

Dialogue sur le Chemin

La voie du Mahamoudra

Juin 2024 # 6

Lama Tsony

J'ai proposé comme thème pour aujourd'hui une réflexion sur «vitesse et précipitation» : la patience sur le chemin du Mahamoudra. J'ai eu des retours qui me demandaient de parler de la patience. Comment faire avec l'impatience ? Comment faire avec le sentiment de répéter toujours la même chose sans voir énormément de progrès et de se sentir un peu comme dans un exercice mécanique de la pratique que l'on a adoptée ? Cette question est revenue dans plusieurs des courriels que j'ai reçus.

Je vais faire un exposé bref, en relation avec tout ce que l'on a vu au cours des rencontres précédentes sur les pratiques préliminaires. Je vous rappelle qu'il s'agit des «pratiques préliminaires du Mahamoudra» : c'est le titre complet.

Pour donner une image générale de ce qui se passe, je vais revenir sur quelques petits points qui me semblent importants. Premièrement, mettre en place une bonne compréhension de la relation entre relatif et absolu. La vérité absolue est au-delà des concepts et des jugements et la vérité relative, c'est la façon dont les choses apparaissent. En tibétain, on a deux mots qu'on utilise en plus de « *deundam* » (vérité relative) et « *keunzop* » (vérité absolue), c'est « *nélouk* » et « *nanglouk* » lorsqu'il s'agit de l'esprit. On parle de l'esprit puisque le but des préliminaires, c'est d'aller vers la rencontre de l'esprit en lui-même. C'est le but du Mahamoudra.

«*Nélouk*» : « *louk* », c'est la façon dont choses sont, telles que les choses sont en elles-mêmes. C'est la nature de l'esprit, la nature de tous les phénomènes qui s'élèvent et sont perçus dans et par l'esprit : c'est la vérité absolue. Lorsqu'elle est pleinement réalisée, c'est l'état de Bouddha. En termes de potentiel, c'est la nature de Bouddha. Ensuite, il y a « *nanglouk* ». « *nangwa* », c'est la manifestation et « *louk* » la façon. C'est la façon dont les choses apparaissent dans l'esprit et, en particulier, la façon dont l'esprit se divise dans tout moment de perception, c'est-à-dire qu'il y a un sujet qui regarde et un objet qui est regardé dans tous les instants de perception, au travers des cinq sens et au travers du mental. La réflexion sur ça est l'interdépendance. Les choses s'élèvent en relation à d'autres causes et conditions qui forment une sorte de tissage qui permet la manifestation. Le problème, c'est la saisie dualiste, le fait qu'on va solidifier les positions: la dichotomie apparente entre le sujet et l'objet. C'est un problème parce que, entre ces deux, il y a un espace qui s'ouvre où les appréciations «j'aime, je n'aime pas, cela m'indiffère» vont être la base de l'avènement des afflictions mentales (*kléshas* en sanskrit). Donc il y aura des actions, des conséquences etc...

Une des solutions, c'est la pratique du don et de la prise en charge, le développement de l'esprit d'éveil dans ses deux aspects (relatif et absolu). Cela va permettre progressivement

de résoudre, dans l'expérience, la séparation entre le sujet et l'objet (c.-à-d. entre soi et l'autre) qui s'élève du fait de l'ignorance du mode d'être absolu (en sanskrit *ma rigpa* la non-reconnaissance de la nature profonde de l'esprit).

Le don et la prise en charge va opérer à deux niveaux : au niveau du relatif et au niveau de l'absolu. On commence par le terrain qui nous est familier : c'est le relatif c.-à-d. moi et l'autre. On développe tout d'abord un équilibre entre soi et l'autre, une sorte d'affection équanime pour soi et l'autre. Une fois qu'on a bien établi cela et qu'on est moins obsédé par sa sécurité et sa satisfaction et qu'on a une vision plus globale de la situation, on commence à pratiquer l'échange. On s'ouvre à la souffrance de l'autre et à la nôtre propre et on réalise qu'il n'y a qu'une souffrance. Elle a des couleurs différentes, des variations mais, dans le fond, il n'y a qu'une souffrance. Ma souffrance et la souffrance de l'autre, finalement, c'est la même chose. On l'exprime et on la ressent différemment mais c'est la même chose. C'est le mal-être avec tous ses degrés d'expérience.

On s'ouvre à ça et, pour notre édification personnelle, on s'aperçoit que nous ne sommes pas les seuls à souffrir de cette façon. On sort alors un peu de ce nombrilisme de la souffrance qui fait qu'on est une victime, qu'on se plaint parce que tout le monde est contre nous etc. On arrête de projeter nos problèmes sur le monde en les attribuant à autrui. Et le bienfait qui résulte de cette nouvelle vision des choses par l'inspire qui s'ouvre à la souffrance et qui l'accepte pour les autres, c'est qu'on est plus sensible à leur souffrance et qu'on est davantage en disposition d'aider au mieux de nos capacités quand cela est possible. Sur l'expire, tout ce qui est positif, tout ce que l'on apprécie, on l'offre à autrui. Là, à nouveau, il y a deux bienfaits : pour notre édification, on voit que l'on est très attaché à toutes sortes de choses et que nous ne sommes pas naturellement enclins au partage. Donc on apprend à être davantage généreux et on apprend à dépasser la peur du manque et, pour l'autre, ce que l'on apporte peut soulager et apaiser les expériences de souffrance.

Ça, c'est le relatif dans le don et la prise en charge. Mais au fur et à mesure que l'on fait cette pratique, on voit qu'il y a une sorte de trame d'absolu. Guendune Rinpoché disait : «on prend et on donne et, progressivement, la notion de soi et d'autrui devient de plus en plus éthérée, moins solide et on commence à voir que la distance entre soi et l'autre n'est qu'une construction mentale, une vieille habitude autour de laquelle on se renferme et on se protège. Mais il n'y a pas de fondement, il n'y a pas vraiment de raison pour que cela s'élève dans l'expérience de notre esprit». L'esprit passe alors sur un mode différent sur l'expire et l'inspire : il s'ouvre à la vérité absolue et il y a une expérience qui peut se faire de temps à autres, au-delà de la première expérience du calme mental, du bien-être et de la simplification des processus mentaux auxquels on prête moins d'importance, et s'élève alors le sentiment d'un immense espace qui n'appartient ni à moi ni à l'autre, qui transcende le plaisant et le déplaisant, le mal-être et le bien-être (*dukkha* et *sukha*) et qui est une félicité profonde. A mesure que l'on pratique cela (et on peut le rapprocher de la pratique de la vision pénétrante et du Mahamoudra), on commence à savourer par petites touches ce qu'est la nature de l'esprit, à la fois spacieuse, ouverte, in-substantielle et, en même temps, empreinte d'une immense amour et d'une immense compassion. Et au travers de cela, on va résoudre le problème (qui vient de l'interdépendance mal digérée) qui est la saisie dualiste.

En ce qui concerne la méprise quant à la nature absolue (*nélouk*, l'état dans lequel les choses sont), on va suivre le chemin du calme mental (*Shamatha*) pour rendre l'esprit opérationnel, pour qu'il ne soit plus distrait par tous les flots de pensées et d'actions, et on va progressivement, au fur et à mesure que les expériences et les certitudes s'installent, aller vers la pratique de *vipashyana* d'abord d'une façon un peu conceptuelle et analytique en réfléchissant sur ce qu'est le sujet, ce qu'est l'objet, la relation entre les deux etc.. On déconstruit la vieille habitude et puis, au-delà de cette pratique analytique, il y a des moments où la distance sujet-objet s'estompe et où l'esprit se reconnaît en lui-même comme étant à la fois une conscience spacieuse, in-substantielle et empreinte de félicité ou félicité. Là, l'esprit commence à se rencontrer. C'est ce qu'on appelle *vipashyana* mais qui se transforme en Mahamoudra.

Le terme de *Mahamoudra* peut être expliqué de différentes façons : «*maha*» veut dire grand et «*mudra*» c'est un sceau, un signe, c'est-à-dire la marque qui s'applique à tous les phénomènes. Ça fait référence à leur essence de vacuité, indissociable de leur nature de conscience ou de félicité. Le Mahamoudra, c'est le Grand sceau. C'est comme, par exemple, un décret qui est prononcé par un gouvernement et que tout le monde va suivre. C'est une réalité incontournable. Le Mahamoudra, c'est donc la réalité de l'esprit qui est incontournable.

Le Mahamoudra, on peut le catégoriser comme un point de départ, un cheminement et un aboutissement. Le point de départ est la nature de Bouddha : le Mahamoudra est synonyme de «nature de Bouddha» en tant que point de départ. Il est aussi synonyme de Dharmakaya, le mode d'être absolu qui est la nature profonde de l'esprit.

Le chemin, c'est la pratique de l'Esprit d'éveil en général avec ses deux aspects de bienveillance et de sagesse qui nous conduit progressivement à se libérer des habitudes dualistes, des tendances fondamentales, des afflictions mentales. Cela conduit progressivement l'esprit à se reconnaître en lui-même. L'expression «en lui-même» implique que cette expérience n'est pas le fruit d'une réflexion intellectuelle. On n'analyse pas la nature de l'esprit avec un esprit qui le met en formes et en concepts. C'est une rencontre où les deux aspects de l'objet qui est connu par le sujet qui le connaît, se libèrent de cette distance. Il n'y a pas de mots pour expliquer ça parce que tous les mots sont conceptuels, dualistes et fragmentés. Mais cette expérience peut s'élever par l'exercice méditatif et l'exercice méditatif uniquement. C'est le chemin du Mahamoudra avec le calme mental pour rendre l'esprit opérationnel, la vision pénétrante pour voir la saisie dualiste d'abord intellectuellement et, progressivement, gagner une certitude et une confiance quant à la nature absolue des choses (*nélouk*, la façon dont l'esprit est). Quand je dis «esprit», ce n'est pas juste l'esprit qui connaît les choses mais c'est aussi les choses qui s'élèvent dans l'esprit que l'esprit connaît. C'est l'ensemble. Ce sont les deux : le sujet et l'objet sont l'esprit. C'est le Mahamoudra en tant que fruit, certes avec des étapes intermédiaires. Il y a des étapes dans l'éveil. Il y a des éclaircissements successifs jusqu'à ce que l'esprit atteigne le fruit du Mahamoudra. Le fruit du Mahamoudra, c'est la base moins ce qui interdisait l'expérience de la nature de Bouddha. Le fruit, c'est le Mahamoudra, synonyme de Dharmakaya, synonyme d'éveil etc.

Le problème quant à l'état absolu, c'est l'ignorance de cet état absolu (ce qu'on appelle *avidya* en sanskrit ou *ma rigpa* en tibétain) et la résolution du problème, c'est de se libérer de

ce qui fait entrave : on n'ajoute rien à l'esprit mais on ôte ce qui interdit la rencontre de l'esprit en lui-même. La résolution, c'est donc l'inverse soit *vidya* en sanskrit ou *rigpa* en tibétain, c.-à-d. la conscience non-duelle. L'esprit se connaît en lui-même par lui-même.

Voilà, c'est en gros le plan de route et on va avancer là-dedans gentiment au fur et à mesure du temps et de nos capacités.

Ça c'était le «théâtre», là où tout ça se manifeste. Puis, après, il y a ce qui s'élève et, en particulier, la patience et l'impatience. L'impatience vient du fait que l'on a le sentiment qu'on est dénué de quelque chose auquel on a droit mais qu'on voudrait avoir rapidement. Mais lorsque l'on étudie et que l'on réfléchit profondément sur la nature de Bouddha, en fait ce que l'on désire, nous en participons déjà ! L'esprit est déjà empreint de cette nature d'éveil ! C'est un peu comme quand on travaille avec de l'or, on ajoute rien à l'or : il suffit de retirer ce qui n'est pas or. L'impatience qui s'appuie sur l'idée que l'on manque de quelque chose vient d'une mauvaise compréhension ou d'une ignorance de la qualité de la nature de Bouddha. Donc c'est important d'y réfléchir, de lire des livres et de recevoir des instructions. Réfléchir aussi sur comment on peut participer de la nature d'éveil et, en même temps, en être complètement ignorant.

La précipitation est le fruit d'une réflexion conceptuelle qui dit : «plus je m'agite et plus ça va marcher vite». Il y a cette histoire classique qu'on trouve un peu partout : un disciple demande à son Maître «combien de temps faut-il pour atteindre l'éveil ?». Le Maître est un peu réticent à répondre et dit «tu peux commencer à voir quelque chose quant à la nature de ton esprit en une dizaine d'années à peu près». Et le disciple ajoute : «mais si je travaille très dur ?». Le Maître répond : « alors là, c'est différent ! Il faudra au moins vingt ans ! ».

C'est une chose que je vois beaucoup. Puisque c'est la façon dont nous fonctionnons et dont la société fonctionne, nous pensons (et c'est particulièrement vrai ici aux USA) que si on met son corps et son esprit de toutes ses forces dans quelque chose, à fond, on va l'avoir ! Il y a une sorte de volontarisme dans l'exercice méditatif alors que c'est l'inverse ! La volonté ne s'applique pas à faire des choses mais à défaire les choses. Cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas de volonté dans l'exercice de la pratique, sinon on ne s'assoit pas sur le coussin et on ne cultive pas ce que j'appelle «l'attitude-Shamatha», c.-à-d. que tout au long de la journée on garde un œil sur son esprit pour voir comment il fonctionne, dans quelle direction il va et quelles sont ses réactions aux stimulations. C'est une attitude-Shamatha qui sera nourrie par des moments formels et indispensables d'assise sur le coussin. Mais si on a une volonté d'obtenir quelque chose, on crée une surcharge qui, finalement, interdit la souplesse et la tranquillité de l'esprit dans lesquelles l'expérience et la confiance dans la nature de l'esprit vont pouvoir s'élever. On a une méditation pressante et c'est un défaut. On pense que l'enthousiasme et l'énergie, c'est dans le faire alors que c'est dans l'être. C'est complètement différent.

Et ça fait partie de l'exercice de *Shamatha* que d'apprendre à dépasser cet écueil de la volonté mal placée, de la volonté qui devient une action frénétique. Comme on ne peut pas soutenir une action frénétique, il y a de grands moments de paresse et de lâcher-prise. On est épuisé et on se cale devant la télé avec un paquet de chips. Et derrière, vient la culpabilité «je

n'ai pas fait mon devoir» etc. toutes sortes de problèmes qui ne viennent que du fait que la volonté est traduite par une frénésie dans la pratique. La volonté, c'est la volonté de laisser être, la volonté de s'ouvrir et de regarder l'esprit et ses fonctionnements. Ne pas être dans ce que Trungpa appelle «l'auto-tromperie» qui est de vouloir être quelqu'un d'autre ailleurs. Avoir le courage de regarder ce que l'on est et de l'accepter parce que c'est sur cette base (et cette base seulement) que des modifications pourront être apportées.

J'arrête là mon exposé et je vous laisse la parole.

Je rebondis tout de suite parce que toutes ces dernières semaines j'étais dans cet état de colère intérieure. Pendant de nombreuses années, j'étais en état de choc et je ne sentais pas ma colère. Et là, avec un certain travail pour enlever les couches, tout d'un coup la colère commence à sortir et le défi était de rester avec cette sensation de brûlure dans la gorge, de total désordre biochimique, de désorganisation mentale, d'accès de fureur. On peut enchaîner toutes sortes de phénomènes et d'expériences désagréables. A un moment donné, je me suis dit que je devais naviguer avec les éléments et prendre en compte que ce que ces phénomènes me racontent, c'est toutes les turbulences que j'ai vécues et que je n'ai pas pu accueillir. Si je ne les accueille pas maintenant, quand est-ce que je le ferai ? En fait, j'ai réalisé qu'évidemment il y avait des facteurs déclenchants pour vivre ces expériences de colère et c'était des choses administratives à régler et je devais défendre mes intérêts. Il fallait que je louvoie entre une communication vers l'extérieur écrite ou orale qu'on puisse entendre et qu'on n'entende pas ma colère. Pendant tout ce processus où j'essayais de comprendre la situation, j'essayais avec toutes les turbulences qui arrivaient de formaliser par écrit ce que j'avais envie de dire. Ça pouvait mettre une journée mais, à la fin, à force de me relire et de travailler là-dessus, je voyais que ma colère diminuait ou en tout cas, sa nature changeait. Je me suis dit que cet exercice était génial parce que je passais de la turpitude de mon esprit avec ses tendances et ses habitudes refoulées et je conduis ça comme si je mettais une rivière un peu folle, un espace dans lequel elle peut s'écouler et en même temps qu'elle puisse prendre du sens, avoir une réelle force et pas juste prise à sa dynamique propre et turbulente. A la fin, j'ai réussi à formaliser une communication non violente mais extrêmement acérée et claire. J'ai eu le sentiment, par l'acte d'écrire et de penser mais aussi par le fait d'être avec cette sensation de permanence quand ça se manifeste, que ça avait transformé quelque chose. Pour moi, c'était une grande école parce que je dois vraiment apprendre à être avec ce moment présent quoi qu'il arrive et je pense que la colère n'a pas fini de m'embêter. Je prends le bois pour faire brûler la sagesse et pour tenter de me libérer parce que vraiment j'en ai marre de ma colère, j'en ai marre de patouiller dans la semoule. J'ai envie de prendre ma place dans le Dharma ou dans la société avec une sagesse plus grande et pas avec ma rage et ma frustration. Mais pour l'instant ce n'est pas encore le cas...

Tout d'abord, merci de ton partage. Finalement, ça me rend très heureux. Je suis content de voir qu'avec des années de travail à différents niveaux, tu arrives à un point où tu commences à voir. C'est un peu comme si tu avais pris le début du fil d'Ariane. Tu vas pouvoir sortir du labyrinthe ou de l'enfer parce que l'outil a été saisi et pas simplement intellectuellement. Il a été saisi aussi dans le vécu émotionnel. Tu n'as pas succombé à ce que Trungpa appelle «l'auto-tromperie» et prétendre être quelqu'un d'autre que ce que tu es pour x raisons et les vieilles habitudes en particulier. Je crois que c'est une excellente nouvelle et c'est là que l'on trouve le vrai courage parce qu'on se dit «j'ai les outils et à moi maintenant de cultiver l'attitude de la présence, l'attitude du courage, de laisser les choses être et de naviguer avec». Beaucoup de personnes qui sont ici dans l'assistance peuvent partager ça. Ce qui me fait aussi plaisir, c'est que c'est ton cœur, ton corps et ton énergie qui répondent et pas seulement ton intellect. Tu ne cites pas de grands Maîtres, tu ne viens pas avec une

philosophie de mots qu'on trouve dans les petits biscuits à la fin d'un repas dans un restaurant chinois. C'est ton vécu et c'est ça qui est important. Toute la raison d'être de nos discussions est de recadrer les choses au niveau du vécu des uns, des unes et des autres et de pouvoir capitaliser sur ça. J'ai un outil, à moi maintenant de m'en saisir de façon acérée dans la communication.

Le discernement est acéré. Il est souvent représenté par une épée tranchante. Ce n'est pas une petite boule de mohair. C'est quelque chose qui passe au travers des méprises et il fait la distinction entre ce qui est valide ou non, ce qui est correct ou non, ce qui est vrai et ce qui est faux. C'est imparable, c'est un peu comme un miroir. On ne peut pas négocier avec un miroir ! S'il n'est pas empreint de bienveillance et de tendresse, le discernement peut être, comme le disait Trungpa, aussi acéré que la lame d'un bistouri. Le bistouri a pour fonction de couper. Il n'a pas pour fonction de rassurer le patient sur l'état de l'opération. Si on n'a que cet aspect-là, on peut devenir quelqu'un de très tranchant et froid, donc il faut qu'il y ait de l'affection. Par exemple, l'affection dans la relation à l'administration, c'est la civilité. Au cours de multiples rencontres avec des fonctionnaires, j'ai bien vu que si on sourit, qu'on dit bonjour et qu'on prend des nouvelles de la personne derrière le guichet, on a bien plus de chances pour que notre dossier soit accepté. Je l'ai vécu de nombreuses fois. La civilité et la courtoisie sont une expression de l'affection et de la bienveillance. Cela permet aussi d'estomper le bouillonnement de la colère. On reste courtois et, en même temps, ferme et précis. Ça fait partie de l'entraînement à l'éthique qui s'appuie sur l'aspiration de l'idéal du bodhisattva.

Tu as dit «la volonté d'obtenir et de faire est ce qui est un des éléments de la précipitation et donc du désir». Est-ce que tu peux préciser dans l'Octuple sentier ce qui se cache derrière le mot «effort» parce que j'ai tendance à mélanger la volonté de faire et l'effort de l'Octuple sentier ?

Dans l'Octuple sentier, on parle de la pensée juste, la parole juste, l'effort juste etc. J'ai essayé de l'illustrer par la pratique de *Shamatha* en disant que c'est la volonté de laisser être et de regarder. On laisse l'esprit être dans le moment méditatif sans intervention, sans vouloir diriger l'esprit de telle ou telle façon. Guendune Rinpoché disait: «sans être excité par la stabilité, sans être anxieux du mouvement». On laisse les choses être et aussi, sinon c'est une forme de laxisme, on a la volonté d'avoir une pleine conscience de ce qui s'élève. Dans le cadre de la pratique de *Shamatha*, ça va être la conscience des choses qui s'élèvent et la réactivité habituelle que l'on va relâcher: c'est la pacification de la réactivité que l'on va cibler et non pas la pacification du flot des sensations et des pensées.

L'effort juste va être en relation avec la nature réelle et profonde de l'esprit. L'effort frénétique est en lien avec le matérialisme spirituel, comme l'appelait Trungpa. Guendune Rinpoché appelait cela: «l'orgueil spirituel», c.-à-d. le désir d'obtenir quelque chose. On a objectifié l'éveil. Il doit être obtenu. L'esprit confus doit être éliminé, on doit s'en débarrasser. Donc il y a là un terrain pour la méprise de ce qu'est la persévérance juste. La persévérance juste, c'est continuer quoi qu'il advienne. C'est un peu comme un explorateur et un touriste. Un explorateur part et découvre des choses. Un touriste cherche les lieux qui sont indiqués dans les catalogues de voyage. Donc le touriste a déjà un concept «je vais aller vers l'éveil. J'ai lu dans un bouquin que l'éveil était très intéressant, je veux aller là-bas». Ça, c'est la recette pour ne jamais trouver l'éveil. On a objectifié l'éveil et on se projette et

l'impatience naît de ça. C'est un peu comme les enfants sur la banquette arrière qui répètent: «quand est-ce qu'on arrive ? On est arrivé ?» Quand on s'assoit en *zazen* dans la tradition zen, il n'y a aucune attente de quoi que ce soit. « Ça ne sert à rien, *zazen* ! », comme le disait Suzuki Roshi. Ça ne sert pas un objectif parce que tout cela vient du concept. Milarépa disait dans un de ses chants: «méfie-toi de la méditation créée conceptuellement». La méditation conceptuelle, c'est le fait de s'imaginer ce que serait l'éveil. Ça participe de l'auto-tromperie : on n'aime pas ce que l'on est et ce qui se passe maintenant et on voudrait être ailleurs. Et on ne peut pas s'empêcher de penser à ça. C'est un peu comme les enfants une semaine avant Noël, ils ne pensent qu'à ce qu'ils vont avoir. Et très souvent on est déçu parce que le Noël qui se déroule n'est pas le Noël que l'on a fantasmé pendant des jours et des jours. Il y a donc une désillusion (ce qui est une bonne chose).

L'effort juste est un effort qui s'appuie sur le discernement, c.-à-d. la façon correcte de percevoir les choses, ce qu'est le chemin, ce qu'est la base et ce qu'est le fruit. Pour bien comprendre ça, il faut étudier un minimum ces principes de base, chemin et fruit. Alors que pour nous l'effort est une tension musculaire, là, l'effort juste est un relâchement de la tension musculaire. C'est complètement l'inverse. Plus on suit la tendance du monde qui est «objectif-action-résultat» et qu'on l'applique à la méditation, plus on va dans le mur encore, encore et encore. L'objectif est une ligne de fuite. C'est une inspiration. Il n'y a pas de ligne d'arrivée avec un ruban qu'on doit franchir mais l'inspiration est importante parce que c'est ce qui nous permet d'avoir l'action juste, la concentration juste, le discernement juste etc. Juste signifie équilibré, qui s'appuie sur la réalité et non pas sur l'auto-tromperie et la fiction.

Karmapa disait qu'on se donne une direction et ensuite on applique à chaque instant ce qu'il y a à faire.

C'est comme la navigation à voile. On se donne un cap et après, on navigue avec le vent et les courants. Le Karmapa l'année dernière était tout à fait sur cette veine-là. Relax ! Arrêtez de vous prendre la tête ! Vous savez ce qu'il y a à faire, faites-le. Si vous ne le savez pas, apprenez. Laissez du temps au temps. On est dans cette affaire depuis des temps sans commencement, donc on peut prendre un peu quelques existences pour voir comment ça se passe ! A partir du moment où on a trouvé le fil de la pratique, on est dans de bonnes dispositions. Notre effort sera juste, notre attention sera juste. Notre conscience, notre discernement seront justes. Notre mode d'action au travers du corps et de la parole sera juste. Les choix de notre vie, nos moyens d'existence seront justes. Juste, cela veut dire équilibré. Comme avec l'administration, on est courtois mais déterminé. C'est exactement la même ligne de conduite dans la méditation.

J'ai deux questions. La première se rapporte à ce que tu viens de dire. Particulièrement quand on travaille avec des cadres qui ont tendance à travailler dur. Je leur dis que c'est un peu l'illusion du contrôle de la réalité : si on prend de bonnes décisions et qu'on travaille dur, on va forcément avoir un bon résultat. Moi je crois que c'est faux, donc je transpose les enseignements du Dharma. C'est toujours vrai. Quand on fait du forcing, ça ne passe pas. Si on arrive détendu, on sait où on doit aller. Sais-tu s'il existe des commentaires là-dessus ? Ou bien est ce que cette transposition ne fonctionne pas comme la pratique ? La seconde question se rapporte au Mahamoudra et aux deux façons de pratiquer : Lodjong et les pratiques sur les énergies. Quand on lit un peu ce qu'il y a sur le corps et si on écoute ce que le Karmapa en dit, on se dit que c'est incroyable. A côté, Lodjong paraît d'une simplicité absolument désolante et on se dit que ça ne peut pas marcher de la

même façon. Et je n'arrive pas à comprendre pourquoi on peut dire qu'avec Lodjong tu peux mettre une année de plus que ce que Milarépa a fait.

Le défi dans la communication avec des cadres, des capitaines d'industrie, c'est d'amener cette confiance, de pouvoir libérer la peur de mal faire. La peur de ne pas être au top dans une compétition acharnée où on se dit qu'il faut forcément être plus rapide, plus féroce que le voisin pour arriver le premier et être le gagnant. Il y a là toute une réflexion sur l'éthique de l'entreprise. En tant qu'entreprise mais en tant que participant aussi. On parle des ressources humaines au sens large. Quelle est l'éthique ? Est-ce qu'on met en avant le sentiment d'équilibre, de bienfait et de satisfaction ? Peut-être qu'on va perdre les gens qui achètent les produits sur Ali baba et Temu c'est-à-dire ceux qui ne sont pas prêts à mettre ce qu'il faut dans l'achat du produit que l'on va offrir au marché. Si on est dans un objectif de rendement, effectivement il faut délocaliser en Chine et avoir des Ouïghours en travail forcé qui fabriquent des chemises que l'on va vendre 5 euros. Tout le monde va dire «mais comment peuvent-ils faire ça ?». C'est parce que quelqu'un d'autre en paye le prix que l'on ne paye pas. Si on est dans cette disposition-là, ça va être très difficile de proposer autre chose. Quand on parle de façons de fonctionner beaucoup plus en phase avec la réalité, je pense toute suite à un exemple: c'est Patagonia.

Patagonia est une entreprise de vêtements de sport, de montagne etc. qui a été fondée par un businessman philanthrope, Yves Chouinard. Ils ont une éthique incroyable. Par exemple, quand ils ont appris que leur coton bio, le meilleur de la terre, venait de Chine et qu'il était fabriqué par des prisonniers politiques, ils se sont désinvestis de ce marché alors que c'était le meilleur ! Il a fallu remettre toute l'équipe sur pied pour aller chercher une autre source qui soit plus en accord avec leur éthique et l'environnement. Ce qui n'est pas simple ! Un pantalon chez eux coûte 135 euros, je ne peux pas acheter. Ce n'est pas là où j'achète un pantalon ou alors je le garde pour le restant de ma vie. Ils ont développé un concept qui dit, en gros, aux clients : «achetez moins ! Achetez mieux !». Ils ont développé un site de seconde main et les gens qui ont beaucoup de vêtements peuvent les retourner à Patagonia qui les reconditionne et qui ensuite les met à disposition sur son site pour les gens qui n'ont pas les moyens de s'acheter une chemise à 150 euros. C'est un business qui fonctionne très bien parce qu'ils ont des produits uniques, de qualité et qui durent.

Un autre exemple qui me vient à l'esprit, c'est un homme népalais qui a hébergé Guendune Rinpoché pendant des années dans sa maison à Gangtok qu'il a ensuite offerte à Karmapa (c'est maintenant un institut d'études). Les tibétains appelaient affectueusement cet homme Shamo Karpo, l'homme au chapeau blanc. Monsieur Gyan Joti vendait au Népal. Il disait «quand j'ai commencé la vente du vitrage, la politique à l'époque était que les clients devaient payer le verre quelque soit l'état dans lequel il arrive chez eux». Quand les camions livraient le verre sur les routes défoncées du Népal, une fois sur deux le verre arrivait cassé. Lui a changé la donne et a dit : «je livre le verre et vous payez quand il est livré. S'il est cassé, c'est à ma charge». Il a doublé sa clientèle. Mais il a pris un risque.

La question à se poser est : qui sert-on ? Le dieu profit avec la satisfaction des actionnaires ? Ou un marché équitable avec un regard important sur la source et l'impact écologique ? Est-ce qu'on est dans cette direction-là ou dans l'autre ? Parce qu'on ne peut pas servir deux maîtres en même temps. On peut commencer à avoir un travail avec une

entreprise qui est dans l'inquiétude. L'inquiétude, c'est limiter les coûts et augmenter les profits. Le chef d'entreprise doit satisfaire les actionnaires sinon il est remplacé. Donc on est dans une éthique d'angoisse. En termes de méditation c'est la même chose : je suis dans l'angoisse de l'éveil qu'il faut que j'atteigne rapidement, sinon affections mentales, angoisse, culpabilité et dépression... C'est la même chose ! La question qui se pose, c'est «qui sers-tu ?».

On peut commencer à être dans cette inquiétude et prendre conscience que, finalement, cette inquiétude n'est pas fondée, que le plus n'est pas forcément la qualité et évoluer vers quelque chose qui serait de l'ordre de l'équitable. C'est le grand choix de l'entreprise pour l'avenir parce que ça a une incidence sur les ressources humaines. Quand une entreprise est dans l'angoisse, les ressources humaines sont pressurisées. On voit bien maintenant que les ouvriers ne sont pas une partie de la production mais sont considérés comme une charge. Donc, pour optimiser le profit, il faut se libérer de la charge que représente le salariat alors qu'en fait, il faut le voir comme ce qui produit ! Le salariat, c'est ce qui produit la richesse, ce n'est pas une charge. C'est un revirement qui va être important parce que l'entreprise va fournir quelque chose de qualité à l'extérieur et à l'intérieur. Les gens qui passent 25, 40 ou 60 heures hebdomadaires sur le lieu de travail, en ligne, au bureau ou à l'usine, il faudrait qu'ils puissent utiliser ce temps comme aussi un temps de développement spirituel. Il y a donc un travail à faire non seulement sur le chef d'entreprise mais aussi sur les ressources humaines et la relation à la clientèle avec des produits de qualité et mettre en avant un ethos général : tout cela demande du courage. Je pense que ce qui interdit ça, c'est à la fois l'avidité, l'envie d'avoir plus et la peur de manquer, la peur de perdre une marge de profit, une clientèle etc.... Et ces deux schémas (l'angoisse et l'avidité) sont des affections mentales qui s'élèvent dans l'ignorance de la réalité. Là, on a les trois poisons en action et ils ne sont pas durables, ils ne sont pas viables. On voit bien qu'on va vers un épuisement de l'environnement, du salariat. Il y a des chefs d'entreprise qui valent au gré des actionnaires qui ont des exigences incroyables. Ce système n'est pas durable. Il n'est pas tenable. Je ne lui donne pas longtemps avant de voir des signes de lâchage important. Je pense que c'est l'environnement qui, en premier, va remettre tout le monde à zéro parce que, quand on va tous crever de chaud, qu'on soit de droite ou de gauche n'aura pas beaucoup d'importance !

Le premier, c'est la finitude des ressources (les matières premières disparaissent). Ensuite ça va être la ressource humaine comme on le voit ici aux US ce qu'on appelle «la grande démission» : les gens ne reviennent plus au boulot. «Travailler à cinq euros de l'heure à vendre vos machins, je préfère gagner moins, cultiver mes légumes et aller mieux». Une grande partie de ce qui est la force de travail décide de vivre autrement. Ici les trentenaires décident de vivre différemment. Certains restaurants chez nous ferment à 14h00 et disent qu'ils ne peuvent pas faire le dîner parce qu'ils n'ont pas d'employés.

Si je comprends bien, d'une part cela se rapporte à la stratégie de l'entreprise et d'autre part en coaching individuel avec une personne qui veut la même chose.

Hannah Arendt disait : «les masses populaires, lorsqu'elles ont du temps, veulent de la distraction et non pas de la culture». Avec les 35 heures, on a dit que les gens iraient au musée, au théâtre ou à la bibliothèque. Non ! Ils regardent Cyril Hanouna à la télé ! Je suis

désolé ! Une éducation est nécessaire. S'il y a un endroit où les gens sont obligés d'être là tout le temps, c'est l'entreprise, le lieu de travail. Si on n'utilise pas ce moment-là et cet endroit-là pour les aider à faire cette transformation, où et quand est-ce qu'ils vont le faire ? Pas quand ils sortent du boulot, en majorité, ils vont vers la distraction et non pas vers la culture.

Donc travailler au niveau de l'entreprise et des stratégies de l'entreprise (l'ethos) avec les dirigeants, regarder en face la peur et l'avidité, voir que ce ne sont pas des schémas durables et qu'il y a une alternative qui demande du courage. Autour de nous, il y a en effet des sociétés qui fonctionnent sur une base complètement différente avec des partenariats ou des collaborations. Ensuite, le second volet, c'est l'éducation progressive des individus. On ne peut pas motiver un chef d'entreprise si, intimement, il n'a pas complètement adhéré à cette vision et qu'il ne l'a pas intégré dans sa vie. Ça remet en question sa relation à la famille, au couple, les enfants etc. c'est un énorme boulot ! Et ça, c'est un chemin qui mène vers l'éveil, un *bodhi path*. Il y a là un atelier de travail énorme.

Pour la deuxième question, ce n'est pas en termes d'efficacité mais en termes de l'individu qui utilise les méthodes. Certains et certaines auront plus l'esprit tantrique et auront envie de s'engager sur cette voie au terme des préliminaires parce qu'ils ont fait un choix de vie. Ces pratiques demandent des moments de retrait conséquents de l'activité et du monde. Il y a une grande subtilité dans l'ensemble des moyens. Il faut aussi avoir les conditions pour le faire, c.-à-d. le temps, l'argent, la disponibilité et un Maître authentique. Ce sont des conditions qui deviennent de plus en plus rares de nos jours. Il y a aussi une barrière culturelle parce que les méthodologies tantriques viennent de l'Inde. Elles sont passées au travers du Tibet et elles arrivent chez nous avec une sorte de double valeur culturelle qu'on doit intégrer : la valeur tantrique indienne et tibétaine. Ça demande un profond travail de transposition.

Finalement, ce n'est pas juste une année de différence. On dit que Milarépa a atteint l'éveil au bout de douze ans et Chekawa Yéshé Dorjé parlait de treize ans avec l'Entraînement de l'esprit. Mais il faut regarder le vrai prix. Milarépa a tué la moitié de sa famille. Auparavant, il était allé chercher les pouvoirs spirituels pour pouvoir se venger de ceux qui avaient fait du mal à lui, sa mère et sa sœur. Puis il s'est rendu compte de son erreur. Il a passé des années à apprendre et maîtriser ces techniques de destruction. Toutes ces années, il faut les compter. Ensuite, il est resté avec Marpa une quinzaine, une vingtaine d'années avant de partir : il a construit et déconstruit des maisons, il est arrivé presque à un moment de suicide, il a essayé d'arnaquer son guru avec l'aide de la femme du guru pour avoir des instructions auprès d'un ancien disciple de son guru. Il a tout essayé ! Donc si on compte tout ça Milarépa, c'est une vie d'engagement.

Chekawa Yéshé Dorjé vient d'un autre point de vue. C'est un moine de la tradition Kadampa. C'est un lettré. Un jour qu'il vient rendre visite à un de ses enseignants, il est complètement bouleversé en lisant dans un livre de l'enseignant «donnez vos joies et vos bonheurs et prenez la souffrance d'autrui». Il avait déjà un accès direct à l'enseignement. C'était donc beaucoup plus simple pour lui. Je pense que, pour nous, à de très rares exceptions, il sera beaucoup plus efficace de pratiquer, dans la tradition kagyupa, le Mahamoudra sur une base de soutras plutôt que sur une base de tantras.

L'Entraînement de l'esprit est trop beau, trop simple pour être vrai. Il y a une citation d'Atisha ou de Shantideva, je ne sais plus, qui disait : «c'est tellement proche que vous n'y croyez pas, c'est tellement simple que vous avez des doutes», en parlant de la nature de l'esprit. C'est vrai ! Le chemin est un chemin de dé-complication. Et pas l'inverse. Tout ce que j'ai dit sur la projection et le désir fantasmé s'applique sur les techniques tantriques. La confusion à propos du guru qui serait une sorte de père, de mère ou d'amant idéal ou tout mélangé, c'est du n'importe quoi ! Il y a une grande ignorance à propos de la relation au guru. Les méthodes demandent beaucoup, beaucoup de travail. Pourquoi aller chercher la complication ? Le pourquoi, c'est la disposition individuelle.

Une jeune femme m'a dit un jour: «J'ai vu Lama Lhundroup et je lui ai dit que je voulais vraiment pratiquer les tantras. Il m'a répondu que je n'avais pas l'esprit Vajrayana et que ça ne marcherait pas. Il m'a dit de pratiquer autrement». Je lui ai dit : «c'est bien que tu sois désolée parce que cela note que tu avais une attente et un désir fantasmé, cela te renvoie à quelque chose qui est ta réalité et ça ira très bien. C'était la meilleure instruction qu'il pouvait te donner à ce moment-là».

Tu as dit tout à l'heure «l'esprit se reconnaît en lui-même et par lui-même». Il y a sans doute une nuance entre «en lui-même» et «par lui-même». Tu peux préciser ?

Les deux sont liés. J'essaie de traduire le terme tibétain «rang rik» qu'on pourrait traduire par «auto-connaissance». Dans «auto-connaissance», il y a toujours «auto» qui connaît. Pour vraiment insister sur le fait que cette conscience «Rikpa» est une conscience qui n'est pas prisonnière du cadre habituel de la dualité dans laquelle un sujet connaît, ou expérimente un objet. C'est donc une conscience non-duelle. On peut l'appeler conscience non-duelle, auto-connaissance ou auto-conscience mais je préfère cette expression «en et par lui-même». Comme je l'ai dit un peu tôt, le sujet est l'esprit, l'objet est l'esprit et la conscience est l'esprit. La conscience est consciente de cette intégration du sujet-objet et ne va plus dans cette habitude de dissocier le sujet percevant et l'objet perçu. Cette conscience est celle de l'esprit. Ce qui est conscient, c'est l'esprit. Ce dont l'esprit est conscient, c'est l'esprit. Il est donc conscient en lui-même et par lui-même. Ce n'est pas un apport extérieur, ce n'est pas une révélation, ce n'est pas un message qui serait extérieur qui apporte cette conscience.

On est aux franges de l'indicible, là. On arrive aux confins du dicible. C'est pour cela qu'on est obligé de jouer en finesse avec les mots parce qu'on est à court de mots, là...

Trinlé Rinpoché parle de «conscience réflexive intransitive». C'est la même chose ?

Oui, c'est une autre façon d'en parler avec un autre vocabulaire «réflexive et intransitive». J'essaie toujours de trouver les termes qui soient les plus communs possibles. On peut dire «rang rik», mais ça risque de bloquer. «Réflexive, intransitive», c'est tout à fait exact. Cela met en avant que les mots sont des doigts qui montrent la lune. Ce qui est important, c'est d'en faire l'expérience. On peut utiliser des terminologies diverses en fonction du contexte, de la personne à laquelle on s'adresse. Si on n'a pas une bonne compréhension de ce que l'on souhaite mettre en avant, on est attaché aux mots alors qu'il faudrait plutôt être attaché à l'esprit et avoir la flexibilité dans l'utilisation des mots.

Je ne sais pas trop comment formuler ma question. C'est au travers d'une prise de conscience que j'ai au travers de tout ce qui est échangé. Au niveau relatif, comment est-ce que je peux distinguer la notion de relâchement, de laisser-être, cette paix, cette installation où je laisse de la place et du temps, comment les distinguer de la torpeur et de la paresse ? J'ai tendance à faire cette saisie que, dès qu'il y a relâchement, c'est forcément de la paresse. Du coup, j'alterne beaucoup les phases de torpeur et d'épuisement avec l'agitation et de «il-faut-faire-quelque-chose».

C'est une situation classique. Tout le monde est confronté à ça dans sa relation à l'esprit, dans son observation de l'esprit, c.-à-d. l'esprit au sens large, comment il fonctionne dans sa relation aux objets, aux autres, dans nos actions etc. Je pense que ce qui fait la différence entre un état de relâchement et un état d'abandon (dans le sens d'abandonner) c'est la présence d'une conscience très claire, très vive. La conscience vive, c'est l'esprit qui se regarde. L'esprit se voit en train de se refermer, de se tendre autour d'un objectif et là, on va se détendre. L'esprit voit qu'il est dans un état de désengagement et d'abandon. L'abandon peut être un relâchement, on s'abandonne à la simplicité et à l'espace de l'esprit. En fait, le mot exact que je cherchais est « démission ». C'est donc la différence entre relâchement et démission, ce qui signifie qu'on a abandonné la conscience parce que c'est trop compliqué et trop fatiguant ou alors on est distrait et pris par un flot de pensées parce que c'est beaucoup plus excitant et intéressant et on suit tout ça.

La pratique du calme mental nous apprend à regarder les moments de démission qu'on appelle aussi des moments de distraction ou des moments de torpeur qui sont une autre forme de démission. La pratique du calme mental nous permet de repérer ces moments. Si on est dans une démission qui confine à la torpeur, on se ressaisit, on reprend le souffle, on fait en sorte que sa posture soit plus correcte et plus droite. On intervient avec le corps sur ce glissement vers la démission-torpeur. Lorsque l'esprit (et sa conscience) voit qu'on est embarqué dans un flot de pensées qui est une démission en forme d'agitation, on relâche et, si nécessaire, on revient à un support, par exemple le souffle, la posture, jusqu'à ce qu'on ait retrouvé l'équilibre. Lorsqu'on a retrouvé l'équilibre, on est dans « conscience et espace ». L'esprit est clair et, en même temps, il est spacieux et confortable. L'esprit et le corps sont confortables. L'esprit est très clair sur le mouvement des pensées et des sensations au travers des différents sens. On est conscient de tout ça et on voit que ça s'élève, ça retombe, ça s'élève, ça retombe... Un peu comme un feu d'artifice. Shamar Rinpoché disait « comme les étincelles qui surgissent quand le forgeron bat le fer » : ça part et ça s'éteint. On prend donc conscience que ça apparaît et que ça disparaît. « Bonjour, au revoir ». Suzuki Roshi disait : « laissez la porte de devant ouverte, la porte de derrière ouverte et ne servez pas le thé ». Les choses entrent et sortent. On ne leur sert pas le thé : on ne les invite pas à rester. Une façon de leur servir le thé est en particulier de dire : « tu ne devrais pas être là, je n'ai pas envie de t'avoir comme hôte, etc. ». Et comme on est en train de servir le thé, il reste ! Comme on lui sert le thé et qu'il reste, les copains arrivent ! Et on s'est pris dans sa propre contradiction. La clef, c'est la conscience, la vigilance, l'attention. C'est l'esprit qui se regarde.

Dans l'exercice du calme mental, on n'est pas comme dans l'exercice de la vision pénétrante : l'esprit ne se regarde pas dans son essence pour aller au-delà de la dualité (ça, c'est *vipashyana*) mais il se regarde dans ses fonctions et ses mécanismes. C'est la pratique du calme mental. C'est un entraînement différent. Il voit l'auto-tromperie qui l'affecte en

permanence. Dans l'espace ouvert et simple, il y a presque, à un moment, une saveur d'ennui. Rien ne se passe. Pourquoi c'est de l'ennui ? Parce qu'on est dans le désir d'avoir une expérience. On est dans l'objectivisation du résultat. Pour me montrer que j'avance vers l'éveil, il faut que j'aie des expériences notables. On est dans le désarroi lorsque l'esprit est agité ou dans la torpeur, et on est dans la félicitation lorsqu'on a un petit moment de clarté. On tombe sans arrêt dans le piège de cette attente et de sa part d'ombre qui est l'inquiétude.

Donc la conscience, l'attention, la vigilance sont nécessaires. Dans le Bodhicaryavatara, il y a un chapitre qui traite de la méditation où Shantideva décrit bien «*drenpa*» c.-à-d. le rappel, la présence ou la conscience, «*she-shim*» la présence vigilante et «*bak-yeu*», le rappel, le retour quand on a un peu glissé. Il y a trois phrases : garder présent à l'esprit ce que l'on est censé faire dans notre méditation, ensuite avoir une vigilance qui ne permet pas de glisser vers la torpeur et l'agitation qui sont des démissions de la conscience (soit on va faire un tour ailleurs, soit on repeint la maison), et ensuite l'attention, prendre soin et revenir quand on glisse. Ces trois phases sont très bien décrites dans le chapitre sur la méditation du Bodhicaryavatara.

Vous avez parlé des ressources humaines et du management. A l'époque je ne connaissais pas le chemin du Dharma, je ne connaissais pas le bouddhisme, j'étais athéiste. J'ai vu sur le bureau du chef du personnel que je devais aller voir. Je me suis levée tôt pour aller le voir et j'ai vu «ressources humaines» et j'ai fait demi-tour parce que je ne suis pas une ressource humaine. Ça m'a donné des frissons dans le dos. Une ressource, c'est une mine et je ne suis pas une mine. Après, on la laisse éventrée, on la laisse telle quelle, on s'en va et on va en trouver une autre ailleurs. Est-ce que ma réflexion était correcte, je n'en sais rien. En tant que cadre qui veut aller dans le sens des actionnaires du patron, il me semble qu'il faut savoir ce que l'on veut. Soit on abandonne et on va ailleurs, soit on reste et on essaie..., c'est ma réflexion, je ne donne pas de leçon. C'est ce que j'ai fait. Cadre de terrain, quand les trucs tombent, je dis : «je vais attendre le contre-ordre pour exécuter l'ordre». Quand ça ne me semble pas juste, je ne peux pas imposer ça à mes collègues et leur dire : il faut aller là et faire ça. Non. On attend et on voit comment ça se passe. Je savais très bien que je n'aurais pas d'augmentation de salaire. Je fais mon travail correctement en tout sens. Mais le fait d'attendre le contre-ordre pour exécuter l'ordre, je savais que personne ne pouvait me virer. Je tenais ferme. Si ça ne m'avait pas correspondu, je serais partie. Je faisais un boulot où on avait affaire à des bénévoles qui venaient donner leur sang bénévolement et je ne voyais pas pourquoi il fallait fonctionner comme si c'était devenu quelque chose où il fallait gagner de l'argent. La santé humaine n'a pas à porter de profit. Voilà, c'est ce que je voulais dire. Le tout, c'est de rester fidèle à soi-même. Maintenant que je suis sur le chemin du Dharma, je n'y connais encore rien, j'ai juste mis un doigt de pied dessus, je me dis que, finalement, ma nature profonde était celle-là.

Merci du partage. Effectivement, l'ethos de l'entreprise, les valeurs prônées par l'entreprise servent le profit ou servent un service équitable autant pour les salariés que pour les clients éventuels. En effet, l'éducation, la santé etc. devraient être à but non lucratif mais c'est un autre débat.

Il y a l'entreprise et puis il y a la décision personnelle de s'associer à telle ou telle entreprise ou pas. Le choix est simple quand on n'a pas d'engagement, il est plus compliqué quand on a une maison, des crédits, des enfants etc. dans une situation économique pas simple où l'emploi n'est pas aussi florissant qu'il était dans les années soixante où on quittait un travail et on en trouvait un autre rapidement. Là, c'est un choix éthique important. Après,

on fait avec en essayant de planifier une reconversion, une transformation au moment où ça sera possible pour être en accord avec une éthique profonde. L'idéal est de trouver une entreprise qui est en accord avec nos valeurs personnelles. Ce n'est pas simple. Dans beaucoup de cas, c'est un travail alimentaire et on est obligé de rester. Mais si on ne mène pas une réflexion, ce n'est pas durable parce qu'on va travailler contre son intérêt. Pendant le week-end on va faire de la méditation et tout le restant de la semaine, on va faire un travail qui est contraire à nos valeurs humaines et on est obligé de vivre dans le déni. Ce n'est pas durable. L'éthique demande une forme de courage et on doit être prêt à perdre.

Je n'ai pas de problème particulier avec le terme «ressources humaines». Pour moi, le salariat est une ressource. C'est ce qui permet de produire dans les meilleures conditions possibles des choses qui sont utiles aux gens et permet de fournir des produits de qualité. Pour moi, la ressource est l'inverse de la charge. Le salariat est présenté comme une charge, un problème qu'il faut résoudre en en ayant moins. Donc on pressure et on jette. Ça, ce n'est pas la ressource humaine. La ressource humaine, c'est quelque chose qui est durable, qui aide les gens à grandir personnellement et collectivement dans l'entreprise. Ça permet aussi de vivre des moments difficiles, soutenu par un cadre. C'est le respect des ressources humaines. C'est une richesse humaine.

J'avais crédit, maison et des enfants en bas âge. Je ne les voyais pas beaucoup parce que c'était dix à douze heures de travail par jour. Parce que j'avais des convictions. Mais je ne me voyais pas me plier à certaines exigences qui m'empêcheront de regarder mes enfants en me disant «qu'as-tu fait ?».

C'est le courage de l'éthique personnelle quel que soit le prix que cela peut coûter. Ça va coûter un certain nombre de choses mais le renoncement à l'éthique coûte beaucoup plus cher.

Je n'en savais rien à l'époque parce que je ne connaissais pas le Dharma.

Tu faisais du bouddhisme sans le savoir comme Monsieur Jourdain qui faisait de la prose sans le savoir.