le patriarcat etc.. !!». Elle passait son temps à être en colère contre les mecs qui géraient les centres du Dharma. Je lui ai dit « plutôt qu'être contre, sois pour quelque chose ! Regarde la situation des nonnes en Inde qui est terrible. L'argent va dans les monastères des hommes et les nonnes doivent se débrouiller avec trois francs et six sous. Regarde Ani-la Pema qui vient tous les ans dans tous les centres depuis des décennies, elle œuvre incessamment pour offrir aux nonnes de meilleures conditions de vie et de pratique. Si la cause de femmes est importante pour toi, va aider ces femmes à vivre décemment. Il y a des Maîtres, comme le Gyalwa Drouktchen, qui donnent une énorme place aux femmes et qui les mettent à un niveau de parité avec les hommes : ça existe. Soutiens ça ! ». Donc plutôt que d'être dans une nostalgie-regret-colère, construis quelque chose. Cela peut être deux, trois ou quatre personnes, tout simplement. On prend un thé ensemble ou un bon repas avec une bonne bouteille de Vichy.

*C'est ce que j'ai commencé à faire avec deux autres personnes du Dharma. Après, je me suis dit que ça ressemblait à Grincheux et Atchoum !*

Oui, c'est important de ne pas faire le club des râleurs. Il ne faut pas donner de l'eau au moulin. On se réunit pour parler du Dharma, de son expérience, de ses difficultés, comme on le fait là en ce moment. C'est la même chose, sauf qu'on est autour d'une table.

*Je me demandais s'il fallait faire partie d'une communauté. Karmapa avait parlé dans une de ses lettres du «groupisme». Est-ce qu'on a vraiment besoin de faire partie d'une communauté ?*

On a besoin d'une communauté mais on n'a pas besoin du groupisme. Le groupisme, c'est l'anti-communauté. Pour que Karmapa en parle, c'est que c'est une réalité qui existe. A nouveau, on se tourne vers l'intérieur et on se dit « qu'est-ce je cherche ? Est-ce que je cherche un appui spirituel ? On peut toujours rencontrer des enseignants de ce centre et avoir une discussion ouverte et fraternelle, avec ceux ou celles avec qui ça peut se passer. Ainsi on a toujours accès au Dharma. Mais tu ne participes pas à cette dynamique de groupe, le groupisme. Je me souviens de cette lettre du Karmapa où il disait « on est bien, on est tous ensemble et on se tient chaud et on se conforte ». C'est un désir humain que l'on trouve partout. C'est le sentiment de ne pas être seul. Mais quand on pratique vraiment, le chemin est tellement exigeant qu'une des choses que l'on rencontre dans la pratique, c'est qu'on ne peut pas exprimer ni partager ses sentiments les plus intimes et les plus profonds. Donc il faut embrasser la solitude. On relit Shantideva, le premier chapitre sur les bienfaits de la solitude. Quand on lit l'Entrée dans la voie des Bodhisattvas sur la solitude, on se dit « mais qu'est-ce que je fous dans ce monde complexe ? Je serais beaucoup plus tranquille dans la forêt à écouter les animaux et être dans une forme de sérénité ». La solitude n'est pas l'isolement. Il ne faut pas confondre les deux.

*Je voudrais revenir sur Lodjong, sur le fait de regarder à l'intérieur de soi. Quand on pratique les aphorismes, on peut se dire après coup « je viens de me mettre en colère contre untel mais il n'y est pour rien ». Je vais voir mon histoire personnelle et je vais gratter, gratter... Au bout d'un moment, même si les outils de la compassion et de la sagesse sont utiles, il n'empêche que ça reste là. Ce que je me dis et ce que j'ai lu dans ce bouquin (j'étais thérapeute), j'entends dire dans le milieu bouddhiste que ce n'est pas la peine de faire du développement personnel ou de faire des thérapies, le Dharma va tout résoudre. Je ne suis pas d'accord. Des fois, ça a été conflictuel avec des lamas. Je trouve que là où on en est à nos niveaux, quel que soit le nombre d'années qu'on pratique, si on ne fait pas du travail sur soi (et ça je l'apprends à Montchardon dont je fais partie), ça ne donne rien parce qu'on ne voit pas, tout simplement. Il faut parfois une personne extérieure à nous pour aider à voir. C'est la question que je voulais vous poser. Je me suis prise de bec une fois avec une lama qui a affirmé «non, non, il ne faut pas faire de thérapie, le Dharma résout tout». Au Tibet peut-être mais chez nous, non ! Effectivement, on arrive à la conclusion qu'on n'est pas d'accord. Statu quo et chacun repart avec ses idées. Dans les centres, on entend souvent ce genre de postulat. C'est une vérité. Mais c'est faux. D'abord, il n'y en a pas, de vérité. Surtout celle-là. Voilà. Je voudrais bien votre avis.*

Personnellement, j'ai un avis qui est assez proche du tien. Je vais expliquer pourquoi. Je pense qu'à partir d'un certain moment de connaissance de soi-même, à partir d'un certain moment de résolution de conflits ou de blessures qui demeurent dans l'inconscient, qui gèrent, sans qu'on en ait conscience, nos actions et nous poussent dans la répétition des mêmes schémas, à partir d'un état qu'on pourrait appeler « névrotique ordinaire », le Dharma va apporter une résolution beaucoup plus essentielle et beaucoup plus profonde, c-a-d qu'il va continuer le travail que l'on a fait avec un soutien thérapeutique ou par une auto-analyse si on a la capacité de le faire. C'est ce que j'essaie de mettre en avant dans nos discussions comme aujourd'hui, c'est qu'il est nécessaire de regarder dans l'ombre parce que c'est là que la force se trouve mais aussi toutes les choses à travailler, qu'il faut aussi regarder l'image que l'on donne tant à soi-même qu'aux autres et voir qu'elle est infondée, qu'elle n'a pas de réalité et qu'elle nous conduit dans des culs-de-sac douloureux. Je pense qu'il est essentiel de faire ce travail de bonne compréhension du fonctionnement de notre esprit. Je me souviens d'une classe de philosophie politique à l'université où j'intervenais de temps à autres. Shamar Rinpoché, qui était ici aux USA, me dit qu'il aimerait bien participer. Il écoute cette classe-débat, il y a une dizaine d'élèves avec un professeur. C'est une université privée américaine. Ils étudiaient Merleau-Ponty « la phénoménologie de la perception ». Ils débattent sur comment le témoin rencontre l'objet. Shamar Rinpoché me dit: « mais, ça, c'est Pramana ! ». L'objectif de pramana dans l'enseignement bouddhiste est de savoir comment une connaissance correcte peut être acquise, comment on sait, comment on ne sait pas et dans quelle mesure une connaissance pertinente sur quelqu'un ou quelque chose peut être acquise. Je lui dis «oui, parce qu'on parle de comment l'humain connaît l'objet qui l'entoure».

Dans les centres du Dharma, on apprend les 51 facteurs mentaux, on lit «l'Entrée dans la voie des pandits» de façon, à mon avis, un peu trop intellectuelle. Je comprends qu'il faut avoir ces bases mais je pense qu'il faudrait immédiatement l'appliquer à l'individu. Quand on parle des 51 facteurs mentaux, c-a-d les facteurs qui sont toujours permanents et qui constituent la définition et la perception de l'objet, puis l'engagement, puis soutenir l'engagement etc., qu'est-ce que c'est pour toi ? Comment est-ce que ça se produit en toi ? Non pas comme une généralité mais comme une compréhension personnelle. Avec les réactions à la suite des 51 facteurs mentaux (les 5 omniprésents, les 26 négatifs et les 11 positifs), on décline toutes les émotions : le dépit, la colère, la jalousie et toutes les déclinaisons sur le thème. Ce qui est dommage, à mon sens, c'est qu'on ne va pas au-delà du savoir et de la restitution des mots, c-a-d qu'on est en train de se la jouer «Mipham», on est en train de se la jouer «Nagarjuna» mais ça n'a pas touché notre cœur. Ça n'a pas touché notre expérience d'humain. Donc je pense qu'il est vital qu'en parallèle de l'acquisition des mots (si on

veut étudier Jung il faut connaître *anima, animus*), il faut savoir de quoi on parle. Donc bien comprendre ça mais qu'il y ait immédiatement une sorte de corrélation avec l'expérience de l'individu pour que l'individu puisse se dire «effectivement, deux ou trois des 26 facteurs négatifs s'élèvent en moi de façon répétitive» parce que ça va devenir la base de l'observation analytique de *vipassyana* dans sa méditation. Ça va devenir la base sur la pacification de l'esprit, c-a-d le rendre opérationnel pour qu'il s'observe lui-même. Donc il y a un lien entre le savoir et l'expérience individuelle. Tant que ça n'a pas été fait, on est les petits gamins qui jouent dans le bac à sable avec la voiture du Bouddha. Ça n'a pas touché notre cœur ni notre esprit, profondément. C'est là où je vois un apport qui pourrait être fait.

Je me souviens, quand j'étais responsable de l'administration de Kundreul Ling, après les événements terribles qui se sont passés d'abus sexuels et de pouvoir, j'ai demandé à une amie psychanalyste Jungienne, pour éduquer la communauté, de venir au Bost et de faire un exposé sur transfert et contre transfert pour que ceux qui sont lamas comprennent bien les dangers du transfert et du contre transfert. Tout ça pour éviter ce genre de situation où le-lama-l'a-dit qui ne fait que répéter, malheureusement, ce qui a été entendu d'une autorité et qui valide ma pensée, donc ma pensée n'est plus nécessaire puisque j'ai une validation par une autorité. Là, on est complètement déconnecté de sa réalité. Ce n'est pas la voie du Bouddha !

Je pense qu'il y a des gens qui sont soit en névrose soit en psychose et donc ils ont vraiment besoin d'un accompagnement parce que quelqu'un qui a un degré de distorsion mentale va utiliser contre lui-même les outils du Dharma et ça, c'est très grave ! J'ai un exemple encore très brûlant : en 1978, on a organisé une retraite d'étude de six mois. Il y avait un gars dont je partageais la chambre qui a commencé à glisser progressivement. Chaque jour, il glissait un peu plus et il perdait le contact. Il entrait dans une forme de schizophrénie. Qu'est-ce qu'on a fait en tant que groupe ? On a essayé de le soutenir. Les femmes du groupe venaient le voir et le câlinaient. Ça nourrissait son désir d'être dans ça puisqu'il était reconnu et il recevait de l'affection par le fait qu'il jouait un rôle. Moi, je l'ai vu, pendant deux ou trois mois, jouer le rôle : il avait la distance. Régulièrement, je le foutais dehors parce qu'il était enfermé dans sa chambre avec une couverture sur la tête et je lui disais «réveille-toi !». J'ai vu le moment où il a perdu pied, le moment où le joueur a disparu et n'est resté que je jeu. Il est rentré de plain-pied dans la schizophrénie et là, ça ne devenait plus gérable. On avait fait trois mois sur les six de la retraite. On l'emmène chez Jean-Pierre à Ste Egrève et Jean-Pierre m'a passé un savon : «pour qui vous vous prenez ? Vous me l'auriez amené il y a trois mois, j'aurais pu faire quelque chose, avant l'épisode psychotique grave». Après, il a été sous Haldol ? et on sait très bien qu'après une semaine sous Haldol ?, il faut trois mois pour s'en sortir. Il était complètement perdu et ça, ça reste encore en moi comme une leçon magistrale.

A Dhagpo, pendant les années 1970, il devait y avoir trois personnes névrotiques normales et tout le restant, c'était l'asile avec toutes les colorations du bouddhisme. Il y avait un gars qui voulait être tué parce qu'il était méchant et il y en avait un autre qui était le libérateur qui devait tuer les méchants. On les séparait en permanence. L'un étranglait l'autre. C'était incroyable, ces années-là ! On avait un abonnement direct avec l'asile psychiatrique de Sarlat, avec le médecin psychiatre, une femme roumaine charmante. On appelait régulièrement les pompiers: «on en a un pour vous !». Et ça a duré pendant au moins dix ans parce qu'ils voient un environnement qui les écoute et ça favorise leur névrose ou leur psychose. Alors, ils restent. Moi je ne dis pas du tout que le Dharma va tout résoudre. Je pense qu'aussi longtemps qu'on ne comprend pas le fonctionnement de son esprit, qu'on n'accepte pas de voir sa part d'ombre et de travailler avec, on va jouer avec le Dharma. On va le détourner. Donc il faut que ce travail préliminaire soit fait. On peut le faire par une auto-analyse si on a la force et la capacité de le faire mais quand on a une jambe cassée, on s'appuie sur une béquille.

On doit travailler sur la résolution d'un certain nombre de problèmes psychologiques anciens mais, après, on risque de tourner un peu en rond et de reproduire. J'ai vu des gens qui étaient en analyse et qui tournaient en rond. Voilà, c'est ma réponse qui s'appuie sur mon expérience personnelle.

*Oui. J'ai la même chose. Ça peut tourner très vite au narcissisme. On continue pour se rassurer mais on n'avance pas.*

Ça, ça me rend très triste de voir qu'en quelque sorte, cette attitude devient facilitatrice d'une névrose.

*Je pense que, quand on a un ami spirituel ou un Maître spirituel qui tient la route, qu'on voit régulièrement et sur lequel on s'appuie, il voit très vite. J'ai l'exemple de Lama Teunzang. C'était quelqu'un qui avait beaucoup de bon sens et chaque fois que quelqu'un dérapait, il disait qu'il fallait qu'il soit soigné. Tout le monde doit être bienveillant mais on n'accepte pas tout. Si on avait de trop gros problèmes émotionnels, il fallait aller voir quelqu'un. Je pense que le bon sens dans le Lodjong, ce n'est pas mal !*

C'est l'héritage de Montchardon. C'était la conjonction du bon sens, de la réalisation de Lama et de la présence de Jean-Pierre. Là, il y a eu une très bonne base. Jean-Pierre est un pratiquant de longue date. Il est docteur psychiatre. Il a une vraie connaissance et expérience en synchronicité avec l'enseignement de Lama et son bon sens et sa façon de voir les choses. Même s'il n'a pas de formation de thérapeute, il connaît l'humain. C'est un héritage qui est spécifique à Montchardon que j'aurais aimé voir beaucoup plus dans tous les centres.

*Une question de vocabulaire: dans un enseignement tu as dit que Karmapa utilisait un autre terme pour le mot «mérite» et c'était «crédibilité». Tu peux dire un mot là-dessus ?*

Je peux dire ce que moi j'ai compris de ce qu'il entend par «crédibilité». Personnellement, j'ai toujours eu du mal avec le mot «mérite» parce que ça me fait penser à la Caisse d'épargne. On fait de bonnes choses et on a une petite cagnotte de mérites. Avec le fait d'entendre Karmapa utiliser le mot «crédibilité», je pense qu'il a compris ce qu'on entendait par «mérite». Il y a une distorsion cognitive sérieuse entre le tibétain et le français.

Il y a deux formes de crédibilité: une intérieure et une extérieure. Dans l'Entraînement de l'esprit, il y a un chapitre qui traite des critères de progrès. Un des points, c'est que le témoin intérieur devient fiable. Par sa pratique, on rencontre ce que l'on est, on travaille avec ça en utilisant les outils que le Dharma nous donne et on développe alors une crédibilité, c-a-d qu'on peut commencer à faire confiance au témoin intérieur, au premier sujet. Par notre crédibilité intérieure, nos actions vont être empreintes de davantage de bienveillance, davantage de discernement et on va acquérir progressivement une crédibilité extérieure. On sera connu pour être quelqu'un qui garde son sang froid, qui a une parole appropriée, mesurée, adaptée, portée par la compassion et l'affection et donc on peut faire confiance à cette personne.

C'est l'idée de la sangha : la communauté des amis spirituels doit gagner sa crédibilité. On ne peut pas arriver et dire «j'ai une robe rouge, donc faites-moi confiance !». Il faut être crédible et on est crédible par ses actions, par ses paroles parce que c'est la seule chose que les gens voient mais aussi, plus important encore, par notre attitude, nos pensées.

Quand on a une crédibilité intérieure et extérieure, on a une énergie. Avant d'avoir entendu Karmapa, je traduisais le mot «mérite» par «force motrice» : ça revient au même. C'est une crédibilité qui fait que ma parole porte. Si je donne une direction, si je lance un projet ou autre chose, il y aura une adhésion du fait de mon accumulation, de mon travail à «construire» cette crédibilité. En fait, on ne construit pas la crédibilité : elle vient, c'est un bienfait collatéral de notre développement personnel et de l'expression de cette sagesse-bienveillance que l'on a développée en nous et qui fait que l'on a confiance en soi et donc on gagne la confiance de l'autre par nos actions. Ça, ça nous permet de réaliser les choses. Les enseignements nous disent que, si on a une vision mais que l'on a pas la crédibilité, on ne peut rien accomplir. En français, on dit que l'on a que nos yeux pour pleurer. On n'a pas la force motrice.

Shamar Rinpoché parlait de «*lam dro* ». En tibétain, *lam* c'est le chemin et *dro* c'est aller. On pourrait traduire par «visa», un document qui autorise à aller. La crédibilité nous donne ce certificat, ce visa pour l'action. C'est pour cela que sont importantes les cinq premières *paramitas*, dans l'exercice de la Bodhicitta, car elles constituent la crédibilité intérieure et extérieure. Elles deviennent une force motrice pour la sixième qui est le discernement qui donne la direction. Sinon on est une fusée à tête chercheuse mais sans propulsion. Donc on va nulle part. A l'inverse, si on a juste la propulsion et pas le discernement, on va dans le mur. Il faut donc cultiver les deux. J'aime bien cette idée de crédibilité intérieure et extérieure au travers de la générosité, de l'éthique, de la patience, de la stabilité de notre esprit qui permet de développer une force motrice qui donne à la fois de la confiance en nous et la confiance qui naît chez l'autre.

Guendune Rinpoché nous disait : «ne vous pressez pas à vous appeler lama, ce sont les autres qui vont le faire ». Quand bien même vous n'avez pas fait le parcours classique avec les retraites etc., vous avez un parcours de vie. Je pense notamment à lama Pourtsé qui était, à mes yeux, le premier disciple de Guendune Rinpoché. Il n'a pas fait de retraites de trois ans : il a servi son Maître. Il a récité des milliards de manis. C'est un mani-lama. Mais personne ne va lui dire «vous n'êtes pas un lama, vous n'avez pas dormi pendant trois ans dans un centre de retraite ! ». J'aime bien cette validation par ce que l'on est et non pas par le titre.