

# Dialogue sur le Chemin

## Naviguer sur le terrain du changement

Samedi 19 Octobre 2024 # 8

Lama Tsony

Le sujet d'aujourd'hui vient d'une requête de parler de la mort et de l'état intermédiaire. Je suis arrivé à cette proposition de discussion sur le changement et la difficulté que nous avons à le vivre parce que, avant même de parler de la mort qui est un changement parmi beaucoup d'autres dans notre existence et de ce qui hypothétiquement peut se passer après, je souhaite bien préciser que nous sommes dans un processus de découvertes et non pas d'acceptation de dogmes.

Il y a une hypothèse soutenue dans les enseignements bouddhistes qu'au terme de cette existence, la conscience n'étant pas quelque chose de substantiellement existant, elle ne participe pas de la destruction du corps. La transformation du corps qui retourne aux éléments physiques qui le composent est une chose, la conscience, elle, a un autre chemin et d'autres expériences. Donc à chacun de faire son expérience. Avoir toujours un a priori positif face aux enseignements du Bouddha mais ensuite, comme si on achetait des choses précieuses comme de l'or, s'assurer que c'est vraiment de l'or.

Donc la réflexion, l'introspection personnelle et le bon sens vont nous permettre d'approfondir quelque chose qui reste insaisissable. Souvent, quand on me pose la question « est-ce qu'il y a une vie après la mort ? », j'ai tendance à répondre « est-ce qu'il y a une vie avant la mort ? ». Qu'est-ce qu'est la vie avant la mort ? Parce que si l'on ne comprend pas ce qu'est vraiment l'expérience du « moi », il est difficile de parler de la transition d'un moi qu'on n'a pas encore bien compris et expérimenté. Comme le montrait Nagarjuna lorsqu'il approchait des sujets difficiles à saisir comme la vacuité par exemple, il mettait plutôt en avant la production en interdépendance qui nous amène à comprendre le changement, la transformation, l'impermanence et l'absence de solidité de n'importe quel phénomène : solidité dans le sens d'une entité immuable, autonome, que l'on traduit par le terme sanskrit « *svabhava* », c-a-d une essence éternelle, permanente et immuable. Dans notre expérience, on a toujours le sentiment de parler de quelque chose, ou de parler à quelqu'un qui est permanent, pérenne et autonome. « Moi », par exemple.

Par manque d'éducation, de curiosité ou d'intérêt ou par paresse, je ne sais pas, on reste sur la surface et le nom devient la chose quand bien même on se sait pas ce qu'est la chose. « Moi » est une convention nominale qui recouvre une expérience assez complexe qu'il convient de décortiquer pour arriver à une bonne compréhension. Parce que tout par de là ! Dans une discussion précédente, on a parlé des huit réactions mondaines qui sont toutes articulées autour de l'idée de « moi », ce « moi » qui recherche plutôt le confort et qui tente le plus possible à éviter l'inconfort. Donc avant parler de la mort, j'aimerais parler de la vie et essayer de voir, ensemble, ce qui se passe dans cette existence.

Dans les enseignements autour de l'état intermédiaire, on parle du moment de la mort, du moment post-mortem, c-a-d ce qui suit immédiatement la mort clinique et ensuite, après une certaine période et un certain nombre d'expériences, comment la conscience se projette à nouveau dans une sorte de création mentale, un univers, comment elle s'associe à un corps, à un sentiment de physicalité etc....

Mais avant ça, il y a beaucoup d'autres moments « entre-deux » (*bardo* en tibétain). Il y a la vie, l'état de veille, le *bardo* du rêve (qu'est-ce que le « moi » à l'intérieur du rêve ?), le *bardo* de l'état méditatif lorsqu'on est dans un état de profonde absorption méditative où le sens de moi et de l'autre a disparu. Qu'est-ce qui reste de « moi » puisqu'il n'y a plus l'expérience d'une méditation ? Dans les états avancés de méditation où on est dans ce qu'on appelle « la saveur unique » ou la non-dualité, quid du « moi » ? Il y a beaucoup plus d'entre-deux que juste le moment de la mort. Pourquoi est-ce qu'on met l'accent sur le moment de la mort ? Parce qu'il nous semble définitif. L'entre-deux de l'état de veille est suivi par l'entre-deux de l'état de rêve mais on en sort et on revient dans l'état de veille. On peut avoir une expérience méditative profonde mais on en sort. On a l'entrée et la sortie alors qu'au moment de la mort il nous semble voir l'entrée mais on se sait pas trop ce qui se passe derrière la porte et on n'a pas vraiment un souvenir de l'expérience de l'après. C'est pour ça que cela nous paraît extrêmement définitif.

Il est difficile dans la courant de notre vie de voir disparaître les choses qui nous sont chères (les êtres, les situations, les lieux etc..) ou bien notre propre mortalité qui s'installe de plus en plus avec le vieil âge et sa suite de problèmes physiques, cognitifs etc. C'est comme si on perdait ce qui est « moi » par petits bouts de temps à autres. On reconstitue les réserves après les avoir perdues, puis on les perd encore, puis on les reconstitue et il y a des choses qu'on perd et qu'on ne peut pas reconstituer au fur et à mesure des années : la vitalité, la force physique, la mémoire. Ça commence sérieusement à disparaître. On va plus souvent aux enterrements qu'aux mariages. Il y a des choses qu'on ne peut pas reconstituer.

Mais le moment de la mort est un moment assez radical puisque tout s'en va d'un coup et non pas par petits morceaux. C'est un peu comme ici aux USA avec les ouragans où les gens ont perdu la vie, leur maison, leur boutique : il n'y a plus rien. On ne peut même pas dire que la route est recouverte de boue : il n'y a plus de route ! Tout est parti ! A regarder certains endroits du Tennessee ou de l'ouest de Caroline du Nord, on se demande comment tout cela va être reconstruit : est-ce que c'est possible ? Est-ce que ça a un sens ? Ces gens sont face à une crise matérielle, familiale et aussi spirituelle parce que ce sont des régions très religieuses. Ils peuvent se poser la question d'où trouver une force dans leur foi ou de demander « mais pourquoi ici ? ». Il y a des familles qui ont été éparpillées. Il y avait une maison où onze personnes s'étaient réfugiées : ils sont tous partis avec la maison ! Onze personnes d'une même famille. C'est un changement radical. Tout le travail consiste maintenant à retrouver les gens, nettoyer, reconstruire. Je pense qu'il y aura beaucoup de syndromes post-traumatiques à traiter car beaucoup de gens auront à refaire surface et retrouver un équilibre.

D'où l'idée de ce sujet : comment est-ce qu'on navigue sur le changement, dans le changement? Est-ce que le changement peut être une source de révélation, une source d'apprentissage ou bien est-ce qu'il est foncièrement négatif et foncièrement problématique ? Est-ce qu'on peut en tirer quelque chose puisqu'il arrive ?

Je ne sais pas si vous avez eu le temps de lire le long, long texte que je vous ai envoyé. Pour être très honnête, je veux vous dire que je viens de découvrir l'intelligence artificielle et qu'elle m'a

beaucoup aidé pour faire ça. J'ai écrit le petit synopsis et puis, après, j'ai mis ça dans la machine en demandant, par curiosité, de sortir les points importants, les questions dont on pourrait discuter et éventuellement des pistes de découvertes. Ça m'a sorti ça et je n'ai pas tout mis. C'était très intéressant de formuler une pensée et d'en sortir quelques éléments.

Ça a sorti, de ces quelques lignes que j'ai mises dans la machine, trois points : la résistance au changement, la transformation par l'acceptation et se préparer à l'inévitable. A savoir que le message principal du synopsis est que le changement est une partie inévitable de la vie et que l'accepter peut conduire à une transformation personnelle et une expérience de vie plus riche.

La résistance au changement s'articule autour des huit réactions ordinaires, c-a-d autour du plaisant et du déplaisant, du gain et de la perte, de la crédibilité ou de doute que l'on a à propos de nous, de la position sociale prééminente ou de l'infamie. La résistance au changement s'appuie sur ces huit réactions mondaines parce que dans l'esprit il y a une forme d'ignorance, dans le sens de ne pas comprendre ou de ne pas voir, ce qu'est vraiment le soi. Ce qui en découle naturellement, c'est un sentiment de distance par rapport à l'autre, le monde et les êtres et il y a une sorte d'exagération qui est posée sur le « moi ». On met en avant les besoins, la sécurité, la satisfaction de ce « moi » aux dépens de l'autre. S'il y a une compétition, c'est forcément vers moi que le plus agréable devra venir et le plus problématique s'éloigner de moi.

Lorsqu'on a une situation équilibrée et que nous avons fait notre nid quelque part (le nid peut être une maison, une situation, une relation), on désire profondément la stabilité. On ne veut pas que les choses changent puisque l'on a fait son nid. Ce désir profond est tout à fait légitime du point de vue de l'individu. Ce serait ridicule de se dire « je vais me mettre en danger, en situation d'instabilité familiale ou professionnelle pour montrer que je n'ai pas d'égo et que je n'ai pas peur du changement ». On peut simplement regarder si on accepte, dans ce qu'on considère être notre nid (c-a-d sécurité et satisfaction), un petit changement, une réorganisation ou pas ? Quels sont les mécanismes qui font que l'on accepte ou que l'on n'accepte pas ? Qu'est-ce qui profondément est mis en danger par le moindre petit changement ? C'est un peu comme quand on a une voiture toute neuve, on ne veut vraiment pas que ça change ! On la nettoie, on la polit, on la met dans un garage ou dans un parking sécurisé pour garder l'intégrité de notre véhicule. L'image peut parfaitement s'appliquer à soi : on a envie de maintenir son intégrité et si la moindre chose change, c'est un peu comme l'annonce de la fin. Dès que la voiture commence à avoir sa première égratignure, on se dit : « c'est foutu ! ». Ou alors on essaie d'arranger et de toujours remettre à neuf, remettre à neuf etc.

Cet effort est coûteux et difficile, il génère beaucoup d'anxiété et, en même temps, il s'oppose à une loi fondamentale de l'univers qui est que tout est en constant changement. Tout ce qui a été créé va vers la transformation, la destruction et la disparition. Là, il y a un conflit entre l'envie de maintenir l'intégrité de ce que l'on considère comme une entité qui devrait toujours être, selon mes préférences personnelles, une source de sécurité et de satisfaction alors que tout est en constant changement. On comprend que le monde est en constant changement mais on veut garder une bulle de permanence. C'est ça qui crée énormément de tension dans l'esprit, énormément de souffrance parce que nous nous opposons de façon presque infantile à une loi universelle qui est celle de la transformation et du changement. L'esprit qui veut conserver ne peut pas gagner contre l'impermanence. C'est un combat futile.

Quelle est l'alternative ? On ne voit pas d'alternative dans cette perspective-là. Il nous semble que la seule chose, malgré tout, c'est le combat parce que l'alternative serait l'abandon. On se laisse aller et ça confine à la dépression, à des états de renoncement. Est-ce qu'il est possible d'avoir une

présence et une action qui ne soit pas conservatrice d'une entité que l'on voudrait inaliénable, qui n'est pas en lutte de façon permanente face au changement mais qui n'est pas non plus du découragement, de la dépression, du rejet ou désintéret du corps et de l'esprit ? Aucune de ces options n'apporte de satisfaction ni de sécurité, ce que l'on cherche profondément en tant que « soi ». Cela n'apporte pas non plus de lumière. Il n'y a rien là qui vient indiquer une transcendance.

*Je veux intervenir sur ce que tu dis parce que ça me parle particulièrement et apporter un témoignage. On habite dans un appartement. Il y a un appartement au-dessus qui est vide depuis deux ans à peu près. Un changement devait arriver, il a été racheté. Le changement s'est manifesté de façon encore plus claire. Il y avait beaucoup de travaux à faire dans cet appartement, ce qui a fait qu'un matin, pendant qu'on faisait la méditation, les travaux ont commencé avec un bruit pas possible. On est passé d'un appartement calme à une situation où ne sait pas ce qui va se passer dans l'avenir. Peut-être par le fait qu'on était en méditation et qu'il y avait un lien plus direct avec le Dharma, j'ai vu tout de suite l'embranchement : ou je me bats contre ça et ça va être infernal ou bien il y a une autre façon de l'aborder. Ce qui m'est venu à l'esprit c'est « niveau 2 de la méditation », c-a-d est-ce que ça peut être intégré dans la pratique ? Est-ce que je peux avoir un nouveau rapport avec le silence et le bruit ? Voir mon attachement au silence. J'ai vu que ce changement qui était extérieur engageait obligatoirement un changement intérieur si je voulais que la situation redevienne vivable. Il y a eu les deux tendances. Les travaux n'ont pas continué aussi fort et il y a eu des interruptions. J'étais obligé de voir tout ce qui se passait à l'intérieur de moi à ce sujet : les moments de révolte, les moments où j'insultais le voisin. Je me suis dit que cette nouvelle situation négative pour mon bien-être allait être une dynamique pour mon changement. C'était pas gagné ! Ce que j'ai constaté avec l'aide du Dharma et des instructions c'est qu'il y a moyen de prendre les situations vraiment différemment. Il y a des pistes de travail sur quelque chose qui n'est qu'une fatalité. C'est vrai qu'on s'était fait notre nid. On était tranquille, sans contrainte et puis, tout à coup, arrivent un voisin et des travaux. Et c'est constamment comme ça, en fait. Ce n'est pas nouveau. Pourquoi pas ne pas se servir de cette situation et c'est sur ça que j'essaie de plancher. Qu'est-ce que le bruit ? Pourquoi mon esprit y réagit ? Pourquoi est-ce qu'il appelle ça un bruit. Bref, il y a un champ de possibilités énorme. Voilà. C'était un témoignage « à chaud ».*

Merci. Je pense que c'est une situation qui est partagée par plusieurs d'entre vous dans les villes où il y a une sorte d'empilement des vies avec des voisins au-dessus, en dessous. Cela devient de plus en plus intense dans la dynamique de notre société qui tend de regrouper dans les cités et de vider les campagnes. Donc les problèmes s'accumulent : pollution, pollution lumineuse, bruit. Je pense que ta démarche de gestion de situation est sur une bonne piste mais bien sûr qu'il va falloir mettre là-dedans du discernement. Tu te demandais : qu'est-ce qu'un bruit ? J'aime bien faire la différence entre un bruit et une nuisance, entre un bruit et un son. Le bruit a déjà été qualifié de déplaisant alors que le son est quelque chose de naturel même s'il s'agit de machines, d'ouvriers, de matériaux etc.. Ce sont des sons comme ceux que le corps fait. Quand on médite, on entend le bruit du souffle, le bruit du cœur qui bat et ça nous relie à notre physicalité un peu lourde qu'on aimerait dépasser. Tout ce qui est en vie, tout ce qui est en mouvement produit des sons.

Je ne suis pas dans l'étymologie de mots « bruit » et « son ». Je veux juste faire une différenciation entre les deux. Le bruit, c'est déjà avoir étiqueté le son comme étant une intrusion dans ce que je voudrais être un espace silencieux et tranquille. Donc on lui a déjà donné une valeur négative. En lui donnant une valeur négative et selon les habitudes développées par le « moi », on souhaite que cela disparaisse. On peut faire preuve de patience et souhaiter que cela disparaisse avec le temps ou on peut s'enrager et faire en sorte que le bruit cesse. Mais, à nouveau, c'est une bataille futile parce que le fait est que pendant les moments de travaux, la personne qui a acheté cet appartement souhaite légitimement le réhabiliter pour l'occuper ou pour le louer: « je ne peux pas laisser cet appartement en l'état parce que des gens vivent autour ! ».

Là, il y a une différence importante entre la perception et la perspective. La perception, c'est ma façon de voir les choses au travers de mes sens et de ma conscience mentale qui les organise et les qualifie. C'est la perception qui tend à voir de façon très unilatérale un monde idéal qui serait selon mes désirs qui demandent du calme, de la gentillesse, de la politesse et de la beauté. « Calme, luxe et volupté ». La perspective, c'est de regarder que, dans l'immeuble, chaque personne, chaque animal a une perception et que chacun essaie de défendre cette perception. Lorsque l'on voit que l'autre n'est pas en accord avec ma perception, il devient un problème, un ennemi et il a tort puisque ma perception, c'est ma règle, c'est mon mètre-étalon. C'est ce qui me permet de voir le monde, je ne peux pas en inventer d'autres. On voit les choses comme ça mais on peut modifier notre perception. Mais c'est notre propre perception et cela va demander du temps pour la changer.

L'idée de la perspective, c'est de voir que tous les autres n'ont pas tort : ils ont chacun leurs propres raisons qui ne s'accordent pas toujours avec les miennes. Ils ont leurs raisons propres et elles peuvent être justes ou pas. Si quelqu'un pense que c'est en nuisant aux autres que son monde va être solide, dans sa perception il a une logique et il a une raison. Elle est biaisée, elle est fautive et elle demande à être ajustée. En tout cas, plutôt que de penser que tout le monde a tort, penser que tout le monde a raison. Mais ce sont des raisons qui leur sont personnelles et qui tiennent à leur perception. Et le travail, maintenant, sera de se demander comment harmoniser, autant que faire se peut, ces différentes perceptions en essayant de créer une perspective beaucoup plus équilibrée pour tout le monde. J'ai passé le plus clair de ma vie en communauté. Je n'ai jamais eu de maison ou d'appartement qui m'appartienne. J'ai toujours vécu en communauté et donc il a fallu s'adapter aux perceptions d'un certain nombre d'hommes et de femmes qui vivaient dans la même communauté. Sur la base d'une aspiration commune, comment est-ce qu'on peut créer une forme de modus vivendi qui ne satisfait pas vraiment tout le monde mais s'accorde à créer un espace acceptable pour tout le monde ? On gagne un peu, on perd un peu.

Je pense que dans cette situation-là, la seule option qui est la nôtre, c'est celle du dialogue et de la discussion. C'est prendre contact avec le propriétaire de l'appartement et voir de quelle façon ça peut se régler ou se modifier. C'est un travail vers l'extérieur, un travail de communauté, civil, qui n'est pas toujours entendu parce qu'on peut avoir des voisins réticents et fermés et il va falloir alors trouver d'autres pistes : changer, disparaître ou avoir un mouvement collectif. Mais la généralité, c'est aller vers l'extérieur, aller vers le dialogue et la communication, s'expliquer, donner sa perception et demander la perception de l'autre. En intérieur, prise de conscience : on a créé une bulle, on a créé un nid parce que c'est une base nécessaire pour pouvoir mener une pratique méditative, l'étude, la réflexion mais, en même temps, il y a une dimension excessive qui veut s'isoler du monde et s'isoler de l'autre. Et ça pose problème puisque nous sommes dans une communauté humaine au sens large et nous vivons avec les autres. Comme le disait Thich Nhat Hanh, nous entre-sommes. Nous vivons en interdépendance et cette idée de l'isolement, d'insularité est en fait une expression à l'attachement qui ne veut pas être dérangé d'aucune manière. Ne soyons pas extrêmes. Allons vers l'extérieur dans la communication : « On vit ensemble dans cet immeuble. Combien de temps pensez-vous qu'il va falloir pour faire les travaux ? ». C'est le « *vinaya* » de l'HLM. C'est le mode d'être en harmonie avec les autres. Là, il y a des pistes de travail et ça révèle beaucoup de choses. Et c'est cette révélation qui est pénible parce que, dans notre perception, on a une idée : nous, le matin, on s'assoit pour la méditation, ensuite on va lire... » et, d'un seul coup, il y a une interruption, un dérangement. Là, on peut voir que l'intrusion du changement génère du ressentiment ou bien du discernement selon que l'esprit est plus ou moins flexible, ouvert, en introspection. Le bruit, les gens au-dessus ne s'en rendent pas compte et le dérangement n'affecte et ne fait souffrir que toi. L'autre n'y a peut-être même pas pensé : il doit acheter l'appartement, trouver un crédit, trouver des entreprises, jongler avec les délais de construction etc... Il a déjà

beaucoup de paramètres à gérer. Il n'a pas pensé au bruit. C'est un exemple d'illustration que l'on peut reporter sur d'innombrables situations dans notre vie.

La transformation par l'acceptation: Je n'ai pas trouvé d'autres mots pour « acceptation » car je pense qu'il n'est pas tout à fait juste. Ce n'est pas accepter dans le sens « ah ! je n'y peux rien, soyons un bon bouddhiste » parce que ça, c'est de la résignation. La résignation fait que l'on enterre la colère qui est la nôtre et elle va ressortir amplifiée à un moment ou à un autre. Elle peut tomber sur quelqu'un qui n'a pas grand chose à voir avec la mesure de la colère qui va déferler sur lui. L'acceptation n'est pas la résignation : c'est la reconnaissance de l'état des choses. Je vis dans une copropriété et il y a des gens qui vivent et qui font des travaux : il y a du mouvement, il y a du bruit. Dont acte. C'est une transformation par la reconnaissance de l'état des choses. Et sur cette nouvelle base, on va faire un travail vers l'extérieur et vers l'intérieur. Ça nous donne une base de travail qui n'est pas émotionnelle. L'acceptation-résignation est en fait une anesthésie du ressentiment qui est une douleur ajoutée au problème que l'on a à gérer et que l'on ne sait pas comment gérer ou qu'on refuse de gérer. Porté par un faux prétexte qui serait d'être un bon bouddhiste généreux, on fait un détournement des valeurs du Dharma au service du soi qui veut trouver une façon (apparemment) simple. Tout comme les déchets nucléaires qu'on a jetés dans la mer ou qu'on enterre pour s'en débarrasser. On a de la colère, on se résigne et on enterre ça. Tout ce qui est enterré pourrit dans l'esprit : ça ne se transforme pas en compost et ce n'est pas recyclé.

L'acceptation, c'est embrasser le fait que les choses ont changé. Accepter la nouvelle donne. Sur la base de cette nouvelle donne factuelle et objective, comment est-ce que je peux faire un travail en intérieur et en extérieur ?

*Il se trouve que je suis dans un village où ils sont en train de faire de gros travaux sur la route avec de gros engins. Ma grotte n'a pas de fondations. J'ai des vibrations et ça dure depuis septembre 2023 jusqu'en mars 2025. Je ne médite pas à 7h00 du matin. Je suis bien placée et je les entends. Je me suis dit « est-ce que tu acceptes de rester plus de 18 mois, voire 2 ans sans méditer ? Parce que je ne peux pas méditer le soir et le matin je m'endors. Je me suis dit « tu y vas ». Au début, c'était difficile, la concentration était trop forte et fatigante. Maintenant ça va beaucoup mieux et bruit ou pas bruit, engin ou pas engin, vibrations et autres, j'ai une grande satisfaction parce que j'arrive à me centrer, à me recueillir et je me dis « tu ne t'endors même plus sur ton coussin ». En plus, quand les vibrations sont très fortes, la partie du corps où je sens les vibrations, je me dis « tu as perdu ta posture ». Et je me recentre. En fin de compte, ce n'est pas de la résignation, c'est de faire de cet état de choses une façon de progresser dans mon calme mental. Personnellement, je trouve ça formidable ! Je me lève de mon coussin, je suis bien centrée, je fais le rituel de Tchenrezi sans aucun désagrément. Comme le dit Alain « de deux choses l'une : ou j'arrête de méditer (je m'agace parce qu'il y aura une très grande frustration. Quand je n'ai pas pu méditer, je suis très frustrée) ou j'accueille tout ça et je continue ma pratique.*

Merci. J'espère qu'à la fin des travaux, les bruits ne vont pas te manquer.

*C'est la question que je me suis posée. Le week end, je sens un laisser-aller et je dors un peu plus sur mon coussin.*

*Tu as dit que tu n'avais pas trouvé de mots mieux qu'accepter. Pendant le droupcheu de Mahakala, j'essayais de pratiquer mais le bruit des tambours et des récitations prenait tout l'espace et puis il y avait tout le discours de l'égo qui s'inquiétait pour des broutilles. A un moment, j'ai vu que c'était l'égo qui voulait prendre le contrôle : quand est-ce que ça allait commencer ? Est-ce qu'il fallait se lever ? Est-ce qu'il allait sonner la cloche maintenant ou plus tard ? Je n'ai pas accepté : je me suis adaptée à la situation. Dans l'acceptation, il y avait ce côté résignation qui*

*pointait alors que lorsqu'on s'adapte, on lâche le contrôle. Ça ne dépend pas de soi. La saisie du moi en prend un peu dans la tronche et on fait avec. Et c'est beaucoup plus intéressant comme expérience, l'adaptation.*

Oui, c'est une bonne alternative parce qu'il n'y a pas cette idée de résignation. Dans l'adaptation, il y a quelque chose qui est vivant. Il y a de la curiosité. Qu'est-ce qu'on peut faire de ça ? Qu'est-ce qu'on peut en apprendre ? Plutôt que d'être en opposition avec la loi universelle du changement, on entre dans le flot du changement. On vit dans quelque chose qui est à la fois émotionnellement, mentalement, physiquement, beaucoup plus fluide. Avec beaucoup moins de résistance, de tension, de souffrance et de contrôle.

Il y a contrôle mais c'est un contrôle différent. Quand on conduit sur de la neige ou du verglas, il y a un contrôle du véhicule complètement différent du contrôle que l'on a lorsque la route est sèche. Par exemple, on ne touche pas aux freins, on apprend à braquer et contre-braquer. On apprend à piloter parce que la route n'a plus la même adhérence. Là, ça demande un certain mode de pilotage qui fait rentrer en compte la transformation de la situation. Si on conduit sur une route verglacée ou enneigée comme on conduit sur une route d'été, on va dans le fossé ! On va vouloir s'arrêter et freiner, on va tourner le volant du mauvais côté etc. Donc oui pour l'adaptation.

*Ce thème me parle particulièrement parce qu'on a vécu ces trois dernières semaines la maladie de notre fille aînée. On ne savait pas ce qu'elle avait. On était dans une routine et d'un seul coup, son état physique s'est dégradé. On a été dans l'incompréhension avec beaucoup de colère, d'inquiétude et de peur. On ne savait pas quoi faire. On a eu finalement des réponses. Le verdict est tombé et, même après le verdict, il y avait cette résistance à entendre la réalité comme s'il y avait un deuil de ce qu'on vivait jusqu'à maintenant. On était dans les habitudes, on se prenait la tête pour des broutilles. C'était cool, en vrai, de n'avoir que ça à gérer ! D'un seul coup, cette espèce de bulle, cette espèce de constance casse et BAM ! Tout part en vrille. Il n'y a plus de stable, il n'y a plus de sécuritaire. Il n'y a plus de joie. Il y a beaucoup de colère, de tristesse et de peur. On a envie de retrouver cette permanence et, en même temps, on est forcé de goûter l'instant. En fait, je ne connaissais pas. Intellectuellement, intuitivement, je savais ce que cela voulait dire. Là, j'expérimentais le « je ne sais pas ce qui va se passer dans l'heure, dans les trente prochaines minutes ». Je dois m'adapter (et je n'ai pas le choix) à ce changement. Se dire que chaque minute, chaque jour, chaque trois heures... Il n'y avait plus de réel, plus de prise. C'est vachement insécurisant. En même temps, c'est une expérience qui nous fait grandir, qui nous aide à aimer les petites choses, les petits moments de douceur et beaucoup moins sur les choses futiles. Je remercie que cette maladie soit rentrée dans notre vie. Heureusement, il n'y a pas de conséquences vitales. Il faudra du temps. On sait que ça se guérit. Mais on est encore dans cette dynamique de vouloir retrouver quelque chose de stable et, en même temps, on va retomber dans des travers. Ce sont des expériences de vie dans la douleur et c'est quelque chose qui nous oblige et qui nous aide soit à nous éteindre, soit à reconstruire, soit continuer l'histoire de vie. Je voulais te remercier parce que tout ça, ça me parle et ça me fait du bien. Goûter l'instant, ça permet d'accepter. C'est compliqué mais on peut y arriver en étant aussi bien entouré ! Être dans l'échange, trouver les bonnes personnes, les médecins notamment, parce que ce sont eux qui vont nous aider à comprendre et à accepter, à accompagner un malade, à accepter sa colère aussi. Mais c'est dur !*

C'est le doux-amer de la vie. La maladie fait partie, depuis la naissance et en allant vers le vieux âge, de l'expérience de l'inévitable. Quand tu parles du souvenir du moment où le diagnostic a été posé, j'ai noté que tu dis que le verdict était « tombé ». Le diagnostic est libre d'un sentiment de culpabilité ou de faute. Il ouvre une possibilité de chemin thérapeutique et de soins. Le diagnostic que le Bouddha a posé sur notre condition humaine, c'est qu'il y a une souffrance, que cette souffrance naît de l'ignorance. Il y a des afflictions mentales qui découlent de cette ignorance. Cet état n'est pas permanent : c'est un état qui s'est construit et donc il peut être modifié. « Voilà le

chemin que je vous propose de parcourir ». Les Quatre nobles vérités sont un diagnostic et un chemin thérapeutique.

La remise en perspective de tout ça. Lorsqu'on a une vie confortable avec ce à quoi tout le monde peut aspirer de façon légitime (une belle famille, des enfants, un bien-être, quelque chose où on est content d'être), il est vrai qu'au bout d'un moment on prend ça pour argent comptant. On se dit si c'est là c'est que ça sera toujours là, alors que c'est un point de vue qui s'oppose à la nature de la réalité de l'univers où tout est en changement et en mouvement. Le deuil de ce qui a été permet de vivre ce qui est. Tant qu'on n'a pas fait le deuil de ce qui a été, tant qu'on n'a pas accepté (dans le sens de comprendre) ce qui s'est passé et voir le positif et le négatif (certaines habitudes sont pulvérisées), on ne peut pas voir les fixations et les calcifications qui portaient en elles la mort. Les relations de couples qui ne prennent pas en compte l'évolution de chaque individu portent aussi en elles la mort. Les relations de couples et les relations familiales grandissent toujours dans une attention aux changements, aux métamorphoses avec un accompagnement mutuel des transformations, des modifications du caractère, des expériences de vie de chacun.

Merci pour cette intervention, c'est vraiment un exemple parlant. Je vois dans les différents témoignages l'apport du discernement qui vient de longues années de pratique et d'étude ou simplement par une prise de conscience de la réalité, de cette nécessité de changer. Peu importe. Le discernement, c'est ce qui permet l'adaptation. S'il n'y a pas de discernement, on reste sur nos acquis et on veut rester sur ce qui était quand bien même ce qui était n'existe plus.

Tu parles de colère. Est-ce que c'est une colère qui vient parce que quelque chose en toi qui était confortable a été pulvérisé ou est-ce que c'est une colère vis à vis de la cause de cette maladie ?

*Je dirais que c'était la colère contre la maladie et contre mon impuissance. Ne pas avoir réussi à la protéger en tant que maman. Je me suis dit « tout ce qu'elle avait prévu s'écroule ». Ce n'était même pas une remise en question, c'était un arrêt. Il n'y avait plus rien. On n'avait pas le choix. C'était comme ça. C'était comme un arrêt sur image. Le lendemain n'existait plus. C'était flippant. Et j'avais une colère parce que je me sentais impuissante. Après la colère, je suis passée par une grosse phase de tristesse et je n'arrêtais pas de pleurer. Il y a eu comme des crises de panique. J'en avais besoin dans le processus. Ça a été des durées de deux, trois jours qui se sont enchaînés et après, la cognition est arrivée et mon esprit a compris aussi parce que j'étais accompagnée et que j'ai pu expliquer et me vider. Ça a commencé par l'émotionnel et ensuite c'est venu dans l'intellect. Après je me suis dit « il faut accepter ce qui arrive. Ce qui était avant n'existe plus. Ce qui est là est maintenant. Ce qui est plus tard n'a pas ne veut rien dire » J'ai été contrainte à lâcher alors que j'aime bien contrôler et maîtriser. Je ne savais pas du tout ce que j'allais faire dans les minutes qui suivaient. Là, j'en souris mais c'est loin d'être fini. Ça fait seulement trois semaines. Ça doit se faire et j'essaie de le prendre le mieux possible.*

Tu disais tout s'effondrer, c-a-d que le passé est révolu, que le futur, on ne peut pas vraiment l'imaginer. Donc on est forcément dans l'instant. Et cet instant est plein d'incertitude. On peut faire cette expérience en méditation, sans qu'il y ait un élément catalyseur comme la maladie dans votre situation. En méditation, on peut faire l'expérience de cet instant qui est la frontière vague entre un passé qui n'existe plus et un futur qui n'est pas encore définissable. Cet instant présent est extrêmement volatil. On ne sait plus sur quoi on se doit se poser. Dans la méditation, une des certitudes qui va naître, c'est qu'on peut trouver un certain confort dans l'incertitude. On peut s'établir dans l'incertitude. Être ouvert à ce qui arrive avec discernement, faire des choix et, dans l'instant, être confortable dans l'incertitude. C'est une grande réalisation.



J'écoutais des entretiens avec Karmapa. Il y avait deux intervenants qui lui posaient des questions. Chaque fois qu'ils lui posaient une question, la première réponse de Karmapa était « je ne sais pas ». L'intervenant lui demande « qu'est-ce que vous faites pour préparer votre enfant pour l'avenir ? ». Il répond : « je ne sais pas. Pas grand chose ». Je me suis dit « c'est Karmapa, omniscient des trois temps ! ». Quasiment sur toutes les questions, il commence par répondre « je ne sais pas ». On se dit « mais c'est vous le Karmapa, Si quelqu'un doit savoir, c'est vous ! » et il y a un petit vent de panique quand même ! Et puis je me suis dit « c'est de l'honnêteté » : il pourrait tout à fait dire que, dans le chapitre 3 ligne 22, le Bouddha a dit que ceci et cela mais il est très honnête et dans son humanité. En parlant de leur fils, il dit : « je ne sais pas. Si on en a envie, on peut essayer en tant que parents de donner le meilleur mais, après tout, il faut qu'ils fassent leurs expériences ».

Je voyais qu'il disait « je ne sais pas » mais que ce « je ne sais pas » n'était pas une résignation. C'était plutôt une ouverture, c-a-d que face à une question, je ne vais pas piocher dans le passé des réponses toutes préparées pour vous dire « voilà comment sont les choses et voilà comment il va falloir procéder ». C'est un ajustement d'instant en instant. Donc on ne peut pas dire comment on va être l'instant suivant parce que c'est projeter sur quelque chose qui n'existe pas un désir de l'instant (qui n'existe pas encore) pour qu'il soit conforme à nos rêves, nos attentes ou nos habitudes du moment. Je trouvais que c'était un enseignement incroyable que d'entendre Karmapa, sur quasiment sur toutes les questions qui lui étaient posées, dire .....

**Incident technique. L'enregistrement s'est arrêté.**