

# Dialogue sur le Chemin

## Jardin de Grande Compassion

Lama Tsony

Dimanche 4 août 2024 au matin

Comme je vous l'ai dit hier soir, j'aimerais qu'on explore le sujet de la lignée de transmission et la relation à un ami spirituel, un maître, un guru et tous les épithètes que l'on peut trouver pour qualifier cette personne avec laquelle on débute et on poursuit une relation idéalement fructueuse sur notre chemin spirituel. Les épithètes permettent d'identifier des angles différents sur une réalité commune. Par exemple, Bouddha, Dharmakaya, Mahamoudra. On peut aussi parler d'adjectif mais l'adjectif est plutôt un descriptif. Les épithètes sont plutôt une collection de mots qui apparaissent différents parce qu'ils prennent un angle, sur une réalité commune, un peu différent. C'est ce qui fait la richesse d'une langue. Par exemple, les Inuits ont 51 mots pour parler de la neige. Les Tibétains ont plein de mots pour parler de l'esprit et de ses fonctions. On pourrait se dire « entre le mental, terrain fondamental, la conscience, j'ai combien d'esprits ? Non, on parle du même ! On parle de différentes fonctions, de différents aspects : l'essence profonde, la nature, le rayonnement etc...

Quand on parle de lignée de transmission et de relation à un Maître, qu'est-ce que ça évoque ? Y a-t-il un sentiment plutôt positif ou plutôt négatif ? Il y a, d'un côté, ceux qui sont dans l'adoration aveugle et, de l'autre côté, ceux qui sont « ni dieu ni maître ». Donc trouver entre les deux un moyen terme plus proche de la réalité et plus constructif.

*Merci d'avoir proposé ce sujet qui n'est pas souvent abordé. Pourtant, c'est un peu une pierre d'achoppement, me concernant. Dès mon premier enseignement, il y a eu un enseignant qui disait que si on n'avait pas de Maître, on n'allait rien réussir, que juste se référer à des textes ou bien d'écouter des enseignements, cela n'allait pas aboutir. C'était très désespérant pour moi. Je viens d'un pays où il y avait un adage « la religion est l'opium du peuple », même si le bouddhisme n'est pas une religion pour moi. Reconnaître un Maître est, pour moi, intrinsèquement difficile. Pour moi, avec le mot « maître », il y a une deuxième personne, il n'y a pas de maître sans élève. On peut dire maître-élève mais on peut dire aussi maître-apprenti, ce n'est pas la même chose. Il y a aussi maître-esclave. Dans les langues slaves que je connais, on dit aussi maître-dieu et on appose à côté l'humanité croyante. Pour moi, la question est plus « dans quelle position on se met par rapport à celui qu'on appelle Maître ? ». Est-ce qu'on est un apprenti, un élève ou un esclave ? C'est ça qui est important. Moi, ce qui me convient, c'est la notion de maître-apprenti. C'est comme un artisan, par exemple un maître chocolatier, quelqu'un qui a appris et qui s'est perfectionné plus que moi dans quelque chose que moi aussi j'ai envie de réaliser. Donc c'est un peu comme Bouddha qui était une personne physique et non pas l'incarnation d'un esprit pur. Il y a aussi cette question d'un élan émotionnel qui existe. Je vois avec Amma, dont j'ai parlé, comment les gens sont juste éclairés par un élan très émotionnel qui change leur vie et j'étais très réticente à cette chose...mais je l'éprouve un peu aussi. J'avoue que c'est quelque chose qui peut donner du courage. En fait, c'est une aspiration. Ce n'est pas une dévotion du tout. C'est juste un soutien émotionnel qui aide et entretient l'aspiration. Et je finis par une*

*question parce que toi, tu es sans doute la seule personne dans cette assemblée qui a expérimenté les deux versants. Tu as été disciple, élève, apprenti, esclave peut-être, que sais-je, et aussi tu es devenu un ami spirituel, un maître et du coup ma question est « est-ce que toi aussi tu as évolué, est-ce que des choses ont changé ou est-ce que ça a été toujours comme ça ? ». Que tu partages aussi ton expérience parce que tu en as plus que nous.*

Merci. Je souligne, en effet, qu'avant de parler du Maître il faut parler de l'autre personne. C'est la personne qui est en face qui va qualifier le Maître. Le Maître a, en soi, sa qualification. En gros, si on s'en remet aux explications de Gampopa, dans le « Joyau ornement de la libération », c'est très simple : le savoir et l'expérience. Donc une bonne connaissance scripturaire des textes mais aussi une vraie réalisation intime du sens des textes. C'est ce qu'on appelle « la réalisation » (Lung-Tok), c.-à-d. la réalisation et le savoir scripturaire. Savoir et expérience. Le souhait d'être une aide à celles et ceux qui veulent se mettre en chemin et découvrir aussi ce que l'on a découvert. Cette double qualification, c'est ce qui définit vraiment un Maître d'une façon simple : c'est une homme, une femme qui a un savoir et une expérience qui ne sont pas quelque chose de spontané mais qui ont été reçus d'une longue lignée qui remonte au Bouddha.

Dans la transmission du Dharma, il y a deux courants. Il y a la transmission du savoir : les mots, les concepts, les Soutras, les Shastras, les commentaires etc. Et puis il y a la transmission de l'expérience. C'est un peu mystérieux. La transmission du savoir, on sait. On lit des livres, on lit le Tripitaka, les Soutras et les commentaires, tous les textes qui sont disponibles dans la collection des enseignements bouddhistes. On peut faire ça à l'université, on n'a pas besoin d'aller dans un centre bouddhiste. Mais le savoir et l'expérience sont deux choses très différentes.

Le savoir crée une base sur laquelle on va pouvoir faire l'expérience. Il est nécessaire. Dans la prière du Mahamoudra qu'on récite le matin, il est dit : « par l'étude et la réflexion, le voile du manque de connaissance est évacué ». Ensuite, il est dit : « par les instructions orales (c.-à-d. la transmission de l'expérience), les voiles du doute ou de l'incertitude est évacué ». Si on retourne l'expression, la certitude s'installe dans la transmission de la bénédiction ou de la grâce. En tibétain, le mot « *djin lap* » est traduit par « bénédiction ». *Djinpa*, c'est la générosité et *lap* c'est les vagues. Donc c'est une ondée, un courant de générosité qui nous inonde et nous porte. On peut effectivement avoir un sentiment mêlé de gratitude et d'admiration qui n'est pas égocentré parce que l'égoïsme conduit à l'adoration et au culte de la personnalité. On recherche un père idéal, une mère idéale, un amant idéal, une amante idéale, un père-fouettard idéal ou une mère-fouettard idéale etc., quelque chose qui va conforter notre égoïsme et nos névroses.

C'est pour ça qu'il est important de parler de la position du requérant. Cette position du requérant va, heureusement, changer au fur et à mesure de la relation mais elle commence forcément par un aspect très névrotique. A la première rencontre avec un ami spirituel, on va chercher des informations. On arrive à un nœud, à un croisement des chemins avec une volonté d'évolution et de transformation, on a une prise de conscience qu'il faut faire quelque chose et donc on est à la recherche d'informations. On lit des livres parce que maintenant c'est très largement disponible mais ce n'est pas suffisant. Si les livres étaient suffisants, il suffirait d'être tous bibliothécaires et on serait réalisés ! C'est ce que j'ai vécu :

d'abord j'ai lu des livres et ensuite j'ai compris qu'il fallait rencontrer une tradition vivante. Je suis donc parti à la recherche de traditions vivantes et, à l'époque, en 1976, il n'y avait pas internet et c'était très difficile d'avoir des informations.

La bonne fortune et mon karma m'ont orienté vers la gare des Eyzies où un ami de Paris passait devant la gare au moment où j'en sortais. Il me dit « qu'est-ce que tu fais là ? ». Je lui réponds « je cherche les tibétains ». Entre Les Eyzies et ce qui est maintenant Dhagpo mais qui était à l'époque juste une ferme « Landrevie », il y avait quinze à vingt kilomètres. Lui me dit : « ah ! Oui ! On est au camping à côté, je t'emmène ! ». C'est comme ça que je suis arrivé auprès de Lama Guendune : les derniers 15 km ont été vraiment miraculeux. Il y a une recherche de rencontrer une tradition vivante parce qu'il y a la bénédiction. J'ai eu le privilège de rencontrer de grands lettrés, des académiques, des êtres de grande réalisation et puis des êtres qui avaient réuni les deux (le savoir intellectuel et la réalisation), ce qui est très rare. J'ai donc pu faire la différence entre quelqu'un qui transmet un savoir et quelqu'un qui exsude une réalisation. Ce n'est pas du tout la même chose ! Ces êtres rayonnent ce que Trungpa Rinpoché appelait « l'être authentique ».

Quand on rencontre quelqu'un qui rayonne cette parfaite adéquation entre son être, sa parole, son mode de vie et sa réalisation, on est impacté. On peut prétendre qu'on ne l'a pas vu et s'en aller en courant en disant : « ça va nous coûter cher, faut pas rester là ! » (Un peu comme pour le yoga) et j'ai vu des gens qui ne pouvaient pas rester et qui partaient en courant. J'ai un ami, qui ensuite a fait des retraites, on a même fait des retraites ensemble, la première fois qu'il a rencontré Guendune Rinpoché (dans sa toute petite chambre où il y avait son lit, son siège de méditation, celui de son assistant lama Pourtsé, un petit placard et la porte d'entrée), il reçoit la bénédiction de Rinpoché et il me dit « j'ai eu l'impression que mes veines du cœur se débranchaient et que le sang giclait. Je l'ai repoussé, il a basculé en arrière en roulant sur le lit tout en riant et j'ai voulu sortir par la porte mais je suis entré dans le placard ! ». Ça a été tellement fort que ça a été submergeant et là, tout le côté rationnel disparaît. C'est, quelque part, la transmission de la grâce. C'est émotionnel parce que ce n'est pas rationnel. Avec le rationnel, on peut s'arranger avec l'enseignement du Dharma : on peut le tortiller comme on veut. On peut lui faire dire ce qu'on veut et s'en arranger.

Le matérialisme spirituel, c'est transformer la voie de libération en un outil convenable et agréable pour son égo. On le façonne à son intérêt et on ne se remet pas en question. Là, cette bénédiction nous prend totalement au dépourvu. C'est la sandale de Tilopa qui frappe Naropa et lui enlève le dernier voile sur son chemin spirituel. C'est totalement inattendu et ça peut se traduire par des pleurs ou par une peur panique. Un des enseignants que j'ai rencontrés était très impressionnant et j'étais toujours un peu sur la défensive parce que je ne savais pas s'il allait m'embrasser ou me couper la tête ! C'était difficile à estimer et j'étais dans un état d'incertitude. C'était un très grand logicien, il avait un immense savoir académique et, en même temps, un être d'une très grande réalisation. Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoché est décédé il n'y a pas très longtemps.

Nous avons fait, avec d'autres amis, six mois de retraite et d'étude avec lui et c'était vraiment une aventure. Il nous attendait partout. On n'était pas dans un environnement sécurisé. Dans le temple, on parlait du Dharma mais l'aventure était partout. On faisait la vaisselle, il arrivait et quelque chose se passait etc. Il y a quelque chose qui est de l'ordre de

l'indicible, d'une vérité absolue qui tranche tous les bavardages, toutes les conventions, tous les ronds de jambe. C'est quelque chose qui est sans concession. Et on va avoir des réactions qui sont les nôtres : certains vont pleurer ou avoir une immense légèreté. Quelque chose s'ouvre à ce moment-là qui peut être une saveur de la nature fondamentale de l'esprit. Évidemment, après ça, ça va se refermer parce qu'on veut reprendre son habitude de garder son territoire, sinon « qu'est-ce qui va arriver ? ».

J'ai souvenir d'un Grand Maître que, très jeune, j'ai voulu rencontrer. C'était Chatral Rinpoché» qui vivait au Népal. Il est mort à 104 ans. Dans le premier livre que j'ai lu, il y avait Kalou Rinpoché et Chatral Rinpoché. Je me suis dit que Kalou Rinpoché avait l'air vieux et qu'il était sans doute mort mais l'autre a l'air plus jeune, je veux le rencontrer. En fait, j'ai rencontré Kalou Rinpoché bien avant Chatral Rinpoché. J'arrive à l'extérieur de Katmandou à un endroit qui s'appelle «Parping» où il y a une statue de Vajrayogini, ainsi qu'une statue spontanée de Tara qui sort de la roche : c'est un lieu de grande bénédiction. Guru Rinpoché y a beaucoup médité. Marpa y a reçu la révélation de sa nature essentielle par Vajrayogini qui a ouvert son torse et lui a montré tous ses chakras. C'est un lieu qui est très fort. Il y a une rumeur qui court et qui dit que Chatral Rinpoché est là. Il a un petit ermitage. Comme il est là, on monte tout de suite là-haut. Les grilles étaient fermées et les personnes qui gardaient la porte étaient assez revêches pour ne pas laisser la foule des tibétains passer. Mais, nous, les occidentaux, on a eu un passe. On est entré et on s'est assis dans la cour pour recevoir la bénédiction de Chatral Rinpoché. Il était dans un tout petit temple qui était plein à craquer avec des moines, des yogis, des Rinpochés, des hommes, des femmes. Ils étaient en train de faire une *sadhana*, un rituel. Et, à un moment donné, il y a une très courte pause. Là, l'assistant vient nous chercher, on est poussé dans la pièce, on se prend l'énergie qui est presque palpable et on est poussé vers Chatral Rinpoché qui était très impressionnant, l'air très sévère, avec une grande barbe blanche. Il a un gros texte et « boum » il nous assomme les uns après les autres avec son gros texte. On jette une kata, une offrande et, aussitôt, on nous pousse dehors.

Je me retrouve dehors dans la cour, je suis assis et mon esprit ne peut plus fonctionner. Ma conscience mentale ne peut plus fonctionner. C'est déconnecté. Je reste dans cet état de clarté et d'ouverture avec quand même une petite inquiétude : « il faudrait redémarrer le truc ! ». J'étais comme une vieille bagnole qu'on essaie de redémarrer et ça ne redémarrait pas. A un moment je me dis « mais pourquoi tu veux redémarrer ton mental alors que Chatral Rinpoché vient d'assommer ton esprit pour que tu puisses expérimenter la nature primordiale de ton esprit ? ». Donc je m'assois là un temps, assez longtemps parce qu'ils ont eu le temps de finir la pratique. Je les vois sortir du temple. Je vois Chatral Rinpoché qui sort qui était un vieil homme à l'époque et qui marchait comme un vieil homme. Derrière il y avait son assistant qui était un peu comme Lama Pourtsé, un peu rigolard. Il y avait l'angle de la maison. Chatral Rinpoché passe et, arrivé au pied de l'escalier, il ne monte pas, il vole ! L'assistant, qui voyait que j'avais assisté à la scène, me regarde, rigole et se met à imiter son Maître qui marche comme un vieux puis qui vole. Voilà, je suis resté un peu encore et je suis revenu à mes sens habituels. Puis je suis reparti.

Quand on rencontre des êtres de cette authenticité, c'est à la fois effrayant et extrêmement attirant parce qu'on sait que c'est là que ça se passe. Quand j'ai rencontré Guendune Rinpoché, j'ai su que c'était là que ça se passait et que je n'avais pas besoin d'aller

ailleurs. Ça a ensuite été confirmé par le XVIème Karmapa. On profite de cette présence jusqu'à sa mort. C'est tellement rare. Et cet être authentique n'est pas le fruit du hasard. Lui-même a reçu des enseignements, il a eu des Maîtres qui l'ont, en quelque sorte, « branché sur le secteur ». Il y a Dorje Tchang qui est la centrale solaire et ensuite ça descend et ça allume tout le monde : Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa, etc.... jusqu'aux grands Maîtres vivants de nos jours. Donc on se connecte au secteur mais pour cela, il faut être sûr que notre installation électrique personnelle peut tenir la charge. Donc il y a un travail nécessaire à faire. Si on a des court-circuits à l'intérieur de notre système, c.-à-d. des névroses ou problèmes pas réglés avec papa ou maman, la relation va être vraiment compliquée.

L'ami spirituel, dans le cadre du Mahayana c.-à-d. le Véhicule de l'idéal du Bodhisattva, se dit en tibétain « *guéwai shenyen* ». « *Nyen* », c'est se rapprocher. « *Shepa* », c'est exposer, montrer, enseigner et « *guéwa* », c'est ce qui est juste et en harmonie avec la nature fondamentale, ce qui est naturel, dans le sens de la nature de l'esprit. Donc le *guéwai shényen* est quelqu'un qui expose la manière de se relier à notre état naturel. Dans l'environnement du Mahayana, c'est un homme, une femme qui a de l'expérience, du savoir mais aussi la réalisation, qui porte intérêt à la personne requérante et qui va évaluer aussi le sérieux de la requête. Traditionnellement on dit qu'il faut une observation mutuelle du Maître et du requérant pendant trois ans. On regarde pendant trois ans si la personne parle bien mais n'agit pas forcément en accord avec ses paroles.

J'ai eu le privilège de vivre très longtemps auprès de Guendune Rinpoché. De le voir en public ou en privé, il n'y avait aucune différence. Là, il y a une confiance qui naît parce qu'il y a une validation par l'observation. Pourquoi est-ce qu'on ne fait pas ce travail de validation par l'observation ? Parce que le requérant n'est pas dans une maturité suffisante. On est à la recherche de quelqu'un qui serait un sauveur ou quelqu'un qui va nous donner de l'amour ou de la protection parce qu'on a une carence affective. On est à la recherche de quelque chose. La première phase avec l'ami spirituel, c'est sincèrement vouloir trouver des informations mais c'est aussi être capable de mettre à nu tous ses plans et ses habitudes névrotiques. Il faut faire le tri sinon, on n'entre pas dans une relation saine : on entre dans une co-dépendance. Si on est attiré par un Maître parce que tout le monde dit que c'est un Maître. On pense que c'est forcément un Maître ! Shamar Rinpoché, en blaguant, disait : « au Tibet, plus le trône est haut, plus le brocard est riche, plus la bénédiction est sucrée et plus les gens pensent que le Maître est d'une grande réalisation ». On juge beaucoup le livre par la couverture. Parce que c'est notre intérêt ! Comme le disait La Boétie « pourquoi se soumet-on au tyran ? Par abrutissement, par peur ou par intérêt ». Donc on cherche quelqu'un qui va « épouser nos névroses ». Il faut qu'il y ait, en soi, la volonté de faire un travail d'introspection parce que, dans la relation au Maître, s'il y a des résidus de névroses, si le maître est un Maître authentique, il va être impitoyable sur ça ! Il ne va pas nous laisser danser notre danse ! Mais si c'est quelqu'un qui a l'apparence du Maître pour attirer l'argent, le pouvoir ou le sexe, il va utiliser la fragilité de la personne avec des schémas de domination et de contrôle qui sont bien connus et bien répertoriés dans les mouvances sectaires. Cette danse se danse à deux. C'est une relation où il faut être relativement mûr, majeur ou, en tout cas, être disposé à regarder en soi.

Lorsque la relation au Maître n'apporte pas ce que l'on était venu quémander (une attention, qu'on nous sorte de notre ordinaire pour nous dire qu'on est excellent et

merveilleux etc...), si on souhaite être caressé dans le sens du poil et que ça n'arrive pas, là on peut être très en colère : on claque la porte violemment, on attaque en justice le Maître pour manipulation: ça devient très compliqué. Donc il faut une grande maturité pour s'engager sur un chemin spirituel. Donc à la première rencontre avec l'ami spirituel, on vient chercher des informations et on sait que l'on va, quelque part, avoir à faire face à nos névroses et à nous en libérer. Par exemple, quand Milarepa a rencontré Marpa, ce n'était pas « ô, mon disciple favori, je t'attendais depuis longtemps ». Non, ce fut « tiens, finis de labourer le champ et ensuite tu reviendras, puis construis une maison, démolis-la, construis une autre maison, démolis-la etc ... », jusqu'au moment où Milarépa est tellement épuisé qu'il est prêt à se suicider. Il va même faire un plan avec la femme de Marpa pour réussir à avoir les instructions auprès d'un ancien disciple de Marpa. Il a tout essayé avec du chantage, de la manipulation, de la tromperie. Ces dix ou douze années de travail avec Marpa, c'était pour débayer son terrain névrotique. Ensuite, l'instruction peut passer parce que le terrain est clair !

On ne peut pas planter sur un terrain plein de ronces et de cailloux. Rien ne va pousser. Il faut préparer le terrain, enlever les ronces et les cailloux, amender la terre : c'est un travail préliminaire. Dans la deuxième phase, il y a beaucoup plus de tendresse, il n'y a pas de mascarade. On n'est plus en train de chercher quelqu'un qui va conforter nos névroses. Du coup, la passation du savoir et de l'expérience peut se faire. On va réfléchir, étudier, méditer. On va faire notre travail. Ensuite, dans la troisième phase, le guru, quelque part, doit disparaître. La physicalité, la présence du guru doit disparaître. Je l'ai vécu plusieurs fois : la mort du XVIème Karmapa, puis la mort de Guendune Rinpoché, ensuite celle de Shamar Rinpoché. Et puis Lama Teunzang aussi qui a été une grande aspiration, un grand exemple pour moi. Je me retrouve à un âge avancé en me disant « ils sont tous partis ». Je ne sais pas comment dire ça sans que cela paraisse terrible mais c'est tant mieux parce que, si on reste avec les parents, on reste toujours des enfants. Quand le Karmapa est mort, Trungpa Rinpoché a dit une phrase qui m'a beaucoup marqué : « aujourd'hui, ma tête a été tranchée. Une autre tête a poussé et c'est une tête de Karmapa ». Donc la troisième partie, c'est qu'il faut sortir du giron familial.

Quand Guendune Rinchen a été confirmé comme réincarnation de Guendune Rinpoché, les gens m'ont dit : « tu dois être content d'avoir retrouvé ton guru ». « Mais non ! Parce que je ne l'ai jamais perdu ! » Ce lien est comme une teinture qui s'est mêlé à mon être. On ne peut pas ôter une teinture quand elle est bien prise dans le tissu. Le Maître n'est plus là mais il est partout dans tous les détails de la vie quotidienne. Il y a toujours un mot, une parole, une expérience, j'entends une chanson à la radio et je me dis que cela va faire un bon sujet de discussion : c'est la présence du Maître au travers d'une chanson à la radio ! C'est le moment où on devient beaucoup plus autonome, on devient un adulte maître de son destin, mais on a une immense gratitude parce qu'on a reçu tous les outils. On a eu une assistance pour sortir de l'état de bébé dépendant, infantile et névrosé pour passer à l'état d'un étudiant sérieux et engagé, au jeune adulte qui fait ses expériences puis à l'état d'adulte mûr qui, là, peut commencer à faire la même chose. C'est pour cela que la lignée est indispensable.

Les gurus qui apparaissent comme des champignons après la pluie dans la forêt, il y en a des milliers mais ils ne sont reliés à rien. Ils donnent leurs idées. Ça peut être très bien, il y a de très bonnes idées, mais ça reste des idées ! Mais il n'y a pas ce flot qui est relié au

Bouddha. Cette centrale primordiale, c'est le Bouddha, que cela soit le Bouddha Shakyamuni ou Vajradhara sous l'aspect du Bouddha-éveil-mode d'être absolu. Ce courant a continué. Cette chose imperceptible mais puissante. Au Tibet, on demande « qui est ton Maître ? ». En Inde, « qui est ton guru ? ». Quelqu'un qui n'a pas de guru, il n'existe pas, ça n'a aucune valeur.

Merci de ton intervention parce que cela permet de ne pas partir du Maître et de sa description parce qu'on peut se perdre mais de partir de la posture du requérant qui va, en quelque sorte, définir le Maître puisque c'est le requérant qui va voir le Maître. Guendune Rinpoché nous disait : «vous n'avez pas à vous présenter comme des lamas, ce sont les gens qui vont vous appeler lama parce qu'ils voient en vous des qualités». C'est le regard des gens en recherche d'informations ou d'assistance qui va faire qu'ils vont vous appeler « lama ».

Est-ce que vous vous voyez dans ces trois phases ? Aller chercher l'information, ne pas avoir peur de mettre à plat ses névroses pour commencer à travailler et les dépasser. Ensuite cette phase beaucoup plus harmonieuse de complicité, de grande bienveillance et de grande tendresse où on apprend à grandir. Je ne sais pas si vous avez touché la troisième phase de sortir du giron et de faire son expérience de vie. Est-ce que ça fait écho ?

*Tout d'abord, je me suis dit « il faut que je trouve un Maître de méditation parce que je voudrais approfondir, je voudrais faire un chemin là-dedans, ça me correspond etc... ». Mais, en fait, en arrivant à Montchardon, j'ai compris très rapidement que Lama Teunzang avait compris qui j'étais. C'était quasi instantané. Il avait compris que j'étais un être en colère, que j'arrivais là avec pas mal de désespoir et, en même temps, il m'a montré qu'il avait les capacités d'alléger mon cœur d'une façon totalement incroyable. Je ne peux pas raconter et là, je me suis dit : « où je suis, là ? ». cette qualité qu'a le Maître de voir en nous avec une clarté absolument inouïe, c'est ça qui m'a donné envie d'ouvrir et de dire « oui, tu m'as vue, c'est super ! Il y a tellement peu de gens qui sont capables de voir tout ça et de comprendre et de m'aider ». Et c'est ça, le lien pour moi. Je donne ma confiance parce que je vois qu'il y a une attention, une acuité, une vision, un bagage culturel et spirituel fort et riche avec plein de chemins pour plein d'air mais, dans ma spécificité, le Maître voit en moi. Il voit clair, bien plus clair que moi. Il peut me donner sa médecine et je peux lui faire confiance. Pour moi, ça a été le point d'accroche. Quelle chance !*

Quand l'esprit s'est reconnu en lui-même, de façon intransitive et directe, il y a aussi la reconnaissance de cette réalité qui est universelle. On ne parle pas aux nuages, on parle au ciel de chaque être : on parle à l'espace qui est derrière. On note les conditions météorologiques et atmosphériques particulières de chaque personne. Quand le regard de l'individu est débarrassé de ses préoccupations égocentrées, l'écoute est absolue. On se sent reçu, entendu, compris et c'est exceptionnel parce que la plupart des gens n'écoutent que pour répondre. Comme dans les discussions de bistrot où on n'écoute pas ce que la personne dit, on attend juste qu'elle reprenne sa respiration pour pouvoir balancer son histoire. Une vraie écoute, c'est rare ! Quand il y a une « profonde écoute », comme l'appelait Thich Nath Hanh, on a envie d'être là. Mais on n'entre pas là comme à la déchetterie pour déballer nos poubelles : dans un premier temps, il faut apprendre à mettre à plat et puis, ensuite, il faut assez rapidement se prendre en charge et faire son recyclage.

Quand on arrête de s'écouter soi-même, on peut écouter l'autre. Quand on entend l'autre, on voit cette nature profonde parce qu'on l'a vue en nous-mêmes et c'est avec ça

qu'on dialogue. C'est pour cela que c'est parfois émouvant, dérangeant parce qu'on voit un être humain qui s'adresse à une partie de nous-mêmes avec laquelle on n'a quasiment aucun contact. Quand je parle aux enfants, je ne leur parle pas comme si c'était des nains ou des débiles: je parle à leur nature de Bouddha. Je parle depuis ce que j'en ai compris ou réalisé et j'essaie d'avoir une communication à ce niveau-là. Parler de ciel à ciel ou de cœur à cœur et, dans cette conversation, les nuages disparaissent parce qu'ils n'ont pas de réalité profonde. Ils ont une réalité de surface. Si on maintient une discussion trop mentale, trop rationnelle, trop logique, on parle beaucoup plus aux nuages qu'au ciel derrière.

C'est vrai qu'avec Lama Teunzang, par exemple, il n'y avait pas besoin de parler beaucoup. Je me souviens, une fois, j'avais un peu de barbe, et il commence à blaguer « ce n'est pas bien un moine avec une barbe ! ». Je lui dis « Lama, dans la salle inférieure dans le temple, il y a les seize arhats et ils sont tous barbus ! Les arhats ne sont pas des moines ? ». Je l'avais pris à son jeu et, comme j'avais un bouton sur le nez, il m'a répondu « oui, mais ils n'ont pas de bouton sur le nez ! ». Là, on se comprend. Il te cherche et s'il trouve ce qu'il cherche derrière les nuages, il entre en contact. Je l'ai vu raconter des choses incroyables, avec un visage de poker, pour voir qui tu étais. Une fois qu'il avait vu que tu savais qui tu étais, c'était la deuxième phase de la relation au Maître avec la générosité absolue, la bienveillance, l'amour, le partage etc., parce qu'on ne se joue plus de jeu. On est honnête et exposé.

Avec Guendune Rinpoché, j'ai été élevé comme ça parce qu'avec lui, il n'y avait pas besoin d'essayer de cacher les choses. A un moment donné, j'étais fatigué du management du Bost et j'ai décidé de prendre des vacances. J'ai loué un petit gîte au bord de la mer en Bretagne. J'étais bien, j'étais tranquille. Quand je reviens, le matin je lui apporte le courrier, comme d'habitude. Je lui lisais les lettres, je prenais ses réponses et je répondais aux gens. J'étais le seul à faire ça. Quand je reviens, il me dit : « des gens m'ont envoyé une carte postale, ils t'ont vu au bord de la mer, tu étais content ». Une fois parti, je me dis « mais qui m'a balancé ? ». Mais comme j'étais le seul à lui lire son courrier, cette histoire de carte postale. Une autre fois, j'étais en Suisse et je devais passer d'une vallée à l'autre. Le col était fermé mais, comme j'étais en voiture, je me suis dit « on va voir, je vais passer ». Je monte en haut du col et là, je me retrouve avec un mur de 5 m de haut de neige. Donc je suis obligé de redescendre et de prendre le train. Yéshé m'a dit ensuite qu'il avait demandé à Rinpoché où j'étais et Rinpoché a répondu « oui, il est dans la neige, il n'aime pas trop ça et il va revenir bientôt ». Il ne faisait pas ça pour qu'on dise « ah ! Quel Mahasiddha ! ». Mais moi, du coup, ça me détend. A un moment, j'avais envie d'avoir une moto. Je l'ai achetée et, bien sûr, je n'ai rien dit à Rinpoché. Pour la cacher, je la garais sur le petit parking derrière le centre de retraite. Un jour, dans la conversation, Rinpoché me dit « oui, c'est comme ta moto ! ». Puis il ajoute « c'est un moyen de se déplacer comme un autre. Si les gens ne sont pas choqués par le fait qu'un moine roule en moto, il n'y a pas de problème ! ». J'ai mille exemples comme cela.

Face à lui, je savais que j'étais un livre ouvert et que se cacher était ridicule. C'était comme se cacher de sa propre nature d'éveil et cela ne faisait que créer une distance supplémentaire. Un mensonge à moi-même. Donc on se détend. Je suis ce que je suis et, au mieux de mes capacités, je m'efforce d'appliquer les instructions et les enseignements. Quand on est dans cette phase de relation, il n'y a plus de jeu névrotique. On n'est pas en train de se



faire dorloter, on n'essaie pas de gagner quelque chose. On a envie d'aller au fond des choses et là, il y a énormément de tendresse, de bonté et de bienveillance. Guendune Rinpoché nous laissait faire nos erreurs. Il nous lançait dans le grand bain et puis « voilà, tu nages ! ». Quand on buvait trois fois la tasse, il nous relevait la tête hors de l'eau. C'est une façon très respectueuse de faire dans l'apprentissage. Il faisait confiance à notre sagesse innée qui allait se révéler dans l'apprentissage. Par contre, a posteriori, quand l'action était faite, il nous disait « tu n'as pas vu ça et ça et ça ! ». « Ah ! Oui, j'ai raté ça et j'étais un peu court sur ça ». Je faisais un débriefing et je repartais mieux armé pour la prochaine étape.

La séparation avec le Maître, puisque ça s'est passé à plusieurs reprises par la mort de ces maîtres, c'était un peu traumatique mais la boucle devait être bouclée de cette façon-là parce que ça m'obligeait à être en première ligne. Sinon, on reste en deuxième ligne, on prend le risque de développer la maladie du « lama l'a dit » et on ne prend pas la responsabilité de ses actes ni de ses paroles. C'est une phase importante dans la relation au Maître. Un bon médecin est quelqu'un qui est heureux de ne plus revoir ses patients. Sinon, c'est quelqu'un qui se crée une clientèle pour s'acheter une voiture et un bateau, en les soignant à moitié pour qu'ils reviennent. Un bon maître, c'est quelqu'un qui te pousse vers l'indépendance.

*C'est un questionnement qui me taraude depuis quelques temps. Je suis d'accord sur le fait que le lama doit incarner ce qu'il dit. Personnellement je suis très observatrice de ça et pas que pour les lamas. Je suis assez sensible au fait que les actes et les paroles aillent dans la même direction. J'essaie aussi de le faire pour moi et ça m'a amenée à un questionnement. Je voulais faire une retraite dans un centre qui m'attirait mais je ressentais beaucoup d'austérité et de rigidité. Ça m'était présenté comme quelque chose de sérieux. Ce qui a été rédbibitoire pour moi, c'est que, quand j'ai lu le règlement du centre, j'ai vu que les fumeurs n'étaient pas acceptés. Je ne suis pas fumeuse donc, dans l'absolu, ça ne me dérangeait pas mais je ne comprenais pas qu'on puisse exclure. J'en ai parlé à un lama qui m'a dit que, pour les pratiques, la fumée peut perturber. Mais pour moi, l'important, c'est la souplesse. Et le sourire aussi. Dans un enseignement, tu disais que le sourire est la première des générosités. C'est vrai que, si je vois de la souplesse, de l'ouverture, des sourires et de la générosité, ça me donne en général de l'énergie positive de confiance. Mais quand je vois trop de cadre, de protocole, de rigueur et d'exclusion, ça me fait l'effet inverse. C'est un repoussoir, ça me gêne. Ça m'a d'autant plus touchée, cette histoire par rapport aux fumeurs, que dans mon activité professionnelle j'accompagne des personnes qui ont des addictions. Mais tout le monde a des addictions. Si ce n'est pas par rapport à un produit, ça peut être par rapport à un Maître. Si je ne suis pas addict à la clope, je peux être addict aux antidépresseurs ou aux anxiolytiques. Je suppose que dans ce centre il y a des gens sous médicaments à qui on n'a rien dit, alors qu'on a dit aux fumeurs de ne pas venir. Par rapport à l'idée d'être clair, si je suis sous médicament, je peux ne pas être clair. Ça ne m'a pas donné confiance et je ne suis pas allée dans ce lieu alors que, a priori, il est assez porteur. Un lama m'a dit « Vas-y ! Tu feras ton expérience » mais j'avais l'impression que j'allais être maltraitée dans ce centre par rapport à ce truc très rigoureux et très austère alors que je suis quelqu'un qui essaie d'être l'inverse. Je suis intéressée d'avoir ton avis là-dessus.*

Il y a plusieurs choses dans ce que tu dis. Il y a, effectivement, cet aspect rigoureux qui est proposé dans la dynamique de groupe. Chaque communauté a une dynamique particulière. Ce qu'il faut prendre en compte aussi, c'est le bien-vivre ensemble. Par exemple, chez nous en Virginie, on ne brûle pas d'encens dans le temple parce qu'il y a des personnes qui sont hyper-sensibles à l'encens. L'esprit derrière tout ça, c'est « est-ce qu'on rend hommage aux Bouddhas derrière des volutes de fumée qui vont nuire à la santé de certaines

personnes ou est-ce qu'il est préférable de témoigner de l'écoute, de l'attention et de la compassion aux personnes qui sont sensibles ou même allergiques aux parfums ?». Shantideva disait : « qu'est-ce que c'est cette attitude qui consiste à ériger des autels, faire des offrandes somptueuses pour les Bouddhas et traiter les gens avec mépris et dédain ? ». A l'époque de Shantideva, c'était déjà une question.

Ceci dit, on juge la santé d'une démocratie par l'épaisseur de son code pénal : plus le code pénal est épais et plus la société est malade. On pourrait réduire les évangiles à « aimez-vous les uns les autres ». Mais après, et c'est vrai aussi pour le bouddhisme, il a fallu mettre en place des choses différentes. La première vague de communauté du Bouddha, c'était des ascètes qui étaient déjà très engagés. Ils n'avaient absolument aucun problème et donc il n'y avait aucun règlement intérieur. Quand quelqu'un voulait entrer dans la Sangha, le Bouddha disait : « Ehi Passiko » (« viens et juge par toi-même »). Et on entrait dans la communauté. Il y avait un respect naturel des aînés parce qu'ils avaient de l'expérience. Les cadets apprenaient des aînés et ils les aidaient dans les tâches que les aînés ne pouvaient plus faire. Et ça, ça a duré un certain temps, jusqu'à l'arrivée des cinq moines « canailles » qui ont commencé à faire pis que pendre. A chaque fois, ça revenait aux oreilles du Bouddha qui disait « dans ce cas-là, il faut faire comme ci et pas comme ça ». On peut dire aujourd'hui que le *Vinaya* est très épais grâce à ces cinq canailles ! Comme on avait perdu le sens naturel, la discipline s'est imposée. « *Vinaya* » veut dire pacifier, discipliner. Discipliner le chaos des émotions perturbatrices. Si on n'y arrive pas de l'intérieur par sa propre sagesse ou sa propre discipline, alors, pour entrer dans cette communauté, on doit suivre un certain nombre de règles qui sont très précises. Quand on prend la pleine ordination, c'est plus de 200 vœux. C'est très codé.

Donc quand on arrive dans un centre, il y a une dynamique de groupe et un *modus vivendi*. Certaines personnes sont (et je le suis aussi) très sensibles à l'odeur du tabac. Je sens le tabac sur les vêtements, l'haleine d'une personne ne fume pas mais a fumé. Il y a quelque chose, pour moi, qui est très toxique. On peut dire « Ok, pour le bien vivre ensemble, évitons de fumer dans l'enceinte que l'on a déterminée comme le lieu où nous allons vivre ensemble » : ça fait appel au bon sens et à la bienveillance des uns et des autres. C'est un rappel pour que nous puissions vivre ensemble de la façon la plus harmonieuse possible. Ça peut s'étendre au respect de l'environnement, à devenir végétarien, à recycler correctement, à faire le ménage quand on quitte sa chambre, toutes ces règles qui ne devraient pas exister parce qu'elles coulent de source. A l'évidence, on va le faire ! L'harmonie, c'est aussi créer les conditions de la paix. Avec la paix on peut avoir l'esprit qui se pose et ensuite on peut avoir l'esprit qui se reconnaît. La base de tout ça, c'est un mode de vie ensemble qui soit harmonieux. On peut donner des directions quand il y a une responsabilité mature ou alors on peut donner des directives. Cela dépend des dynamiques et des groupes. Et après, à chacun de choisir là où il veut atterrir ! La discipline (ou l'éthique), idéalement, vient de l'intérieur.

Quand on étudie dans l'Abhidharma les 51 facteurs mentaux, il y a une liste de 11 qualités positives et de 26 réactions émotionnelles perturbées pour bien les reconnaître et pouvoir les transformer. Dans les 11 réactions vertueuses, il y a (et c'est à mon sens fondamental pour l'éthique) un sens de l'appropriation : qu'est-ce qui est approprié ? Dans tel contexte, comment se comporter ? Un sens de la honte ou de la gêne à être une nuisance

ou à déranger une harmonie existante. C'est une qualité qui prend en compte les besoins des autres et en répondant à ces besoins et en disciplinant son sentiment de liberté égocentrée, c.-à-d. le « je-fais-ce-que-je-veux » de l'enfant gâté. Idéalement, ça vient de l'intérieur. Je me souviens, quand j'étais gamin, avec les copains, on avait fait des trucs et mon père rentre du travail, fatigué et dit « vous voulez un boxeur ? C'est ça que vous voulez ? ». Il nous montrait que notre attitude était lourde. Il ajoute « je suis l'autorité, je suis le père, je vais être obligé de faire quelque chose ». J'ai été éduqué comme ça dans des prises de conscience. Quand j'avais fait un truc de travers, j'allais voir mon père pour m'excuser et ensuite il ne me parlait pas. Il me fallait au moins 15 jours de rédemption et il fallait que je fasse vraiment des efforts pour qu'on puisse reprendre la conversation. Mais il aurait pu être le père fouettard et il m'aurait foutu une trempe. J'aurais préféré parce que, au moins, c'était réglé mais là, il fallait que je fasse des efforts pour qu'on puisse reprendre une conversation normale et saine. Et comme à l'époque du Bouddha, jusqu'au cinq racailles, tout allait bien. Et ensuite, les règles se sont empilées les unes sur les autres au fur et à mesure des générations.

Il y a des règles qui ne sont plus appropriées maintenant parce qu'elles étaient circonstancielles. Elles restent dans la tradition mais Thich Nhat Hanh disait qu'il fallait peut-être revoir certaines règles : des règles secondaires de discipline ne sont peut-être pas nécessaires dans le contexte moderne mais peut-être que d'autres choses vont s'ajouter.

*Je voulais revenir à la relation au Maître. Dans votre cas, vous étiez constamment avec votre Maître et, jour après jour, il y avait le rappel. Pensez-vous qu'une relation à distance, une fois par mois sur internet, peut avoir le même rôle que ce que vous avez vécu ?*

Je parlais hier du mythe autour de la retraite de trois ans. On est dans une enceinte pendant trois ans, mais il y a des moments où on est ailleurs. Notre esprit vagabonde et on rêve. Être toujours avec le Maître ne veut pas dire qu'on est TOUJOURS AVEC le Maître. Il y a eu des moments où je faisais de grands détours pour ne pas passer devant la fenêtre de Guendune Rinpoché. Pour aller d'un point A à un point B dans le monastère et vu qu'il était assis au centre en méditation devant sa fenêtre et qu'il voyait tout le monde passer, je faisais de grands détours pour ne pas le voir parce que la rencontre avec lui, c'était parfois très douloureux. On avait l'impression d'être devant un juge qui n'en ratait pas une et donc on essayait de fuir. Donc, à ce moment-là, je n'étais pas avec le Maître. A la limite, j'aurais été loin du Maître et j'aurais pensé avec amour et admiration à ses enseignements et ses instructions, j'aurais eu plus de dévotion que dans ces moments où je faisais des détours pour ne pas le rencontrer. Je me souviens qu'il y a eu un passage de plusieurs semaines où le fait d'être confronté à cet être authentique me renvoyait tellement à moi-même que c'était intolérable. Cocteau disait : « le miroir devrait réfléchir avant de réfléchir ! ». A un moment donné, il dit à Yéshé « cela fait longtemps que je n'ai pas vu Tsony, dis-lui que j'aimerais bien lui parler ». J'étais obligé d'y aller ! Je frappe à sa porte, j'entre, je m'assois. Lama Guendune me regarde par dessus ses lunettes et me dit : « oui, qu'est-ce que tu veux ? ». « Vous avez demandé à me voir ». « Non. Tiens, pendant que tu es là, ..... ». Et bam, bam, bam !

Il y a un proverbe tibétain qui dit : « trop près du Maître, on brûle et trop loin du Maître, on gèle ». Il y a une bonne distance à trouver. Il y a des moments où, avec la confrontation avec ce miroir qui ne laisse rien passer, on pourrait presque penser que c'est un être vicieux. On pourrait presque penser qu'il n'y a aucun amour, aucune compassion, un

peu comme un miroir qui réfléchit sans aucun sentiment, ni aucun intérêt pour toi et de ce que tu penses de ce que tu vois. Et on a envie d'être ailleurs. Et du coup, on interrompt cette ouverture, cette rencontre des esprits parce que c'est par là qu'on arrive à réaliser la nature de notre esprit. Donc, finalement, il est préférable d'être ailleurs !

Je trouve que c'est une bonne solution que d'entamer une relation à un ami spirituel avec le courage de se dire qu'on va quand même être obligé de passer sérieusement au travers d'un certain nombre de ses névroses pour que le filtrage se lève et que la relation puisse se passer. On commence à faire ça. On se voit régulièrement. On reçoit des instructions. Quand on a reçu des instructions, on se retire et on les met en pratique. Guendune Rinpoché nous disait : « ne venez pas me voir avant que vous ayez eu des expériences sur les pratiques que je vous ai recommandé de faire ». Sinon on vient pour faire de la négociation « j'ai commencé un peu mais je n'y arrive pas. C'est dur et rien ne se passe ». Moi j'ai tendance à être à l'écoute et à essayer d'aménager. Un de mes étudiants, amis ou disciples (je ne sais pas quel nom donner), il y a quinze ans m'a dit « qu'est-ce que je devrais faire ? ». Je lui dis « tu es jeune, tu es en forme, commence les prosternations et je te donne les explications ». Je vois qu'il n'est pas ravi et qu'il voulait faire du Mahamoudra, du Dzogchen, il voulait la cerise sur le gâteau. L'année d'après, je le vois et il me dit « qu'est-ce que je fais ? ». « Je t'ai déjà dit : les prosternations ». Ça a mis cinq ans et, entre temps, il a fait plein de trucs. Il s'est promené dans le « parc d'attraction » du Dharma. Au bout de cinq ans, il me dit : « j'ai compris, là, pour les préliminaires, j'y vais à fond ». Il est père de famille, il a une entreprise, il a beaucoup de choses à faire mais il trouve le temps et il s'arrête pendant trois mois par an pour faire des retraites. Et là, en ce moment il finit le guru yoga. Il vient aux USA pendant trois mois, une fois pendant six mois. Je le vois une fois par semaine pendant une heure ou deux. On fait le point sur sa pratique et puis il continue. C'est à chacun de faire le boulot.

Ce qui est important, c'est que l'amarrage se soit bien fait. On échange de vive voix quand on est dans un même espace-temps. Il y a beaucoup de gens avec lesquels j'échange régulièrement sur leur pratique alors qu'on vit dans un espace-temps complètement différent. Ce qui est important, c'est que l'amarrage ait bien commencé, que la confiance soit établie des deux côtés et que la passation des informations et la mise en application des informations reçues se passent bien. Quand la mise en application se passe bien, il y a des expériences, des choses qui apparaissent, on continue de pratiquer mais, à un moment, on a besoin d'une sorte de retour. Et on a un échange. Pour les gens qui pratiquent, en une demi-heure on a fait le tour. Il n'y a pas grand-chose à dire : « là, c'est sur la bonne voie, continue, là il faut corriger un peu le tir ». Pour les gens qui ne pratiquent pas, ça prend beaucoup plus de temps. Il faut des heures et des heures. Je me souviens d'une personne, elle vient me voir et on parle deux heures. On parle de tout et de rien. Je lui dis : « fondamentalement, tu as un problème vraiment important à régler et moi, je ne peux pas t'aider sur ce plan-là. Je te recommande donc d'aller voir une amie psychanalyste à Clermont-Ferrand ». Au bout de trois mois, je la revois, elle demande un entretien. Je lui demande : « pourquoi tu reviens ? Ça n'allait pas avec cette thérapeute ? ». Elle me répond : « si ! Si ! C'était bien mais toi, tu es gratuit ! ». Au moins, elle était honnête. Je coût moins cher qu'un psy ! Là, effectivement, ça ne sert à rien d'être sur les genoux du lama.

Quand l'amarrage s'est bien fait, que l'on a reçu les instructions et que l'on a l'allant pour les mettre en pratique, on n'a pas besoin d'être avec l'ami spirituel tout le temps. C'est même préférable. Sinon on risque de se perdre dans les détails de l'humanité de l'ami spirituel. Il se gratte le nez ou il aime les yaourts et on s'attache à ces détails. Comme on le dit pour les couples, « les couvercles de toilettes et la brosse à dents, ça tue l'amour et la relation, parfois ». Le quotidien est usant et il faut travailler beaucoup pour pouvoir vivre ensemble et continuer à être compagnon de route aimant. Là, c'est la même chose. Je ne pense pas que cela soit une bonne chose de vivre en permanence avec l'ami spirituel. Je ne pense pas que ce soit un manque que d'avoir des contacts épisodiques directement et sur les ondes pour autant que l'amarrage est bien fait, que le travail est compris et que l'effort est lancé. Les ajustements se feront en très peu de temps.

*Comme vous avez vu des Maîtres en Inde, il y a une expérience qui se fait auprès du Maître et qui est plus difficile à reproduire chez soi ou même à distance. La présence du Maître et la communication avec le Maître au jour le jour va rappeler à l'expérience et à la pratique de façon insistante, beaucoup plus que lorsqu'on est chez soi et qu'on se laisse porter par les problèmes de tous les jours et on oublie ce rappel.*

Il y a un texte du canon ancien pâli qui s'appelle le « *Visuddhimagga* », le chemin de la purification, qui parle des Quatre pensées infinies d'amour, de compassion, de joie et d'équanimité et qui donne l'explication sur comment générer ces pensées, ces attitudes et sur comment les maintenir. Il parle de l'utilisation de « l'ami cadeau ». L'ami-cadeau est quelqu'un qui arrive dans notre vie inopinément. Cet ami-cadeau ne doit pas être quelqu'un que l'on connaît et que l'on apprécie, ne doit pas être quelqu'un connaît et que l'on hait, ce n'est pas quelqu'un pour lequel on est indifférent. C'est quelqu'un qui est complètement extérieur à notre vie. Par exemple, on prend le train et quelqu'un arrive dans le compartiment. La description de l'ami-cadeau dans le *Visuddhimagga* c'est une personne qui rit d'abord et qui parle ensuite. Cette personne, dans cette courte rencontre inopinée, éveille en nous la bonne humeur et la joie de vivre. En fait, il allume en nous ces qualités qui sont les nôtres mais qui n'étaient pas éveillées parce que les conditions de leur éveil n'étaient pas encore apparues. Il fait s'élever en nous la joie, la compassion et l'amour et puis il disparaît de notre vie. Et on ne le reverra jamais. C'est la chanson de Brassens « les belles passantes ».

La question c'est : « mais après, qu'est-ce qu'on fait ? ». Le *Visuddhimagga* nous explique qu'il faut revivre l'expérience. Il faut se replacer dans le train, dans le voyage, revoir cette personne et cette personne, comme un briquet, allume à nouveau en nous la joie, l'amour, la compassion. Charge à nous d'entretenir ce feu et de le garder. Dans la voie tibétaine, c'est ce qu'on appelle le « *guru yoga* ». Ce moment de rencontre complètement inattendu, hors limite où l'esprit de cet être authentique percute notre esprit (dont on était totalement inconscient) et qu'il y a une espèce d'embrasement, on peut le reproduire. Et ça a été ritualisé : on invite devant soi le Maître qui représente la nature éveillée (ce n'est pas la personne qui compte) et on retourne à cette expérience. Dans notre esprit, on re-enflamme cette expérience et on s'y établit. C'est la façon de procéder lorsqu'on est à distance. Sinon on risque d'identifier la personne comme étant la source de notre réalisation : c'est le plus grand danger dans cette relation où la personne devient la clef de mon bonheur. Là, c'est une forme de dépendance. Normalement, quand quelqu'un voit le disciple aller vers cet attachement et cette exclusivité, il faut mettre de la distance et calmer cette ardeur parce que ça mène à la possessivité et à la jalousie et on devient un « junkie de la bénédiction ». On est profondément addict et c'est

très grave ! Si, en plus, on est avec quelqu'un qui n'est pas à la hauteur parce que les bases ne sont pas assez profondes, on va commencer la danse de la co-dépendance : «cours après moi que je t'attrape... Fais-moi mal, non, merci... », et tout le monde glisse doucement vers la souffrance infinie. Donc il faut être très en alerte.

L'admiration, c'est « regarder vers ». On regarde vers un modèle dont je peux m'inspirer. Je ne vais pas être cette personne mais il y a quelque chose, là, qui va m'inspirer et m'aider à me retrouver. C'est l'admiration à ne pas confondre avec l'adulation. L'adulation confine au culte de la personnalité, on veut l'exclusivité. Il y a des jeux de pouvoir autour du Maître « moi, je suis le préféré », comme les enfants peuvent faire avec les parents. Et ça, il faut s'en méfier comme de la guigne.

*Comment on passe de la phase 2 à la phase 3, la phase où on est en relation avec le Maître et le moment où on est tout seul ?*

L'autonomie vient progressivement de la maîtrise des enseignements que l'on a reçus. Dans « l'Océan du sens définitif », le IXème Karmapa décrit les étapes de la métamorphose du guru. Tout d'abord, c'est un Maître de lignée qui incarne une transmission et une méthodologie. Ensuite, ce Maître de lignée nous facilite l'accès aux enseignements et la bonne lecture des enseignements. Ensuite, le Maître devient le mot, le verbe. Au-delà du savoir livresque, cela fait écho à l'expérience que l'on a reçue dans la relation au Maître de lignée.

Donc le lama de la lignée, le lama en tant que texte de la tradition authentique que l'on sait lire et qu'on lit avec notre intelligence et notre expérience. Après, on s'aperçoit que ce savoir et cette expérience sont véhiculés par tout ce qui nous entoure : l'eau nous rappelle la fluidité de l'esprit, la terre nous rappelle la solidité de la méditation, l'espace nous rappelle la nature de l'esprit, tous les éléments nous renvoient aux qualités de l'éveil et aux qualités du Dharma. Donc on lit le Dharma au travers de tous les phénomènes et la manifestation devient le lama. Et, à la fin, on réalise que tout cela s'élève de l'esprit et est perçu par l'esprit. Donc le lama devient l'esprit ou l'esprit est perçu comme étant le lama. La distinction entre lama et disciple cesse d'exister, la division se résorbe. C'est l'évolution dans la relation au lama dans « l'Océan du sens définitif ». C'est important de comprendre ça parce que je vois trop de gens qui, finalement, tombent dans une espèce d'adulation.

Je me souviens d'une femme qui parlait avec Lama Guendune et qui disait : « moi, mon lama, c'est lama Seunam ». Lama Seunam est en retraite au Bost depuis. Mathusalem ! Guendune Rinpoché lui répond : « toi, tu es maligne, tu as pris un lama en retraite que tu ne verras jamais ! Il ne remettra jamais en place ! ».

*Tu as parlé de la nécessité absolue de la transmission par la lignée. Pour moi, la lignée met vraiment en exergue les Trois Joyaux. A travers la lignée, on perçoit l'enseignement du Dharma, la perspective du Bouddha (c.-à-d. l'éveil) et aussi l'Assemblée vertueuse : ça évite beaucoup d'écueils. On a la diversité des enseignants. Avec notre propre affinité, on pourra aller vers un lama ou vers un autre. Et on a cette perspective de l'éveil. La lignée, c'est ça. A travers mon expérience personnelle, le Maître n'est pas un Maître unique. C'est un Maître qui se fond dans le Dharma, avec un rayonnement d'assemblée qui est autour. Le maître est quelqu'un de chair mais aussi quelqu'un de lumière.*

Il y a une phrase en tibétain qui dit « *lama sangyé, lama tcheu, lama désbin guendune té* » : le Maître est le Bouddha, le maître est le Dharma et de même façon le Maître est la Sangha ». L'esprit du Maître, c'est le Bouddha. La parole du Maître, c'est le Dharma. La présence du Maître, c'est l'Assemblée des amis vertueux. Shamar Rinpoché disait : « si vous êtes dans la frénésie de trouver un Maître, prenez le Bouddha. Il n'y a pas de risque ».

Mais c'est comme une arme à double tranchant parce qu'il y a à la fois la présence et, en même temps, ce n'est pas quelque chose qui est géo-localisable. On ne peut pas dire « le Maître est là ». C'est une attitude restrictive et un peu infantile qui a besoin de se raccrocher en disant « c'est cette personne ». C'est beaucoup plus large que ça ! Le Maître, en ce sens, est protéiforme. Il a beaucoup de facettes parce que c'est le Dharmakaya, le mode d'être absolu d'où tout s'élève. Même parfois des choses « hors norme » sont aussi des Maîtres.

Un grand Maître tibétain monte en haut du Potala à Lassa. Il passe par tous les niveaux de la société. Tout en bas, il y a les bouchers, les marchands de viande etc. puis on monte vers le Saint des Saints, le Potala, le Jokhang. Ce grand Maître est le chef d'une lignée importante et, avec tout son entourage de moines, il passe devant l'étal d'une bouchère. Elle tranche la viande et est couverte de sang. Il s'incline profondément devant elle. Et elle fait un petit signe de la tête. Et il continue son chemin vers le Potala. Tous les gens qui sont avec lui s'interrogent « mais pourquoi avez-vous fait ça ? Une femme ! Une bouchère ! C'est impur ! ». Il leur répond : « Vous n'avez pas vu que c'est Vajrayogini qui est en activité ici ? C'est l'énergie de la félicité et de la vacuité qui est en action dans le secteur de la boucherie ». Il était passé au-delà des apparences par sa vision claire. Le Dharma est dans des coins bizarres, parfois.

Je vous donne un autre exemple. C'est un jeune garçon qui vient à Dhagpo au début des années 1970. Je lui demande : « qu'est-ce qui a fait que tu sois venu ici ? ». Il me répond « le lama m'a pris par mon vice ». Il avait acheté un magazine du genre « Lui », ces magazines pour homme avec au milieu la photo d'une femme nue très belle. Il y avait aussi toujours un article de fond sur un sujet de société. Il avait donc acheté ce magazine pour la photo centrale mais il y avait aussi un reportage sur Dhagpo avec une photo de Lama Guendune ! Donc le gars était venu grâce au magazine. Les voies du Dharma sont impénétrables ! Quand on voit ça, on peut développer une vision un peu plus claire et un peu plus pure et on se dit qu'au-delà du pur et de l'impur, il y a une réalité qui dépasse cette dualité. Si on sombre dans l'attachement vers l'un ou vers l'autre, on va vers un extrême.

La transcendance des extrêmes, c'est de voir qu'il y a une réalité qui est à la fois au-delà et au cœur de tous ces phénomènes. Fondamentalement, et c'est l'approche du Grand Sceau, il n'y a rien en soi qui soit à rejeter parce que tout n'est qu'apparence et, au-delà de l'apparence, il y a une réalité qui est la réalité de l'éveil. Le Dharma montre la direction et pointe la lune et il est dans toutes ces choses pour autant qu'on sache le lire. C'est pour ça que le Maître de lignée est important parce qu'il nous permet de lire correctement les textes et de lire correctement le monde. A ce moment-là, le Dharma nous apparaît comme étant omniprésent. Là, on a gagné en liberté et c'est là aussi où on n'a plus besoin d'être avec le Maître parce que le Maître est partout et on s'aperçoit, in fine, que c'est l'esprit qui s'enseigne lui-même. C'est l'esprit qui se montre à lui-même la voie et qui se conduit lui-même à l'autoréalisation : c'est l'étape avant l'éveil.

On se retrouve ce soir et je voudrais qu'on parle du cœur du sujet, c.-à-d. de l'esprit et de l'esprit d'éveil avec ses deux facettes de bienveillance et de sagesse et comment on peut vivre ça, pas seulement sur le coussin, mais aussi dans tous les aspects de notre existence, ce qui fait qu'aucun moment de notre existence est hors contexte, est hors Mahamoudra. C'est une intégration. Vous réfléchissez à ça et on se retrouve ce soir.

Maintenant, on va déjeuner et on va partager les quelques qualités de cette matinée.

Par cette vertu, le Grand Sceau promptement réalisé, tous les êtres sans exception, en cet état puissions-nous les établir. Par ces bienfaits, puisse l'omniscience être obtenue et les ennemis funestes vaincus. Des flots troublants de naissance, vieillesse, maladie et mort, de l'océan des possibles, ceux qui errent puissions-nous délivrer.