

Dialogue sur le Chemin

Dharma et vie sociale

Avril 2024 # 4

Lama Tsony

On continue d'explorer les sujets que vous avez proposés pour notre discussion. Comme d'habitude, j'ai regroupé les questions en un thème, de façon à ne pas être trop dispersé.

Le thème du jour est « Dharma et vie sociale », au sens large.

La question est tournée autour de la distraction. Est-ce qu'on se perd dans les activités qu'on appelle « mondaines » dans le jargon bouddhiste ? Les amis, les relations sociales, sortir, aller au cinéma, au théâtre ou autres activités ... Quel est l'équilibre à trouver ? Est-ce qu'il faut tout abandonner ou s'adonner uniquement au Dharma ? Il y a un peu de vue extrême, du tout ou rien.

Il y a aussi une seconde partie dans ces questions qui est : comment réagir face à l'évolution de notre société aujourd'hui ? Comment garder le cap en tant de bodhisattva lorsqu'on voit, par exemple, les régimes autocrates et fascistes s'installer, lorsqu'il y a des décisions arbitraires qui nous semblent injustes et contraires aux droits civiques ? Comment ne pas se laisser emporter soit par le déni, soit par l'ignorance ou bien en s'énervant et en postant sur Facebook beaucoup de mécontentement ?

Une autre question est arrivée récemment : quid de l'engagement social ? Est-ce que c'est à cultiver ou est-ce une autre forme de distraction ?

On parle donc de distraction. Si on a une vie sociale, est-ce que c'est une distraction, aux yeux du Dharma, qui nous fait perdre du temps par rapport à une vie qui serait religieuse et consacrée à la méditation ? Je voudrais d'abord commencer par définir ce que veut dire le mot « distraction ». En quelle manière la vie sociale peut-elle être une distraction ? Ou pas ?

Faisons attention à ne pas tomber dans la dichotomie : d'un côté, il y a le Dharma et toutes les heures que je passe sur mon coussin à marmonner des mantras ou à agiter ma cloche et, de l'autre, il y a le reste du temps qui est une perte de temps absolue. C'est blanc ou noir, donc un peu trop extrême. La voie du Bouddhisme essaie de dépasser les extrêmes, non pas pour trouver un compromis au centre puisque les extrêmes n'ont pas de position. Le centre de ces deux extrêmes mouvants est donc difficile à définir. Il n'y a pas de centre à proprement parler mais il y a une intelligence dans la gestion des situations. C'est ce que l'enseignement du Bouddha nous invite à faire.

En réfléchissant sur ce qu'était la distraction, il me semble que c'est « un abandon de la conscience, de l'attention, consciemment ou inconsciemment ». C'est un abandon de la présence à ce qui se passe parce qu'on est emporté inconsciemment par la réaction émotionnelle aux stimulations qui nous viennent du monde et des situations ou bien parce qu'on est en overdose de pleine conscience et on a envie de l'anesthésier pour pouvoir prendre une pause. Alors on se prend un petit café et on va regarder la télé etc. Là, il y a un abandon conscient ou inconscient de l'attention, de la présence à ce qui se passe et ça me semble une bonne définition de la distraction.

Toujours et en toute chose, l'objet de notre distraction n'est pas à la faute ! Ce n'est pas la télé, les médias sociaux, le cinéma, les copains etc. qui sont les problèmes ! Comme le disait Guendune Rinpoché : « tournez toujours votre regard vers l'intérieur. C'est l'attitude, la position de votre esprit par rapport à cette situation qui est en défaut. Ne jamais jeter le blâme sur la situation extérieure ! ». C'est une règle de base à garder dans le coin de sa réflexion.

Le chemin d'éveil n'est pas un chemin de déni, ni de suppression. Parfois, on peut même utiliser les outils du Dharma (les méditations, les rituels etc..) comme une sorte d'anesthésie. Plutôt que de se confronter à la réalité, on s'enfuit dans un monde imaginaire qui est le « monde imaginaire de notre dharma ». Il faut donc être attentif à cette possibilité-là. Ça peut arriver.

Les enseignements du Bouddha commencent par les Quatre nobles vérités. Cela commence par la présence du malaise, du mal-être, de la souffrance et des difficultés. Si on est dans le déni de cette réalité, on ne peut simplement pas emprunter le reste du chemin qui mène vers l'éveil. La première chose (et ce n'est pas toujours simple ni confortable), c'est être conscient de ce qu'il se passe, et plus particulièrement en nous-mêmes, face aux différentes situations que l'on rencontre dans notre vie quotidienne. On voit en nous-mêmes si on réagit à ces situations et ces stimulations, poussés par les afflictions mentales, par l'ignorance ou l'envie de s'évader de tout cela et de ne pas voir, auquel cas on produit une distraction qui peut même être une distraction « sainte ». Et on va utiliser la pratique pour éviter de voir la réalité : « si je fais beaucoup de pratique, le bruit que je fais me permet de ne pas faire face à la réalité qui est la mienne ». Les outils du Dharma sont là pour nous aider à transmuter, recycler et magnifier les situations mais pas à les anesthésier et les faire disparaître ! Si on recherche le confort et la tranquillité, les outils du Dharma ne seront pas là pour nous offrir ça de prime abord. Il y a des pilules pour ça !

C'est là où la distraction entre en jeu parce que, plutôt que de faire face à la réalité, on va créer du bruit pour couvrir la collision avec la réalité qu'on veut éviter. C'est le gros problème du samsara parce que, au lieu d'aller consciemment vers ce qui peut être difficile et pénible, on essaie de s'en échapper. Pas de s'en libérer ! C'est pour cela que ça continue à agir comme une blessure que l'on n'a pas soignée et dont l'infection se propage sans que nous en soyons conscients !

C'est dans cette direction-là que j'aimerais que l'on réfléchisse à tout ça.

Dans ce que vous venez de dire, j'exclus les deux extrêmes. Inconsciemment ou consciemment, je ne sais pas. Mais est-ce que c'est là lorsque le doute s'installe ? Le doute s'invite à la fête. Être dans les rituels, dans chiné. Je ne vous ai jamais caché que je me reliais à Lama Guendune Rinpoché. J'ai une certaine ouverture qui est là et qui est extrême. Et puis à Shamar Rinpoché. C'est énorme pour moi. Il y a cette ouverture. Le doute s'installe parce que j'entends de ci de là que se relier à un grand Maître, voire à un Bouddha qui a quitté son corps, il ne peut pas nous contredire. C'est ce que je ressens. Quand le doute s'installe, qu'est-ce que j'en fais ? Suis-je sur le bon chemin ? Est-ce que je suis sur la voie du milieu ? Est-ce que ce que j'entends de Guendune Rinpoché ou du Shamar Rinpoché parce que leur essence est avec moi, est-ce que c'est juste mon imagination, parce que je n'en ai pas beaucoup habituellement.

Je pense que la façon de se relier aux Maîtres du passé, c'est de se relier mais pas tellement par des messages qui viennent à notre esprit de façon un peu éthérée parce qu'il y a toujours la possibilité que l'on écrive sa propre histoire. Tous ces maîtres ont laissé des traces. On peut voir leur esprit dans leurs écrits. Gampopa disait : « pour celles et ceux qui ne pourront pas me rencontrer, lisez le Joyau ornement de la libération et vous aurez là toute mon intention et toute ma façon d'approcher le Dharma ». En lisant les ouvrages qui nous ont été laissés par ces Maîtres disparus, on peut recevoir des instructions qui sont très inspirantes. Si on a vraiment une ouverture du cœur à l'endroit de ces Maîtres, la bénédiction passe par leurs mots. Mais ce sont leurs mots ! Ce ne sont pas les mots que l'on pense qu'ils prononcent parce qu'il y a toujours la possibilité d'autocréation et d'auto-interprétation !

Les textes sont limpides. Il faut lire (et relire) ces textes, s'asseoir et méditer et là, on peut s'imprégner du message et de l'intention du Maître. C'est la chance que nous avons que d'avoir tous ces ouvrages disponibles. On fait ce double travail de lecture (Guendune Rinpoché nous invitait à lire un ou deux paragraphes, pas plus) et de contemplation profonde du sens de ce qui a été dit et on voit comment cela fonctionne dans notre méditation. Comme le disait le IIIème Karmapa dans la Prière du Mahamoudra : « par la sagesse de l'étude les voiles de l'ignorance seront dissous, par la sagesse de la contemplation des instructions des Maîtres, les voiles des doutes seront dissous ».

C'est de cette manière-là que je pense qu'il faut approcher les Maîtres disparus et ensuite s'approcher de personnes enseignantes qui ont des qualités évidentes puisqu'elles ont accompli un parcours d'étude, de réflexion et de méditation et qu'elles témoignent par leur action des qualités de compréhension du Dharma. Là, on peut avoir un référent ou une référente de qualité.

Mais, bien sûr, il y a un doute qui s'élève et, sous-jacente, il y a un peu d'arrogance dans le fait de penser « je sais mieux » ou « je sais différemment ». Mais une fois que l'on a tourné notre regard vers l'intérieur, on peut voir les jeux de notre esprit, on peut voir où l'arrogance s'installe, où le doute s'installe. En ce qui concerne les maîtres défunts, on peut tout à fait s'appuyer sur leurs textes. Les chants de Milarépa, les textes de Gampopa sont d'une richesse incroyable.

Pourquoi sommes-nous des drogués de la distraction ?

Selon la définition classique, nous sommes fondamentalement dans un monde du désir. Nous sommes mus par le désir. Il y a deux sortes de désir mais, en fait, ces deux se retrouvent en une seule intention : il y a le désir d'éviter ce qui est déplaisant et le désir de rencontrer ce qui est plaisant. Les deux sont du désir. Ce désir d'éviter et de posséder naît d'une ignorance fondamentale de la réalité de l'esprit qui fait que tous les instants de conscience de l'esprit sont perçus dans un mode dualiste : il y a un sujet qui est conscient, qui perçoit une situation et l'analyse (plaisante, déplaisante, neutre, j'aime, je n'aime pas, ça m'indiffère).

C'est sur cette base-là que les afflictions mentales s'élèvent qui font que notre esprit est propulsé vers ce qui nous apparaît comme plaisant et qu'il tente de fuir ce qui peut être déplaisant. Comme je le disais en ouverture, l'enseignement du Bouddha nous dit : « ne fuyez pas votre difficulté, regardez-la. N'essayez pas de l'effacer par le déni ou l'oubli. Regardez-la » (c'est la première des Quatre nobles vérités). Soyez très clairs avec ce qui se passe et acceptez le fait qu'il y a un conflit qui génère un mal-être ». Cela nous conduit à la deuxième Noble vérité qui nous permet de voir l'origine de ce conflit, de ce mal-être et ensuite de trouver un chemin de résolution.

Nous sommes des « drogués de la distraction », pour reprendre les termes de la question, parce que nous voulons un effet rapide de dispersion du problème ou un effet rapide d'excitation plaisante. C'est la base-même de notre condition samsarique et de nos pulsions vers le désir dans ses deux formes : obtention et évitement. Le seul remède est la pleine conscience quand bien même c'est difficile.

On dit que la difficulté est la mère de l'invention. Quand on rencontre une difficulté, toute notre intelligence est mise à contribution pour essayer de trouver une résolution. Malheureusement, du fait de l'ignorance et des habitudes, on va vers la distraction en pensant qu'un antalgique sera la solution aux problèmes fondamentaux qui ne sont pas approchés parce que trop complexes. C'est vrai pour notre esprit et c'est vrai aussi en géopolitique, par exemple : quand la situation dans le monde devient extrêmement compliquée avec de nombreux paramètres, on va vers le populisme où quelqu'un nous dit : « il y a un problème, c'est le petit à lunettes et je vais vous en libérer ». Et tout le monde dit : « super, on va aller mieux ! ». C'est le même schéma ! En fait, nous sommes des populistes en quelque sorte, avec notre esprit, en disant : « untel me dérange, je dois l'éliminer ou l'ignorer » ou « je veux telle chose qui va me donner un bonheur stable et pérenne ». Et on se fait avoir à chaque coup !

Quand je suis dans la distraction, je ne pense pas à la distraction : je suis distraite. Ça peut tout aussi bien arriver sur le coussin quand je suis en train de réciter une dharani ou des mantras et que je vois que je ne suis pas du tout dans ce que je fais. L'esprit est parti mais je continue quand même. Et puis, bizarrement, quand je suis dans une distraction consciente, par exemple quand je lis un bouquin qui n'est pas un livre du Dharma, je rattache ce que je lis à des notions du Dharma. L'autre jour, je lisais un roman de littérature japonaise et je me disais « là, il parle de l'impermanence ». C'est cette contradiction permanence de l'état de conscience qui, pour moi, est perturbante parce que là où on ne devrait pas être distrait l'esprit part à droite et à gauche et là où on est dans la distraction consciente, l'esprit se refocalise sur le Dharma, sur les enseignements du Bouddha, sur quelque chose qu'il ressent. Il y a la notion de ressenti dans la distraction et c'est perturbant.

Tu illustres parfaitement ce que j'essayais de décrire, à savoir que la distraction n'existe pas en tant que telle. Il y a un esprit qui, par moments, est distrait et puis il y a un esprit qui est à autre chose que ce qui est reconnu officiellement comme étant des pratiques du Dharma. Ces moments que l'on pourrait qualifier de « non-dharma » sont plus empreints de Dharma que les moments que l'on peut qualifier de « dharmiques ». C'est intéressant ! Je crois qu'une des raisons pour lesquelles cela se passe, c'est que dans le moment de « non-dharma » il y a une plus grande détente et l'acquis qui vient des moments de Dharma où on étudie, réfléchit et médite, vient à la surface et resurgit et on commence à faire un travail que j'appelle « la connexion des points », au travers de toutes les activités de la journée. C'est en cela que les 59 slogans de l'Entraînement de l'esprit sont une méthode mnémotechnique fantastique parce que c'est un peu comme des slogans publicitaires. Dans chaque situation ils apparaissent et là, on se dit : « oui, effectivement, je suis en train de blâmer quelqu'un et je devrais regarder plutôt en moi ce qui crée ce besoin ». Il y a donc un retour mais ce retour ne peut pas se faire si on n'a pas eu ces moments de Dharma, d'étude, de réflexion et de méditation qui sont des entraînements. Comme tous les entraînements, ils sont pénibles, difficiles, sujets à faillite (dans le sens où on se rate de temps en autres) : c'est le processus d'apprentissage.

Dans la gestion des moments de Dharma, ce qui est important est de définir la durée idéale parce que ce genre d'usure vient quand on a dépassé le temps idéal et qu'on veut « faire du chiffre » artificiellement. Il est préférable de réciter dix mantras avec présence et attention que d'en faire une récitation avec un esprit qui n'est plus là. Il faut que le corps, la parole et l'esprit soient en ligne et synchronisés quand on fait ces pratiques. Il est donc important après son temps idéal de faire un break, c.-à-d. comme en athlétisme on fait des intervalles : tension effort, détente, tension effort, détente etc.... Ainsi on n'arrive pas à ce point de fatigue où on n'est plus efficace dans la pratique.

La difficulté à gérer la pratique en utilisant le système des intervalles, c'est qu'on pense que l'on trahit ou que l'on est paresseux. Ce n'est pas travailler plus dur mais travailler plus intelligemment.

Actuellement, je suis dans les cartons de déménagement. Je m'astreins à pratiquer quand même mais mon esprit est occupé par les problématiques d'un déménagement. Peut-être faudrait-il que je m'autorise un intervalle de non-pratique jusqu'à ce que ces choses soient résolues.

Je vais juste redire un verbe que tu as utilisé « je m'astreins ». Imagine la pression qu'il y a ! C'est comme une punition ! Je dis souvent « la pratique du Dharma, ne la mettez pas dans la boîte à outils, mettez-la dans la boîte à chocolats parce que la boîte à outils, on y va quand on a un problème, alors que la boîte à chocolats, on y est tout le temps ! ». Avoir du plaisir à faire les choses. Dans cette phase de ta vie, à chaque carton fini, tu t'assois deux minutes, tu récites un mantra ou deux, tu respires et, à la fin de ta journée, il y a quelque chose de l'ordre de la satisfaction : une journée bien accomplie sur tous les fronts. On a le plaisir de bien emballer les choses avec ces respirations méditatives entre les actes. Ainsi on n'a pas le sentiment d'avoir perdu sa journée et de s'être épuisé.

Je rebondis sur cette notion d'astreinte parce que ça me parle énormément. Derrière le mot « astreinte », je mets le mot « discipline ». Je constate que pour moi il est important d'avoir une discipline.

Cela a toujours été. Mais cela fait longtemps maintenant que je m'aperçois qu'il y a quelque chose qui n'est plus juste dans ma façon de faire que je ne veux pas quitter. Après, c'est comme si ça ouvrait la porte pour aller vers un mouvement descendant. On s'autorise de la détente mais pour moi il y a une notion de danger, dans le sens où je ne vais plus m'arrêter. Mon mental comprend quand vous dites qu'il faut travailler plus intelligemment mais il y a un truc à l'intérieur de moi qui me dit « mais non ! ».

Justement, c'est le propre de la pratique que chaque individu arrive à trouver l'équilibre entre les excès. Ce n'est pas simple et il n'y a pas de solution toute faite ni même de ligne claire donnée par les enseignements. C'est à chacun de découvrir à quel moment c'est trop, à quel moment c'est trop peu et de définir en bonne intelligence le moment où on doit être dans la détente et le moment où doit être un peu plus dans le regroupement.

J'apprécie particulièrement un enseignement de Dagpo Tashi Namgyal sur les étapes de la méditation (Clarifying the Natural State) qui correspond un peu au livre de Shamar Rinpoché «Au cœur de la méditation bouddhique». Il explique que, quand on arrive à moment de stabilité acquise dans la pratique du calme mental, il n'est plus nécessaire d'utiliser un support comme le souffle ou un objet visuel et il n'est pas nécessaire d'avoir de grands mouvements de contrainte et de discipline parce que la volonté de discipline et d'exercice crée un voile : le voile du désir de la « bonne méditation ». Il faut prendre un petit risque avec la possibilité de glissement. C'est pour ça que je parlais en ouverture de la pleine conscience dans l'esprit au moment où il se passe ce qui se passe. Il faut être très honnête avec soi-même et ne pas se raconter des histoires en sachant qu'on s'adresse à un adulte mais qui, parfois, est un enfant qui veut suivre ses caprices. Il y a donc besoin, par moments, d'être un peu plus directif.

Dans son texte, Dagpo Tashi Namgyal explique que, lorsque l'esprit est posé en lui-même, clair et détendu, il y a d'infimes corrections que l'on apporte et qui sont très légères. Parfois, on voit qu'on va vers une sorte de déliquescence, c.-à-d. que le calme va vers une sorte de jouissance, de plaisir de la tranquillité. Là, il faut regrouper un peu pour revenir dans une présence. C'est quelque chose de très précis et de très léger. Et puis on va glisser vers le besoin d'avoir quelque chose de plus construit, d'avoir un calme plus établi et ça va créer un voile. Là, il faut se détendre. Lui, il dit qu'on va ainsi osciller entre détente, relâchement et regroupement. On regroupe et on relâche.

Cela me rappelle un enseignement que Guendune Rinpoché nous avait donné. Dans le monastère où il était, il y avait un yogi en retraite qui était illettré. Il était hors de question que le Lama, qui lui donnait des instructions, utilise des textes parce qu'il ne savait pas lire. Il pratiquait sérieusement la méditation, il avait de très bonnes réalisations malgré son absence d'érudition. L'enseignant lui montrait sa main tantôt ouverte, tantôt fermée et c'était son instruction de méditation. « Quand tu es trop tendu, ouvre ta main. Quand tu es trop détendu, referme ta main ». C'est de cette façon-là que cet enseignant donnait ses instructions de méditation. C'est valable pour nos instructions de méditation et c'est valable pour notre vie en général.

Le mot « astreinte » est, bien sûr, à bannir parce qu'il va dans l'extrême de l'hypertension. C'est un volontarisme qui est questionnable. Pourquoi est-ce que je veux me torturer à ce point ? De quoi j'ai peur ? Qu'est-ce que je pourrais perdre ? L'équilibre des

deux peut se trouver au travers d'une routine. On a une routine de pratique qui est ni trop, ni trop peu mais qui est régulière et que l'on va retrouver chaque jour. Parfois il y a du soleil, parfois il y a de la pluie. Il y a des jours où c'est extatique et tranquille et d'autres où on « brasse du foin », mais la routine permet de continuer. C'est un peu comme un train qui avance au travers de paysages différents. Il y a de pluie, de la neige, du soleil. Parfois, c'est la nuit ou on passe dans un tunnel. Mais le train avance et c'est ça qui est important.

Les instructions qui sont données en disant : « telle pratique, tous les jours, a un bénéfice : c'est le bénéfice de la persévérance ». Mais il faut aussi recadrer cette persévérance dans ce travail du trop et du trop peu, de l'excès d'un côté comme de l'autre et corriger. On s'assoit, on fait la pratique telle qu'on nous l'a enseignée. J'insiste sur la durée et le volume de la pratique qui sont vraiment importants parce que, si on fait trop d'effort un jour, le lendemain on ne fait rien. Le corps est épuisé et a besoin de se reconstituer.

Donc on fait un retour quotidien à un exercice. C'est valable aussi pour le physique : il est préférable de faire une demi-heure de marche dynamique tous les jours que de faire trois heures de marathon le dimanche.

J'ai réfléchi à comment on travaille à la fois dans la pratique formelle et dans notre quotidien dans notre relation au monde, au niveau de nos relations interpersonnelles ou, plus loin, quand on est assujéti par une information quotidienne de drames, de politique internationale qui part à la dérive. On se sent tellement impuissant. D'un point de vue personnel, j'essaie de voir ce que l'expression du monde me fait, comment je résonne avec ça. Parfois j'ai envie d'aller voir un film sur la nature parce que ça me rassure et que c'est plus réconfortant de regarder les petits oiseaux que d'écouter les nouvelles à la radio ou la télévision. D'un autre côté, je prends conscience de ce qui est en train de se tramer, une forme de dramatisation mais est-ce que c'est mon esprit ou la réalité ? Comment est-ce que j'interprète ce que je vis et ce que je perçois ? Est-ce que je suis en train de projeter ? Même chose dans la relation à l'autre avec mes enthousiasmes déplacés. J'ai créé des vagues et donc il y a des retours qui ne sont pas ceux que j'attendais, bien évidemment. Je dois donc accueillir les retours parfois un peu cinglants. Mais qu'est-ce que je fais de cette situation-là ? J'ai l'impression d'avoir plus de capacité à réfléchir. Mais comment je vais répondre à ce chaos que j'ai créé chez l'autre, dont j'ai une certaine responsabilité mais aussi une responsabilité limitée ? Comment est-ce que j'agis ? Comment est-ce que je communique et ne communique pas ? Avec soi-même dans la pratique au quotidien, j'ai été vraiment consciente durant quatre mantras que je récitais avec la visualisation au-dessus de ma tête et le fait que, dans le quotidien, je suis très consciente de ce qui se passe, ce qui se trame dans le vécu en ville, dans la relation avec les voisins, dans les regards des gens entre eux, dans tout ce qui est de l'ordre du vivant et de la communication. Finalement, je me dis que je suis tout aussi présente dans ma vie quotidienne que sur le coussin et parfois je suis absente sur mon coussin. Qu'est-ce que je fais ? Je n'ai pas envie d'exclure ni l'un ni l'autre mais continuer de voir, d'écouter, de réfléchir sur ce qui se trame entre moi et le monde, moi et les autres même si l'idée est de se dégager de soi mais on est toujours obligé de prendre position à un moment donné dans la vie sociale !

Je crois que c'est un questionnement sur l'échelle du microcosme et du macrocosme. Comment est-ce que je m'inscris dans cet ensemble ? Le monde tel qu'on le perçoit a un volume sur lequel je peux intervenir et un volume qui m'échappe complètement. Le problème des médias sociaux, c'est qu'ils ont été créés non pas pour informer mais pour offrir du contenu qui excite en désir, en rejet ou en haine de façon à avoir un grand flux

d'auditeurs sur leur plateforme et ainsi gagner de l'argent par les publicités et autres choses qui sont vendues.

A de très rares exceptions, les médias sociaux n'ont pas pour but d'informer les citoyens honnêtement et de façon objective, d'une part parce que l'information objective est extrêmement complexe et demanderait une heure de réflexion sur les niveaux géopolitiques, démographiques, économiques, historiques etc. et, d'autre part, la plupart des gens n'y portent pas d'intérêt. Quand on regarde la plupart de ces médias, c'est un titre, c'est une accroche et ensuite un seul paragraphe. Après, en-dessous, ce sont des commentaires. Si on veut une vraie information, il faut au moins quatre ou cinq pages et deux ou trois livres de références pour commencer à entre voir l'histoire, les différents paramètres etc.

Comme je le disais pour le populisme, on a des problèmes très complexes, on ne peut pas les gérer et on a donc besoin d'une simplification du problème avec un bouc émissaire et des solutions rapides. A moins qu'on veuille passer un certain temps à s'informer et à lire pour croiser les informations, on n'a aucune chance d'avoir des informations qui ne soient pas polluées par ces intérêts économiques et financiers des médias sociaux. J'utilise les médias sociaux comme j'utilise ma carte de crédit : je fais en sorte, le 1^{er} du mois, d'avoir payé ce que j'avais acheté le mois précédent, de façon à ne pas avoir de surcharge. J'utilise uniquement Facebook pour dire que je serai là à telle date, qu'il y aura telle chose qui vous intéressera, mais pas plus ! Pour votre information, je ne vais jamais dans le chat de Facebook, je ne commence aucune discussion. Je n'y ai aucun intérêt et je n'ai pas non plus le temps de faire ça.

Si on regarde avec un peu plus de hauteur, qu'est-ce que c'est que ce monde ?

Grâce aux médias sociaux, j'ai appris l'existence d'un auteur qui s'appelle Olivier Hamant qui est un chercheur français en biologie. Il a publié des bouquins et deux ou trois trucs sur YouTube qui sont vraiment intéressants parce que, de la biologie, il arrive à la sociologie. Il nous dit qu'en regardant le vivant en tant que biologiste, il s'aperçoit que le désir d'efficacité n'existe pas. C'est une adaptation. L'humain a conçu le principe d'efficacité. Hamant donne un exemple très intéressant : après la guerre d'Irak, le pays a été divisé en différents secteurs. Il y a un secteur géré par les Américains et un secteur géré entre autres par les Italiens. Dans le secteur américain, il y a un gars qui arrive avec des millions de dollars, il rencontre tout le monde, essaie fédérer des discussions entre les différents groupes, avec l'idée américaine de démocratie : chose que ces gens n'ont jamais connue puisqu'ils vivaient suivant un mode tribal qui fonctionnait bien jusqu'alors. Résultat des courses et malgré tous les investissements, rien ne fonctionne ! C'est catastrophique ! Ça ne fonctionne pas ! Les Italiens, eux, restent dans leur caserne. Ils ne sortent pas et ne font rien. Résultat : les gens autour s'organisent, ils les aident un peu et ça fonctionne très bien ! La nature s'organise. Il n'y a pas besoin de la diriger. Elle s'organise parce que c'est un modèle de production interdépendante. Il y a un certain nombre de facteurs qui vont contribuer à un certain mouvement de la nature : certaines espèces disparaissent, d'autres vont proliférer et prendre le dessus parce que toutes s'élèvent de façon interdépendante.

Olivier Hamant nous invite à passer de la notion de perception à la notion de perspective. Ses lectures de nos sociétés font écho à des enseignements du Dharma et les illustrent brillamment. Il dit : « chacun d'entre nous vit dans une perception du monde qui n'appartient qu'à nous et qui est unique. C'est notre histoire que l'on écrit à propos du monde : ce que le monde est, ce qu'il devient, ce qu'il était. C'est notre histoire qui est faite de plusieurs fils dont l'inné, l'acquis, le cultivé etc. ». Puis il ajoute : « c'est la source de tous les problèmes parce qu'il y a un égocentrisme de la perception qui fait que toutes les discussions et toutes les rencontres avec l'autre conduisent à la différence et au conflit parce qu'on veut imposer notre vision du monde, persuadés que nous sommes que c'est la vérité absolue, persuadés que nous sommes que l'autre est idiot ou de mauvaise foi et ne veut pas comprendre ce qu'on essaie de lui expliquer ». Donc il n'y a pas de communication possible. Il dit alors « ce qui serait intéressant de faire serait de passer vers la perspective, c.-à-d. que nous comprenions que nous évoluons dans une perception. Que l'autre évolue dans sa perception ». Chacun évolue dans son histoire du monde. Il n'y a pas d'histoire objective du monde. Il y a des histoires et des narrations qui parfois se superposent. Du point de vue de la perspective, la communication se fait comme cela : « raconte-moi ton histoire, je te partagerai la mienne. Sur quelles bases nos deux histoires individuelles peuvent-elles communiquer pour le mieux-être collectif ? ».

Lorsqu'on est confronté à une situation réelle, dans l'instant présent (pas une situation rhétorique, pas du passé ou du futur) avec une personne (pas avec une vision globaliste des choses sur lesquelles on a aucune prise), on peut parler avec cette personne et agir en étant porté par les six paramitas et l'esprit du bodhisattva dans la limite de nos capacités et en sachant que ce ne sont pas nos capacités propres qui sont limitées mais aussi celles de l'autre à accepter d'autres modalités, d'autres modus vivendi. Si c'est trop difficile pour lui à accepter, la communication ne se fait pas et il faut savoir se retirer pour attendre un moment plus propice.

On redescend au niveau individuel. Dans les années 1970, il y avait un slogan qui disait : pensez globalement et agissez localement ». Si on veut comprendre le monde, il faut passer un peu de temps à lire, à s'informer, avec des sources fiables et croiser les informations pour avoir une idée de la situation. Effectivement, si on a appris l'histoire, on peut voir les schémas et ce vers quoi ils peuvent éventuellement ouvrir. Il y a cette phrase fameuse : « si on oublie l'histoire, on sera contraint à la revivre avec horreur ». On pourrait même ajouter : « si on se souvient de l'histoire, on est malgré tout contraint à la revivre avec encore plus d'horreur ». Il y a un moment où il est vital d'avoir une certaine distance. Nous, on opère dans un mode relatif des choses : on attribue une réalité substantielle à l'histoire, à l'autre, à la souffrance etc. et il est vraiment important de comprendre que tout cela n'existe que dans la construction mentale de chacun. Il n'y a pas de réalité stable et permanente.

Par l'observation de la nature et du vivant, ce biologiste Olivier Hamant met en avant que nous sommes dans un monde de fluctuations. Tout est constamment en changement. Notre construction mentale d'un état d'être stable, pérenne et plaisant est une illusion. En fait, c'est un déni de la réalité. La réalité est que tout est en mouvement, que les schémas d'influence viennent de l'action conjuguée des êtres et que ce qui est important c'est ce que moi je produis. Quand bien même le monde suivrait un schéma historique d'émergence de régimes autocratiques (et c'est simple de comprendre le pourquoi, parce que les problèmes

sont complexes et qu'il est plus avantageux de tenir les gens en laisse pour faire davantage de profit. Ce sont les grands mouvements de profit qui génère les états fascistes), quand bien même le monde irait dans cette direction, reste à chacun le choix d'être nourri par ses convictions profondes et entrer en résistance face aux afflictions mentales qui sont les nôtres et qui demandent à s'exprimer lorsque notre vision d'un monde idéal et stable est mis en danger et n'est pas réalisé.

Ici aux USA, on est sur une année d'élections avec des enjeux importants en termes de futur pour ce pays mais aussi pour le monde. C'est intéressant de voir combien les gens autour de la « cravate rouge » (ici on a deux choix : cravate bleue ou cravate rouge) ont une logique et un discours très clivant, mais ils s'assemblent quelque part malgré tout et, chez les « cravates bleues », il y a le même type de discours. En fait, ils ne sont pas si loin les uns des autres ! Quand on regarde ça - et c'est tragique - on se demande : « mais quel choix est-ce que l'on a ? ». On a le choix de rester humain et de ne pas se laisser emporter par les afflictions mentales. On a le choix de s'élever contre ce qui nous semble injuste, d'exprimer son sentiment et faire ce que l'on peut pour soutenir les personnes qui sont victimes de ces exactions et de ces abus mais en gardant raison sur le fait qu'il y a une démarche historique qui est le flot de karma qui pousse la production interdépendante et sur lequel on n'a vraiment pas de contrôle total et massif.

Si on ne rentre pas dans cette perspective-là, on risque de se retrouver fatigué et découragé. On ne pourra pas apporter d'aide à son prochain parce qu'on sera épuisé par l'intoxication de ces médias sociaux. Donc je crois qu'il faut toujours redescendre au niveau de là où on est, de ce que l'on peut faire et au moment où on peut le faire et ça ne sera pas toujours simple ! Si on a un choix à faire et qu'on prend un risque vis à vis de sa sécurité ou de ses ressources pour aider l'autre, il y a une partie de nous qui va dire « non ! Soumettons-nous ». Je reviens sur ce que j'avais dit, il y a quelques mois, sur La Boétie et son ouvrage sur la servitude volontaire, on se plie au tyran par peur, par ignorance ou par intérêt. Il peut se faire que, dans l'instant où on peut faire quelque chose, il y aura peut-être une peur qui s'élève, un manque de clarté ou un intérêt autre que le geste altruiste : c'est là où l'esprit du bodhisattva devra décider mais il faut que cet esprit de bodhisattva soit vivant !

Je pense que c'est à ce niveau-là que se trouve l'action la plus raisonnable. Le reste, c'est beaucoup de spéculation et d'angoisse. On fait des projections, on imagine des scénarii qui sont plus catastrophiques les uns que les autres. Quand on voit aujourd'hui ce qui est produit par l'industrie du cinéma, on nous donne des catastrophes, des fins du monde et des zombies à toutes les sauces. Ces films-là sont tellement effrayants qu'ils nous permettent d'éteindre un peu la frayeur qui est la nôtre. Tout comme parfois des adolescents qui sont torturés par une douleur intérieure se scarifient parce que la douleur extérieure va un peu atténuer la douleur intérieure. Tous ces films qui sont faits pour anesthésier notre conscience de la réalité ne viennent pas nous aider parce qu'en fait ils rajoutent de l'huile sur le feu de notre angoisse. Comme distraction, on peut se dire « je vais regarder pendant un week-end toute la série de *Game of thrones* pour aller mieux mais, en fait, non, parce que ça va plus ou moins confirmer que ça va arriver ! On va amener le scénario à notre réalité et on va renforcer la panique qui est la nôtre. Et ça, ça nous empêche non pas d'aller voir un film sur la nature mais d'aller directement dans la nature, de s'asseoir près d'une rivière ou sous un arbre et de voir, comme le disait Olivier Hamant, que nous sommes dans un monde de

fluctuation, un monde qui ne recherche pas l'efficacité ni la permanence mais qui joue avec les fluctuations et les interdépendances qui facilitent l'émergence de telle ou telle chose.

Je n'ai pas Facebook. J'ai un ordinateur. Je n'ai pas de téléphone portable. Mais j'ai des sources d'information dont ce biologiste dont vous venez de parler. Je ne fais pas de publicité pour France Culture. De 6h30 à 9h00, c'est mon moment de bonheur à moi. Il y a des échanges, il y a des personnes comme, par exemple, celui que vous venez de citer qui passent et qui nous font voir les choses d'une autre manière. Il y a des débats, il y a des contradictions : ils font les choses comme il faut. Je me dis que l'histoire bégaye en permanence, pas parce qu'ils me l'ont dit mais je l'ai toujours su de par mes études, en disant « qui veut la paix prépare la guerre ». Je pense que depuis toujours on l'aurait su. On se cache derrière notre petit doigt en faisant miaou. On va appeler un chat « un chat ». Nous sommes tous peînés de voir ce qui se passe en Palestine et en Ukraine. Pour l'instant, on nous intoxique avec ces deux-là. Mais nous avons aussi la faim et la guerre en Éthiopie, au Soudan etc. Il y a du sang à l'horizon où germe la haine, la colère, la peur, la misère et la faim. Est-ce que nous sommes dans le juste en se disant que nous ne pouvons rien faire ? C'est vrai que je ne peux rien y faire à mon simple niveau. Si je me souviens de mes études et de l'histoire, par des émotions, on a donné un territoire à Israël sans permettre aux autres de ... : c'est une bombe à retardement et là, ça explose. Je suis désolée, Lama Tsony, mais on savait que c'était une bombe à retardement en 1947-1948 parce qu'on était dans l'émotion. De quoi nous étonnons-nous aujourd'hui ? C'est là toute mon interrogation. C'est là mon mal-être à moi parce que ce n'était pas des bodhisattvas qui avaient fait ça. C'était l'ONU qui avait fait ça. Donc qu'est-ce que je peux y faire ?

Première chose : ce que tu peux faire, c'est de ne pas perdre l'esprit de bodhisattva et la capacité dans l'instant, dans la rencontre avec une personne, agir en fonction de cet esprit de bodhisattva et pratiquer l'exercice des six paramitas. La sixième est importante, c'est celle du discernement qui nous ramène toujours sur le fait que tout ça, c'est comme une illusion et que c'est créé par l'esprit. Bien sûr que la souffrance existe mais elle est aussi illusoire mais pas pour ceux qui sont dans la certitude de la réalité de leur souffrance. Pour eux, elle est réelle. La conscience de la sixième paramita nous permet d'exercer les cinq autres avec détermination lorsque cela est possible. Comment du microcosme influencer sur le macrocosme ? Chacune de nos actions est porteuse de conséquences. Donc à chaque instant on a des choix que l'on peut faire. Tu dis que tu t'informes auprès de France Culture qui est une source reconnue, une institution nationale du service public : on peut y avoir des informations relativement fiables.

Deuxièmement, en tant que citoyen, citoyenne, être humain dans cette société, nos actions ont une valeur. Même si cette action est infime, il faut toujours se rappeler qu'un grand arbre naît d'une petite graine. Donc nos actions sont importantes. On parle du changement climatique, de ce qu'on appelle l'anthropocène c.-à-d. cette période dans l'Histoire qui voit l'émergence de l'Humain et sa prise de pouvoir et de contrôle sur l'environnement et les êtres avec cette phase qui est l'industrialisation et qui va être l'Intelligence artificielle post industrialisation.

Je suis un humain et donc chacune de mes actions porte. Il ne faut pas attendre que l'ensemble des humains change pour changer. Chaque jour j'ai des choix à faire. Comment est-ce que je me nourris ? Comment est-ce que je m'habille ? Comment est-ce que je me déplace ? Comment est-ce que je me relie aux autres ? Quelle part de mes revenus je peux accorder à une œuvre sociale qui, après analyse, fonctionne très correctement ? Tout ça, ça

fait partie des choses que l'on peut faire. On n'est pas simplement impuissants, comme les médias nous conduisent à le penser. Nous avons, en tant qu'individus, un volume d'actions qui nous est propre et que l'on doit exercer. On le voit bien simplement dans le changement climatique : est-ce qu'on utilise les transports en commun ou pas, est-ce que la voiture électrique est un bon choix ? Etc. On doit réfléchir à toutes ces choses et faire des choix personnels qui ont une incidence parce que, effectivement, la convergence de choses individuelles crée un flot.

Je vous donne un exemple : aux USA, le gouvernement soutient Israël. Ce n'est pas nouveau. Cela a été toujours comme ça depuis la création d'Israël. Ils sont les plus gros fournisseurs d'armes pour ce pays. Mais on est dans une année d'élections et Biden qui a besoin de toutes les voix et en particulier celles de la jeunesse est en train de perdre cette jeunesse sur la question de Gaza. Il y a actuellement des manifestations dans toutes les grandes universités américaines, comme on avait vu les manifestations dans les universités dans les années 1960 contre la guerre au Vietnam avec des arrestations massives. Les CRS locaux ne sont pas tendres ! Un mouvement s'est créé très emblématique dans l'état du Wisconsin où il y a des élections primaires qui se passent en ce moment. On peut choisir le candidat républicain ou le candidat démocrate et, dans le camp démocrate dans cet état, ils ont créé une deuxième liste. L'élection primaire du côté des démocrates est assez simple, vous pouvez voter pour Biden. Il n'y a pas vraiment de choix ! Dans l'état de Wisconsin, la nouvelle liste qui a été créée s'appelle « non impliqués » parce qu'il y a dans cet état énormément de palestiniens qui y vivent ainsi que des gens sensibles à la situation des habitants de Gaza. Ils ont eu finalement une grande majorité de votes et ça a été un signal envoyé à l'administration Biden qu'ils perdaient la jeunesse sur l'affaire de Gaza. Ils sont pragmatiques, ces gens-là !

Deux semaines après, Biden rencontre Netanyahu pour lui dire d'arrêter, sinon il allait cesser de lui fournir des armes. Il y a eu une influence par 50.000 personnes de l'état du Wisconsin qui ont dit « attention ! On ne va pas voter pour vous aux élections ! ». Il y a eu une incidence et là, c'est en train de monter en crescendo, le rejet de la position américaine vis à vis des habitants de Gaza. C'est une incidence citoyenne. C'est un ensemble d'individus qui se sont fédérés pour faire un changement.

Je voulais parler de ma distraction actuelle : c'est mon fils ado de 16 ans. C'est un peu les montagnes russes Je suis partagée entre l'éducation, ce qui veut dire une confrontation permanente avec lui et ma tranquillité et là c'est fuir.

Quand les enfants entrent dans l'adolescence, je dis aux parents qu'ils entrent dans la « guerre de tranchée de 14-18 ». Pour tous les parents, d'une façon générale, c'est un moment où à la fois il ne faut perdre trop de terrain mais aussi il ne faut pas espérer en gagner beaucoup. Il faut toujours faire valoir la parole du bon sens en essayant de ne pas faire trop « ancien combattant » en disant « de mon temps, on ne faisait pas comme ça ... ». On passe de perception à perspective.

J'ai des amis qui ont deux enfants adolescents, leur fille aînée est très brillante et très intelligente mais elle est dépressive et suicidaire. Dans la discussion, on se demandait mais comment est-ce qu'on peut faire pour qu'elle s'intègre mieux ? Si on réfléchit bien, si ce monde est malade, une bonne intégration dans ce monde malade n'est pas un signe de santé ! Il y a un questionnement et un rejet de ce système car l'adolescence, c'est sortir de la conformation pour aller vers l'individuation. Ce sont les étapes de Jung qui dit que pendant un certain moment on est dans la conformation (c.-à-d. on se conforme à ce que les parents, le conjoint, l'entourage etc. attendent de nous et on met de côté nos rêves dans le côté sombre de notre conscience) jusqu'au moment où avec « la crise de la quarantaine » (cf le livre de Christophe Fauré « Maintenant ou jamais ») on s'aperçoit que la conformation n'apporte pas ce qu'on attendait et qu'on a besoin d'aller vers l'individuation : quelles sont mes valeurs, quelles sont mes priorités, comment est-ce que je veux finir le reste de ma vie ?

Les adolescents sont dans la même situation. Il faut se rappeler comment on était entre 14 et 18 ans. On remettait tout en question. Ça pouvait se faire violemment mais ça pouvait aussi se faire de façon intelligente s'il y avait un accompagnement intelligent. On ne peut pas éviter le conflit puisqu'il est la nature-même de l'individuation. On fait du contrôle des dommages pendant cette période. Il est important de toujours garder une plateforme ouverte de discussion. Là, ta planche de travail, c'est l'adolescent dont tu as la charge puisque tu en es la mère mais la même chose pourrait s'appliquer de la même façon sur la gestion de la relation aux autres. Passer de la perception (c.-à-d. ta façon de voir l'adolescent, ce qu'il est, ce qu'il devrait être, faire etc., face à sa perception à lui) à la perspective pour essayer de comprendre là où il est, voir qu'il y a une révolution physique, biologique énorme ! C'est comme pour le passage de la ménopause, c'est une révolution. Le corps change et on est paumé ! Déjà en temps normal, on est paumé mais, en plus, dans un monde où on se demande : « qu'est-ce qui va nous tuer ? L'environnement ou le fascisme ? »

Je discutais avec un professeur de l'université de Charlottesville. Il me dit qu'il faut bien comprendre que ces adolescents sont sous un bombardement constant d'entreprises psychopathes que sont les médias sociaux qui ne cherchent qu'à avoir leur attention et les propulsent dans des schémas d'action qui servent à vendre. Ils sont bombardés par des entreprises qui s'attaquent à cette période de fragilité pour faire des bénéfices ! Et eux, ils ne peuvent pas s'extraire parce que leur tissu social est fait de médias sociaux.

Ici, il y a la volonté de se débarrasser de Tiktok. Ils sont vraiment à côté de la plaque. C'est décidé par des gens de 80 ans qui ne comprennent rien à ce qui se passe et ils ne savent même pas qu'en installant simplement un VPN sur ton téléphone, tu continues à jouer avec Tiktok. Ce n'est pas parce qu'ils l'ont banni aux USA que cela ne peut pas se faire ! Ils se rendent compte maintenant qu'il y a toute une industrie qui s'est créée sur ça. Il y a des influenceurs qui ont entre 15 et 30 ans et qui vivent de ça. Donc il y a toute une économie qui en train de s'effondrer. Ils vont les haïr profondément.

Ces gamins sont bombardés d'informations inutiles et toxiques. Si on se met en mode « perspective », on peut se dire : « si j'étais à sa place, je serai encore plus virulent ! ». Je suis manipulé, on essaie d'attirer mon attention, je ne m'en rends pas compte et je me fais avoir à tous les coins de rue. Certains disent « les Greta Thunberg doivent se calmer un peu et retourner à leurs chères études » mais ce sont eux qui vont souffrir du dérèglement

climatique créé par l'humain ! Ce sont eux qui vont avoir à payer toutes ces conséquences ! C'est normal qu'ils soient énervés ! Tout comme nous, ils fonctionnent en mode « rejet » ou en mode « désir aveugle ». Il y a un phénomène de mode et de conformation à leur tribu.

Pour les ados, c'est donc une période très difficile et passer du mode « perception » au mode « perspective » permet de comprendre leur situation en sachant que c'est une époque de leur vie qu'ils vont avoir à traverser : c'est un rite de passage. Les adultes sont là pour accompagner leur rite de passage. J'ai des amis qui ont deux adolescentes extrêmement militantes, végans à fond, LGBT, lesbiennes etc ... la totale, quoi ! La maman me dit : « c'est dur à gérer ! ». Je me souviens quand j'étais à l'école qu'un professeur m'a dit : « si à 20 ans tu ne veux pas faire une révolution, à 40 ans tu seras une serpillière ». Ce passage de l'adolescence est nécessaire parce qu'ils faut qu'ils se trouvent.

Ce qui est compliqué, c'est qu'il est toujours dans la colère et je pars avec. C'est comme une tornade.

Mais bien sûr ! Comme tu es la personne de confiance et d'amour, tu es la « décharge publique » parce qu'à l'extérieur, il n'y a pas d'écoute. Tout ça avec un tsunami d'hormones qui fait que la pensée construite et intelligente est quasiment impossible et, en plus, quand on est jeune on a une vivacité d'esprit, on sent tout, tout ce qu'on touche est extrêmement vif et intense. C'est complètement intense, l'adolescence. Donc c'est difficile ! C'est une des raisons pour lesquelles je n'ai pas envie de me réincarner, je n'ai pas envie de retraverser l'adolescence ! J'ai donné ! Et encore, j'ai été accompagné par des parents intelligents qui m'ont laissé, à 18 ans, partir dans un monastère tibétain. Ce n'était pas simple pour eux mais ils m'ont soutenu ! Ils m'ont ouvert la porte en me disant « fais ce que tu as à faire ». Il n'y a pas eu de crise familiale à gérer. Mais ce n'était quand même pas simple.

Que peut faire cette maman face à ça ? Tu as expliqué les réactions de son fils mais elle, comment elle réagit à ça ?

On fait ce qu'on peut avec ce qu'on a, au moment où ça arrive. Il n'y a pas de règle. C'est à la fois l'avantage, la bénédiction et aussi la malédiction d'avoir un enfant, c'est qu'on est responsable et qu'on ne peut pas se défausser : on est obligé d'être là. Il y a toutes les difficultés qui arrivent et qui s'ajoutent aux difficultés personnelles de la mère. Elle aussi a à gérer sa vie.

C'est là où je retrouve ce que je disais au début : le Dharma n'est pas fait pour être confortable. C'est un outil de conquête dans les difficultés que l'on rencontre pour les transformer en qualités d'éveil. On va réussir un peu, on va rater beaucoup mais on continue ! Quand on n'a pas cette responsabilité, quand on n'est pas parent, on peut dire « adviene que pourra, je m'en fiche, ce n'est pas mon problème » et disparaître. Mais là, on ne peut pas ! Donc du point de vue du Dharma, c'est très bien parce que c'est une sagesse sans échappatoire que l'on doit cultiver. Mais ce n'est pas confortable. Le Dharma n'a jamais été fait pour être confortable ! Il est là pour utiliser le vivant, le vécu, tout ce qui est difficile pour en faire un tremplin d'éveil.

Je pense qu'on va pouvoir s'arrêter là pour cette fois-ci.

A la prochaine session, dans un mois, on pourra continuer sur ça. Si vous voyez un sujet que vous voulez creuser, envoyez-moi un mail. On peut aussi revenir quand vous voulez sur les préliminaires. Il n'y a pas de sujets exclus. C'est le principe d'un dialogue. On se donne juste un cadre pour ne pas trop partir dans tous les sens.

Références :

- Livre de Christophe Fauré « Maintenant ou jamais, la vie après 40 ans ».
- Olivier Hamant, biologiste, a écrit plusieurs livres (voir son site) et fait des vidéos sur YouTube

Je vous donne les références d'un bouquin passionnant qui s'appelle « N'est pas bouddhiste qui veut » de Khyentsé Norbu (ed Babélio). Il est intéressant parce qu'il peut être lu aussi bien par quelqu'un qui découvre le Dharma que quelqu'un qui connaît.