

Dialogue sur le Chemin

Jardin de Grande Compassion

Lama Tsony

Samedi 3 août 2024 au matin

Hier, je vous ai demandé de réfléchir sur quelques points en utilisant la chanson de F Cabrel comme référence : nous souffrons des liens qui nous attachent, nous sommes les prisonniers de l'inutile.

Ce matin, au début de la méditation, nous avons récité ce texte où on parle de la tête, des pieds, des jambes de la méditation. La première partie, c'est d'avoir vraiment la conscience de la souffrance qui naît de l'ignorance et des actes, pensées et paroles qui sont accomplis sous l'influence de l'ignorance et de la saisie dualiste avec le renforcement du sentiment d'un soi prédominant et dont l'importance est supérieure à elle des autres. Tant qu'on n'a pas pris conscience de la souffrance de l'existence conditionnée, toute la pratique du Dharma que l'on peut faire au travers de la étude, de la réflexion et de la méditation, va être entachée de ce manque de reconnaissance. Dans les Quatre nobles vérités enseignées par le Bouddha, la première est la vérité de la souffrance.

Les mots que nous utilisons sont chargés d'histoire et on essaie d'adapter une culture à un mode de pensée, une langue différente, à des mots qui existent déjà, c'est parfois un peu compliqué. En sanskrit la souffrance c'est « *dukkha* » et l'inverse, la félicité, c'est « *sukha* ». Ils ont un mot en commun « *kha* ». *Dukkha* et *sukha* représentent les deux aspects, la part d'ombre et la part lumineuse de nos expériences.

Dukkha est illustré dans la tradition védique, et pas uniquement dans le bouddhisme, comme une roue embourbée. Une roue qui a du mal à tourner. Donc l'idée dans *dukkha*, c'est que tout est difficile et pénible. On est coincé, collé, embourbé et on est dans un état où ça « ne roule pas ». Avec *sukha*, la roue est libre, ça « roule » et on a la possibilité de bouger et d'accomplir ce qui nous semble important. C'est un peu comme ça qu'il faut voir l'idée de souffrance même si on l'a traduit par ce mot « souffrance ». Parfois, des gens disent : « moi, je ne souffre pas trop ! ». C'est vrai qu'il y a des gens dont la vie est relativement confortable. Quand on leur dit « prenez conscience de la souffrance » ils répondent « oh ! Ça va ! », un peu comme la grenouille qui est dans la casserole en train de chauffer : « l'eau est tiède, ça va ! ».

L'esprit est limité par les conditions du corps. Par exemple, le corps ne peut pas aller dans le futur ni dans le passé. L'esprit le peut mais, du fait de l'association du corps et de l'esprit dans cette existence qui est la nôtre, nous souffrons des limites, nous souffrons de la dégénérescence du corps. Toute personne qui a atteint un certain âge se dit « mais qu'est-ce qui m'arrive ? ». Dans la tête on a trente ans mais le corps, lui, ne répond plus, il ne peut plus faire. C'est fini. Et il y a là une grande souffrance du fait de l'opposition entre l'esprit qui est

toujours vif parce qu'il n'a pas d'âge et le corps. L'esprit a l'âge que le corps lui impose. Il n'a pas d'âge puisqu'il n'est même pas né. On ne peut pas lui donner d'anniversaire.

Donc on se débat dans ces difficultés. La roue est embourbée et n'arrive pas à tourner et quand on voit d'autres qui passent à côté de nous avec les roues bien libres, on est jaloux et énervé. Quand vous êtes dans les embouteillages, sur la route des vacances, avec la canicule et les enfants qui braillent à l'arrière et qu'en plus vous crevez un pneu, ce n'est pas le meilleur moment pour vous demander un truc. Toutes ces conditions créent une tension et une souffrance et c'est de ça dont on parle et c'est, en particulier, associé à la naissance, la maladie, la vieillesse et la mort et aussi l'association que l'esprit fait avec le corps. Thich Nhat Hanh, dans un de ses textes, disait : « je ne suis pas ce corps qui vieillit ». L'esprit n'est pas ce corps qui vieillit. C'est une association et non pas une fusion. D'ailleurs, au moment de la mort, les deux vont se dissocier.

Maintenant, j'aimerais revenir à la question si vous avez pu y passer un peu de temps hier soir.

En quoi vous sentez-vous prisonniers ou pas de l'inutile ? Quels sont les liens qui vous attachent et en quoi cet attachement vous font-ils souffrir ? C'est un peu le diagnostic et une fois qu'on a établi le diagnostic, on peut commencer à voir les sources du problème. Une fois qu'on a bien cerné les sources du problème, on peut commencer à voir, dans l'optique qu'il y a la possibilité d'une guérison, une méthodologie, un système de récupération de la santé naturelle de l'esprit et de sa liberté.

Je suis assez pessimiste dans la réponse et dans le remède. Personnellement, ce qui me lie, ce qui fait poids, c'est que l'esprit est lié à un corps, une incarnation, une existence physique. Et ce qui me lie et qui fait poids, c'est la peur. C'est une peur générale qui se traduit par des petites peurs. C'est la peur de ne pas exister. Je suis née, j'existe et j'ai peur de perdre cette existence. Cela se traduit par des peurs plus concrètes comme, par exemple, j'ai besoin d'être en lien avec d'autres êtres, ma famille, mes amis et j'ai peur de perdre ces liens-là. On n'est pas un animal solitaire. D'où plein de regrets, de tensions et de soucis. Besoins matériels. Quand je serai malade, que je vais avoir un médecin qui va bien s'occuper de moi, avoir de l'argent pour avoir un ostéopathe. Ce sont des préoccupations matérielles de posséder des choses mais c'est pour assurer mon existence parce que j'ai peur d'avoir faim, d'avoir froid et d'être malade sans qu'on puisse me soulager. Sur un plan professionnel, besoin de prouver qu'on a de la valeur. Je ne sais pas si on nous a appris ça ou si c'est venu tout seul. Peur d'être inutile. Pour moi, ce sont des choses, c'est une peur principale. Pourquoi je suis pessimiste ? Cet esprit est incarné en ce moment dans mon corps et mon existence actuelle et c'est tout ce qui compte, en fait. Je ne connais pas l'avant ni l'après. Et c'est ça qui me lie. Ce ne sont pas des choses inutiles. Elles sont peut-être inutiles mais tout mon être me dit « mais il faut que tu survives ! Il faut que tu sois bien ! ».

C'est une bonne analyse et les uns et les autres, de façon peut-être un peu différente, on peut se retrouver dans ce que tu partages. D'où elle vient cette peur ? Il y a la peur « mère » et puis il y a les « enfants ». La peur « mère » est la peur existentielle du soi qui, quelque part, pressent sa nature illusoire de façon confuse. Et présentant sa nature illusoire de façon confuse, il y a un sentiment de délitement permanent. Que cela soit pour les capacités intellectuelles ou bien physiques, on constate avec effroi que les pièces tombent et on essaie constamment de regrouper tout ça, de ramener les morceaux dans une sorte

d'intégrité idéale. Ça part de ça et ensuite ça va s'étendre parce que nous sommes un peu comme des chauves-souris dans une grotte obscure. On crie pour que la roche nous renvoie un son pour nous permettre de nous localiser. Et donc on a besoin de la famille, des amis, un environnement, des cercles de personnes avec presque des vœux de fidélité. On dit que les vœux de fidélité dans le mariage et que la famille, c'est important. « Ne m'abandonnez pas ! Restez-là ! ». On est prêt à subir toutes les pressions, les contraintes et, parfois, les violences des familles parce qu'il nous semble qu'être seul est encore pire que cette souffrance. Parfois, on préfère être dans une relation toxique que d'être dans l'isolement parce qu'il y a cette peur d'être perdu, isolé, abandonné et constamment on voit les choses en nous et autour de nous qui s'effondrent.

En premier lieu, ce soi est illusoire. Mais il faut bien comprendre que, quand je dis qu'il est illusoire, je ne dis pas qu'il n'existe pas. Il n'est pas existant mais il n'est pas inexistant. D'une façon relative et aussi longtemps que nous le percevons comme tel, il a une réalité. Le corps, l'environnement sont une excroissance de l'esprit. Ce n'est pas l'esprit qui s'engage dans un théâtre existant. C'est une projection, une excroissance de l'esprit. Cette excroissance vient de l'esprit et donc, aussi longtemps que l'esprit est attaché à cette excroissance, elle existe parce qu'elle nous semble nous apporter un semblant de sécurité dans ce délitement constant et répété de ce que moi, je définis comme « moi ».

Le remède à ça c'est contribuer à la création d'un environnement et d'un mode de vie qui soit le plus libre et le plus agréable possible sans obsession, c.-à-d. qu'on est prêt à accepter ce qu'on ne peut pas éviter. Là, il y a déjà une pression qui peut être relâchée. Si on veut être assuré à 100 % et qu'on arrive à couvrir 50 %, on peut alors soit se réjouir, soit se lamenter : ça dépend de nous. On voit la faillite de l'effort du soi à maintenir son intégrité contre la réalité qui est l'impermanence.

Le deuxième point sera de contempler de plus en plus l'impermanence pour devenir peu à peu familier de l'impermanence. On commence à regarder l'impermanence avec un regard différent. On voit que s'il n'y avait pas de changements, on ne pourrait pas parler, on ne pourrait pas bouger, ni penser. On serait figé dans une attitude, une pensée, une parole depuis toujours et pour toujours. L'impermanence a, parfois, mauvaise presse parce qu'on voit simplement ce que je perds, ce qui disparaît etc. mais tout le reste, le mouvement et la liberté de mouvement, c'est dû à l'impermanence ! (Ou le transitoire, si on veut utiliser un autre mot). On va commencer à regarder l'impermanence de façon plus objective et ne pas être sur le verre à moitié vide. Voir qu'il y a un verre dans lequel je peux verser de l'eau.

L'impermanence, c'est important parce que, quand on approche la philosophie bouddhiste, on nous dit que le soi est une illusion et donc on entend que ça n'existe pas (ce n'est pas ce qui a été dit ! Sinon on aurait dit que le soi n'existe pas !). Le soi est une illusion, c.-à-d. qu'il n'a pas de réalité nucléaire, permanente qui ne change pas. Le sentiment de soi est mouvant. Il se fait au travers de ce qu'on appelle les cinq agrégats, c.-à-d. le corps, les sensations, les perceptions, les formations mentales et les consciences. Ce sont des choses qui se rassemblent et qui s'agrègent pendant un moment et puis qui disparaissent.

A regarder l'impermanence, le changement, déjà on se détend. Après la souffrance de l'existence conditionnée, la seconde souffrance est celle du changement. C'est ce qu'on illustre par la brûlure de la corde. Si on tient une corde dans sa main de façon très serrée et que quelqu'un la tire brusquement, on se brûle la main. La corde n'est pas chaude, c'est simplement notre saisie sur un mouvement inévitable qui provoque la brûlure. La souffrance du changement ne tient pas au changement lui-même mais plutôt au fait que nous sommes attachés à la stabilité des choses. On veut que les choses restent en l'état à cause de la peur fondamentale et existentielle de ce soi qui se sent instable et mouvant. Lorsqu'on regarde l'impermanence et qu'on accepte le flot, la danse des phénomènes, des pensées, des sentiments, on entre dans un monde flottant et mouvant et il y a moins de résistance. Et la souffrance naît de la résistance. Le refus de l'impermanence, du changement qui est une vérité fondamentale et universelle est une source de souffrance infinie, et aussi une source de revenus infinis pour toute l'industrie cosmétique ! Et ce, parce que il y a un refus du changement. Et on ne va faire que l'ignorer et le refuser.

Quand on commence à entrer dans cette danse, on entre dans un monde flottant, on devient plus nomade que sédentaire, plus locataire que propriétaire. Les choses peuvent bouger et danser et on peut bouger avec le flot. Avec le Tai chi, on peut apprendre à entrer physiquement dans cet esprit du flot et accepter cet aspect de la réalité. Quand on commence à voir l'impermanence et le flot, on commence à voir les mécanismes de l'interdépendance. Comment ceci engendre cela. Comment cette chose n'existe pas en soi, en tant que telle, mais qu'elle existe en tant que conjonction provisoire d'un certain nombre de fils. On commence à voir les trames de la manifestation. On commence à voir la manifestation comme une toile avec des rencontres, des disparitions, des cessations et des constants changements. Comme le disait Lavoisier « rien ne se crée, rien ne disparaît : tout se transforme ». Ça s'applique parfaitement à l'impermanence.

Quand on commence à comprendre l'interdépendance, on s'approche d'une compréhension intellectuelle de ce qu'on appelle « *shunyata* » en sanskrit, la vacuité. Le mot « vacuité » nous fait penser, en français, à « rien », à du vide alors qu'en fait c'est une ouverture avec tous les potentiels. Quand on recherche la vacuité, on va faire zazen « mû, mû, tout est vide, tout est vide ! » et on essaie de trouver le vide et on trouve le vide, c.-à-d. qu'on ne trouve rien. Et ça nous énerve. Alors on en fait encore plus et on ne trouve toujours rien. Lorsqu'on cherche intellectuellement la vacuité, on trouve « rien et la frustration ».

Nagarjuna nous dit de commencer par l'autre côté. « Ne commencez pas par le vide, commencez par la forme ! Vous voyez la forme, elle est en mouvement, en constant changement. Vous êtes contre ça. Détendez-vous, de toute façon nous allons tous mourir. Donc ce n'est pas la peine de nous inquiéter plus que ça ». Tous les jours, quand je me réveille, il y a un ami qui me dit « après soixante ans, si tu n'as pas de douleurs quand tu te réveilles le matin, c'est que tu es probablement mort ! ». Donc on commence à s'habituer à ça et on se détend. Mais on essaie quand même de prendre soin du corps. On essaie de manger correctement, de faire de l'exercice, d'éviter de s'intoxiquer avec du tabac ou autres qui sont des palliatifs au stress. C'est une forme de compensation. Ça peut être aussi le sucre, le chocolat, le shopping ou acheter des livres : « j'ai une bibliothèque, donc j'existe ».

On commence à se détendre mais en vivant sainement. On n'est pas dans le déni de la vie mais on n'est pas non plus dans l'obsession de l'immortalité. On s'habitue pas à pas, on laisse glisser les petites choses. C'est l'avantage de l'âge. Dans mon expérience personnelle, je ne peux plus tenir autant de choses que je tenais avant. Donc je fais de la sélection et il y a beaucoup de choses qui tombent. Et j'essaie de rester présent à ce qui est faisable. Là, on commence à voir l'interdépendance. L'interdépendance nous amène à la vacuité, c.-à-d. l'absence de solidité, de permanence et d'immuabilité de ce qu'on appelle le « soi ». Le soi reste une convention nominale qui recouvre un tas d'expériences qui ne sont absolument pas monolithiques.

Comme quand on est enfant et que l'on a peur du monstre sous le lit, il faut aller voir, peut-être accompagné par un adulte, ce qui se passe sous le lit et on se débarrasse progressivement de ses inquiétudes. Guendune Rinpoché nous disait : « pour un yogi, la mort n'est pas une cessation mais une expérience, une libération ». La mort n'est alors plus vue comme cette chose terrible qui nous arrive à la fin : c'est une transition comme il y en a tant d'autres dans notre vie. J'ai peu de souvenirs de ma petite enfance et ensuite il y a eu l'enfance et l'adolescence etc. Il y a eu énormément de transitions ! J'ai été moine pendant trente ans, depuis quinze ans je suis marié. Je vivais en France et maintenant je vis aux USA. Je parlais français et maintenant je parle exclusivement anglais. Ce sont des existences différentes, donc on est déjà mort de nombreuses fois dans cette existence. Donc ce n'est pas la peine d'en faire une pendule comtoise de ce moment de la mort, c'est un changement parmi d'autres.

Je pense à deux choses. La première, c'est quand le changement est accepté, qu'on ne nous force pas à changer et qu'on décide nous-mêmes de changer et d'aller avec le flot, le changement est alors bénéfique, favorable et on peut surfer sur le changement. Mais si on ne décide pas nous-mêmes, ça crée de la crispation. La deuxième pensée, c'est que je vois beaucoup de personnes autour de moi, et je comprends ce sentiment, de nostalgie. « Quand j'avais vingt ans, je faisais ci et je faisais ça et c'était bien ». Je vois des gens, et moi-même aussi, qui pensent à ces périodes et qui n'arrivent pas à lâcher et à danser avec le temps.

Je pense que ta première partie et ta deuxième se rejoignent : l'imposition d'un changement et la nostalgie quand on pense à ce qui était avant que l'on a perdu parce que les choses changent et parce que la société elle-même a changé. Ma mère a presque 90 ans, elle n'est pas adepte du Front national mais elle ne reconnaît plus son monde. Elle se demande « mais c'est passé où, les valeurs, la politesse etc ? ». Elle ne s'y retrouve plus, elle ne comprend pas, par exemple, les gens qui arrivent à l'assemblée nationale en T-shirt. Elle ne retrouve pas la dignité de la responsabilité des élus. Il y a une forme de nostalgie et aussi une obligation d'accepter ce qui est parce qu'on ne peut rien faire contre. Il y a un flot énorme qui fait les choses changent de cette façon.

La nostalgie, c'est revenir dans son esprit sur une image construite d'un moment idéal qui n'a jamais vraiment existé. Si je repense à mon adolescence, je pourrais dire « oui, j'avais la pêche, je pouvais faire des trucs ». Maintenant je suis fatigué, essoufflé mais, en même temps, c'était un moment d'ennui profond. Je n'avais rien à faire. Je vivais dans une banlieue parisienne. Le « bon vieux temps » est une image qui a été retouchée. C'est une mémoire sélective. C'est ce qui se passe actuellement aux USA. Il y a un mouvement dont vous avez entendu parler : « faites en sorte que l'Amérique soit grande à nouveau ». C'est un ensemble

de gens qui rêvent d'une Amérique idéale et quand on leur pose la question « à quelle moment elle a été idéale ? », ils ne savent pas trop. C'est juste une construction mentale sur laquelle on s'est fixé. Je pense qu'on n'est pas vraiment présent à ce qui se passe dans notre vie et on voudrait retourner à un moment idéal. Moi, je souffre de l'inverse. Je me demande toujours « qu'est-ce qui arrive maintenant ? ». Je suis prêt pour ce qui arrive, j'ai envie de voir ce qui arrive. Et si on me demande ce que j'ai fait il y a vingt ans, je n'ai aucune mémoire. Ça ne m'intéresse pas, c'est passé. Si quelqu'un ne fait que montrer son CV sur ce qu'il ou elle a accompli, il ou elle n'a pas grand-chose à dire sur ce qu'il ou elle fait en ce moment. Et pour moi, ce qui est important, c'est le moment présent parce que c'est le seul moment où les choses peuvent être recyclées, modifiées, planifiées. Je peux planter des graines pour que je puisse profiter de l'arbre et de son ombre dans vingt ou trente ans. Le changement imposé est une attaque à ma nostalgie qui est une image composée d'un passé fantasmé qui n'a pas vraiment existé et je me sens alors spolié de mon passé idéal alors que, dans mon présent, il y a énormément de potentiel et de choses à faire. Mais je ne suis pas présent à mon présent parce que mon présent est encombré du passé.

On a parlé de la faillite. Pour moi, la faillite n'existe vraiment que si, dans le cas d'un échec, on n'a pas tiré une leçon importante et que l'on n'a pas rebondi. Sinon, ça fait partie de l'apprentissage. Les choses du passé qui auraient pu être mieux gérées, mieux faites, on n'avait sans doute pas les moyens à l'époque pour mieux les gérer et là, on décide de se donner les moyens pour mieux faire. Guendune Rinpoché citait souvent un texte qui disait : « si vous voulez savoir ce que vous avez fait dans le passé, regardez qui vous êtes maintenant. Si vous voulez savoir ce que vous serez demain, regardez ce que vous faites maintenant ». C'est là que ça se passe, ici, maintenant.

Quand on a demandé à Guendune Rinpoché qu'il nous parle de sa vie pour qu'on puisse rédiger sa biographie, il nous a dit : « j'ai bu du thé, j'ai mangé de la farine d'orge ». Nous, on voulait savoir mais pour lui, c'était passé ! Ce qui est là est, pour moi, très excitant. Cela demande beaucoup de courage et d'engagement. Je parle souvent de la Boétie et de son pamphlet sur l'auto-servitude : on se soumet au tyran par peur, par abrutissement ou par intérêt. Donc lorsque quelque chose nous est imposé, on s'en accorde parce que ça nous apporte des avantages. « J'étais sous-fifre et je suis promu sous-chef ! ». On se soumet au changement parce qu'on ne veut pas avoir affaire avec la police : « si ça, c'est la nouvelle loi, alors je fais comme ça ! ». On se soumet aussi au changement du fait de notre ahurissement, c.-à-d. qu'on ne voit pas ce qui se passe, on est emporté. On se débat et on réagit de façon très primaire, très animale. Tout ça, c'est un manque de conscience. Et quand je dis « manque », moi j'entends « opportunité de travail ». Voilà ce sur quoi je dois travailler !

Je n'ai pas de nostalgie du passé. Une grande part du passé, je ne m'en souviens même plus. Ça ne m'intéresse pas vraiment et je ne suis même pas sûr que ça se soit vraiment passé. Dans le présent, il y a beaucoup d'incertitudes puisqu'on est dans l'expérience d'un jeu de l'esprit qui se trompe lui-même en permanence. Donc ce qui apparaît est une apparence. L'apparence est trompeuse. On peut penser que cela a une solidité et on a quand même besoin d'avoir un toit, une assurance, d'être sûr d'avoir à manger etc. : les besoins fondamentaux à l'intérieur de ce rêve. Mais si on se réveille de ce rêve ? Je faisais un rêve récurrent où je garais mal ma voiture. Je me réveillais avec la peur de voir ma voiture emportée par les services municipaux et il me fallait bien dix minutes pour me rappeler que

je n'ai pas de voiture, donc elle n'est pas mal garée ! Mais j'avais une voiture dans le rêve et, dans ce contexte, elle était mal garée.

Tout ça, c'est un grand sujet d'observation, de réflexion et de familiarisation. Le succès est dans la pratique encore et encore. On se familiarise avec tout ça. Et on commence à goûter les bienfaits de cette nouvelle façon de voir.

Moi, ce qui me gêne le plus, c'est l'avenir. Quand je réfléchissais à ce qui me liait, c'est la chose à laquelle je pensais. Je me sens asservie au souci de l'avenir comme si mon présent n'était qu'une préparation de l'avenir. Je n'arrive pas à donner toute sa place au présent.

Dans mon expérience, je conçois l'avenir à la lumière de ce que je sais de mon présent. Mon présent fait un copier-coller. Quand je vois des jeunes gens, la jeune génération, ils ont l'avenir devant eux. Ils pensent « c'est génial, on va faire des trucs ! ». Bien sûr, il y a l'environnement qui se métamorphose et le système géopolitique qui est au bord de la rupture parce que ce sont des vieux systèmes qui s'effondrent. Eux, ils s'en foutent, ils vivent et sont dans la joie de ce qu'ils ont à faire maintenant. Et ce qu'ils font maintenant n'est pas forcément fait en fonction du futur. A leur âge, je vivais pleinement ces moments-là. A 19 ans, je rencontre Guendune Rinpoché et j'ai décidé de rester. Je vivais les moments sans avoir dans l'idée de faire une carrière de lama.

L'enseignement du Bouddha nous parle, par exemple, de l'Octuple noble sentier, comme une façon de vivre l'instant. Avoir une pensée juste, une parole juste, une attitude juste, une concentration juste, un établissement dans la nature de l'esprit qui soit juste etc... « Juste » ça veut dire qui soit en accord avec la réalité, qui soit utile et nourrissant pour soi et pour les autres. Là, on a un mode de vie qui est à la fois bénéfique pour soi-même parce qu'on vit mieux quand on vit en accord avec l'Octuple noble sentier. Il y a moins de complications, on n'est pas dans des stratégies pour gagner quelque chose ou tromper en mentant. Je crois que si on vit de façon juste maintenant, on n'a pas à se préoccuper de demain parce que demain sera le fruit d'aujourd'hui. Si on plante un arbre maintenant en étant obsédé par le fruit, on ne va pas faire attention à l'arbre. Le fruit n'est pas encore là. Ce qui est important, c'est de planter l'arbre. Guendune Rinpoché prenait souvent l'exemple de deux personnes qui, le même jour, plantent un arbre : l'une le plante dans son jardin personnel, l'autre dans le terrain communal. L'une a comme intention d'avoir des fruits, de pouvoir les vendre et faire du profit. L'autre souhaite créer un arbre qui produira de l'ombre et des fruits pour la communauté. Quand on les regarde, le premier jour, ils font la même chose. Ils plantent un arbre et ils arrosent. Mais au fur et à mesure que les choses changent (l'arbre pousse et on commence à voir des fleurs, puis ensuite des fruits), l'un commence à s'inquiéter et met une barrière pour protéger ses fruits, l'autre se réjouit et invite les amis à contempler le déploiement de la nature et ils vont tous pouvoir célébrer ça en profitant des fruits de l'arbre. Le fruit sera donc complètement différent parce que l'action présente est complètement différente. Pour moi, l'Octuple sentier, c'est un mode de vie pour maintenant. Bien sûr que les fruits du passé vont venir dans ce maintenant. A l'aide de l'Octuple sentier, je vais pouvoir recycler le tout-venant du passé. Je vais être capable de faire du compost avec mes névroses du passé parce qu'elles ne vont plus polluer mes actions, mes pensées, mes paroles, ma concentration ou ma méditation. Elles seront cultivées de façon à avoir un système immunitaire suffisant qui pourra transformer le tout-venant du passé.

Quand on a compris que l'on peut recycler le tout-venant du passé avec l'aide d'un outil très simple comme l'Octuple noble sentier maintenant, on n'a pas à se faire de souci sur ce que sera le futur. Généralement, on fait des plans sur la comète et ça ne marche pas. Shamar Rinpoché m'a dit une fois : « je ne comprends pas les gens : ils font des plans, ça ne marche pas et ils continuent à faire des plans et ça ne marche toujours pas etc.. ». On fonctionne comme ça. Si on m'avait dit à quinze ans ce que je suis maintenant ou même, dans les années 2000, si on m'avait dit « tu seras marié et tu vivras aux USA », moi je suis dans un monastère du Karmapa, je suis moine avec pour tâche de sauver l'humanité. (*Tsogy se met à rire*). On n'est pas sérieux dans on a dix-sept ans !

Parfois, les gens me demandent comment je vis. Je réponds que j'essaie que mes actions, mes paroles, mes pensées soient vraiment inspirées de l'Octuple noble sentier. Ce qui m'arrive du passé, je le travaille au travers de cette discipline et je ne m'inquiète pas du futur. Le futur sera ce qu'il sera. Que je sois d'accord ou pas avec, ça ne changera pas grand chose ! Si je l'accepte ou pas, ça ne change pas grand-chose ! Si je ne l'accepte pas, je ne peux pas vivre avec et donc je défends mon rêve ou mon fantasme. Ce n'est pas sérieux et, en plus, c'est épuisant ! L'adaptation (cf le darwinisme), c'est la survie de celui qui est le plus fort, de celui qui s'adapte le mieux. Ceux qui restent, c'est ceux qui vont avec le flot.

Ne pas se projeter, c'est une chose mais il faut quand même avoir des plans, des objectifs et parfois on ne les atteint pas. Alors on fait autre chose : c'est ça, l'adaptabilité. Si ça a été un échec, ce n'est pas grave et on passe à autre chose. Comme j'ai toujours fonctionné avec des objectifs, je les atteins et si je ne les atteins pas, je passe à autre chose. Pour moi, c'est ça, le futur. J'ai du mal à faire cette distinction : ne pas se faire de plans sur la comète. Mais il faut quand même avoir des objectifs et s'y tenir. Moi, si je n'ai pas d'objectif, Là, actuellement, j'ai des problèmes de santé et ça me bloque. Je me suis tellement emprisonnée que mon corps s'emprisonne mais j'ai quand même besoin d'avoir des objectifs. Je ne peux pas juste dire au présent. Là, ici, actuellement, je suis emprisonnée dans mon propre corps et je veux bien faire. Mais si je n'ai pas d'objectifs sur tout ce que je veux faire, mai c'est la mort pour moi ! Je suis obligée de me dire « mais j'ai envie de faire ça et de faire ça » et il y a différentes possibilités. Je ne m'arrête pas à une chose. Mais j'ai besoin d'avoir des choix, des possibilités pour le futur !

Oui, je suis d'accord avec ça. Personnellement, j'écris mes objectifs au crayon. Pas au stylo. Je peux ainsi gommer et réécrire. Dans le déroulé, les choses ont changé. Le flot des événements fait que la direction que j'avais prise n'est pas viable. Donc je pars sur autre chose. On avance comme ça avec un certain objectif. Ce que je mets en avant, ce n'est pas de ne pas avoir d'objectif ni simplement vivre là, maintenant, dans la seconde. En particulier dans la société dans laquelle nous vivons, il y a besoin de planification. Je suis venu en Europe, il a bien fallu, quelques temps à l'avance, savoir pour quoi je venais et où j'allais aller. J'ai pris des billets d'avion et j'ai un billet de train pour la prochaine étape. J'ai des plans et je sais que le 3 septembre, normalement, je prends un avion à Vienne et je rentre à la maison. J'ai dû changer car je devais rentrer depuis Genève mais comme on m'a invité en Slovaquie, je vais repartir depuis l'Autriche. Donc, hop, on change. C'est l'adaptation.

Le point que tu soulèves est vraiment important parce que c'est toute la dynamique du chemin spirituel qui est en question. On pourrait se dire : « bon, je suis là, tout est bien et je vais gérer tout ce qui arrive maintenant et je n'ai pas de plan ». Nous, en tant que bouddhistes, nous avons un plan majeur qui est d'aller vers l'éveil pour pouvoir trouver en

nous la capacité d'aider les autres à faire leur chemin individuel et personnel vers l'éveil. Là, il y a quand même un sacré projet !

Tout ça nous conduit à la réflexion sur l'intention comme force motrice. Le mot qu'on traduit parfois par « prière » en français, en tibétain c'est « *meunlam* ». « *Meunpa* », c'est l'aspiration et « *lam* » c'est une voie. Si on traduit littéralement, c'est une voie d'aspiration ou l'aspiration qui devient une voie. La prière, comme on l'entend généralement, c'est s'adresser à une autorité supérieure pour avoir des avantages. Dans le contexte bouddhiste, ce n'est pas la même chose. Il y a plusieurs formes de prières, bien sûr, et je vais essayer d'illustrer cette voie d'aspiration. Quand on dessine une maison sur une feuille de papier, on fait un plan. On est en deux dimensions. On n'arrive pas à sortir de la contrainte de la feuille de papier parce qu'on ne peut pas y faire trois dimensions. Donc, en fait, pour représenter ce qui n'est pas encore dans l'expérience présente, on a inventé ce qu'on appelle « le point de fuite ». En architecture, on a inventé la perspective cavalière ou axonométrique et toutes les lignes du plan en deux dimensions vont toutes aller vers ce point de fuite et on va voir apparaître la 3D en 2D. Le chemin d'aspiration, c'est la même chose. Je n'ai aucune idée de ce qu'est l'éveil et pourtant j'y vais joyeusement.

Il y a un vieux verbe anglais qui est « *coddiwomple* ». J'adore ce vieux mot parce que ça veut dire « aller joyeusement et avec détermination vers un but qui n'est pas encore connu » et ça résume ma vie. J'ai même fait un T-shirt et les gens me demandent « qu'est-ce que ça veut dire ? ». Aller joyeusement et résolument en chemin vers un lieu qui n'est pas encore connu. Ça peut paraître contradictoire : je ne sais pas où je vais mais j'y vais ! L'éveil, il y a mille façons de le décrire mais aucun des mots qui le décrivent ne reflètent la réalité de l'éveil. Donc il est très difficile de se dire qu'on va aller vers l'éveil sans savoir ce que c'est. On pourrait même dire que, logiquement, c'est idiot. Mais ce qui est important, c'est qu'on crée une ligne de fuite. Cette ligne de fuite crée une dynamique entre le point où je suis là maintenant et le point vers lequel idéalement j'irai sans savoir vraiment ce que c'est.

J'aime bien le mot « ligne de fuite ». C'est un peu comme l'horizon, tout le monde a vu l'horizon et personne n'a marché dessus. L'horizon recule sans arrêt puisqu'il n'existe pas vraiment. C'est comme l'éveil, ce n'est pas quelque chose que l'on saisit. L'éveil n'est pas à obtenir et le samsara n'est pas à abandonner. Dans notre quotidien, on veut aller vers un mieux-être. Chacun ensuite va déterminer son point de fuite et ça va définir la trace, le cap qu'on se donne. Ensuite, ce qui va être important, ce n'est pas tellement la trace ou le point de fuite, ce sera le pas. Mais le pas est rendu possible parce qu'on a introduit la troisième dimension dans la deuxième dimension. Une vie sans perspective est une vie bloquée qui est passive et qui subit. C'est pour cela que développer l'esprit d'éveil en aspiration et ensuite s'engager comme une application, c'est crucial sur le chemin de l'éveil. Et je n'ai aucune idée quant à la nature de l'éveil. Par définition, il n'est pas concevable et je n'en ai pas fait l'expérience. J'avance dans une direction joyeusement et avec détermination et ce qui est important maintenant, c'est le cap et le pas.

Avec le pas, on revient à l'Octuple noble sentier. Qu'est-ce que le pas d'aujourd'hui ? C'est d'avoir une vie éthique où le corps, la parole et l'esprit sont dans une attitude qui n'est pas violente, agressive et nocive mais, au contraire, empreinte de bienveillance et de discernement. Je ne le fais pas pour avoir une meilleure existence dans la vie future, je

n'attends pas une récompense. Je le fais parce qu'il me semble que c'est la chose la plus juste à faire dans l'instant. Pourquoi je pense que c'est la chose la plus juste à faire ? C'est parce que j'ai vu, par expérience, que l'agression, le mensonge, l'abus d'autrui génèrent de la souffrance pour l'autre et pour moi-même et je n'ai plus envie de ça. J'ai envie de trouver un mode d'être pour moi paisible et simple et, pour l'autre, bienveillant et accompagnant.

C'est une dynamique, c'est ce que j'appelle le « méta-projet ». A l'intérieur de ça, il y a plein de projets qui vont s'inscrire. On rencontre quelqu'un, on tombe amoureux, on a envie d'avoir une famille, des enfants, une maison. Il faut payer un loyer, on va avoir un travail, les enfants vont aller à l'école : la vie nous apporte des choses à faire parce que le projet, c'était d'avoir une famille. Mais, à un moment, les enfants s'envolent du nid et la famille n'existe plus vraiment et il y a un grand vide. Ce projet-là est donc terminé mais, comme il était inscrit dans le méta-projet, ce n'est pas grave ! Même chose, pour la carrière. On arrive à la fin de sa carrière professionnelle et on se dit « je ne travaille plus donc je n'existe pas ». Mais non ! Notre carrière était dans le méta-projet qui est d'être dans un mode d'éthique, de bienveillance et de discernement. Donc on cultive le méta-projet dans tous les projets à durée déterminée de notre vie.

Je comprends complètement votre métaphore mais pour moi c'est une dualité de vivre le moment présent et aussi de penser absolument à ces projets-là parce qu'il y a une organisation à mettre en place, des actions à faire pour les atteindre. Je dois vivre au moment présent mais je pense souvent à l'avenir et, au final, je ne suis pas au moment présent.

Comme toutes les contraintes, il faut apprendre à les gérer. On se dit « je vais passer 50 % dans le futur et 50 % dans le présent ou 40/60, comme on veut ». L'important est de ne pas vivre dans la dualité, la dichotomie parce que c'est générateur d'angoisse. Donc on peut avoir un temps pour le futur et un temps pour le présent. Personnellement, quand je suis dans une phase active, je suis plus dans le futur parce que je dois organiser mes déplacements, prévoir les textes etc.... et quand il n'y a pas d'activité, je suis là dans le présent sans avoir à trop me projeter dans le futur.

Guendune Rinpoché me disait « c'est assez simple, finalement : « tu es assis et tu laisses ton esprit se reposer en lui-même naturellement. Si quelqu'un frappe à ta porte et te demande quelque chose, tu lui réponds, tu fais de ton mieux, tu vas aider et quand c'est terminé, tu reviens et tu t'assois. Tu ne crées pas d'identité d'actif. Quand il sera nécessaire d'être actif, tu le seras et quand il est possible d'être contemplatif, tu le seras ». Le problème de l'hyper-activisme, c'est qu'on a créé un avatar, une personnalité et que, parfois, on est actif alors qu'il n'y a rien à faire. On est effréné et épuisé. Et on est plus épuisé à gérer la non-action que lorsqu'on est engagé dans une action. Si on a quelque chose à faire, on le fait mais s'il n'y a rien à faire, c'est bien ! Il y a autre chose à faire : on s'assoit, on a rendez-vous avec son esprit et on reste là. On découvre. On s'habitue à la luminosité, l'ouverture, la créativité. On voit tous les feux d'artifice des pensées qui s'élèvent et qui disparaissent. Et s'il y a besoin de faire quelque chose, on y va et on le fait. Et on le fera d'autant mieux parce qu'on le fera avec l'entraînement de la conscience présente dans l'instant. On sera vraiment dans ce qu'on fait. Mais si on doit être dans l'après ce qu'on fait, on n'est plus vraiment dans ce qu'on fait et c'est comme ça que, dans la cuisine, on se coupe un doigt. On n'est pas en train de tailler la carotte, on est en train de penser à autre chose après. Tout ça, c'est de l'entraînement. Il

n'y a pas de secret, il faut le faire, le faire, le faire ... L'écrivain dramaturge Samuel Beckett disait une chose intéressante : « trompe-toi, trompe-toi encore, trompe-toi mieux ». Il y a un apprentissage dans tout ça.

Le problème avec les projets, ce n'est pas d'en faire mais c'est de les ressasser et que ça devienne obsessionnel dans notre tête. Mais si on fait un projet et qu'après on le lâche et si on laisse la possibilité que d'autres projets arrivent et de changer, ça devient alors bénéfique.

Tout a fait. Le projet en lui-même, c'est une direction. Si on pense que nous sommes les gestionnaires du projet et que c'est une réussite ou une faillite personnelle, on va être très crispé mais si on s'aperçoit que le projet, comme toute chose, est un projet d'intercommunication et d'interdépendance et qu'il faut que tous les éléments soient rassemblés pour que le projet puisse s'élever comme expérience que beaucoup de personnes partagent, on n'a pas ce sentiment de faillite. On n'a pas ce sentiment de faillite lorsqu'il a manqué une brique à l'édifice et que, du coup, ça ne s'est pas rencontré et ça n'est pas apparu.

Pendant longtemps, on a eu le projet de créer une école d'art au Bost à la demande de Shamar Rinpoché. On a beaucoup travaillé. Et puis il a manqué quelque chose. Je ne sais pas trop quoi. Il y a eu un manque de volonté, des refus. Les choses sont retombées. Les gens sont partis là où la vie les a amenés et le projet n'a pas abouti. On pourrait se dire : « mais c'est la faute à qui ? ». Shamar Rinpoché qui suivait le projet me demande « mais il en est où ce projet que je t'avais demandé de faire ? Je lui ai répondu « ça n'est pas apparu ». Il voulait voir où j'en étais de ma réaction. Il voulait juste savoir si j'avais été aigri par ce qui pouvait être MON projet, alors que moi, je mettais simplement en place ce qu'il m'avait demandé de faire. C'est beaucoup d'arrogance de penser que nous sommes l'architecte d'un projet. Quand on regarde les projets, il y a l'inspiration qui est donnée (par un Maître par exemple qui demande de faire un centre de retraite comme le XVIème Karmapa l'avait dit et on va donc dans cette direction) et puis il y a les mille petites mains qui vont contribuer à la réalisation de ce projet. Quand on voit le réseau nécessaire pour que quoi que ce soit se passe : c'est effarant. Ma mère m'a raconté un jour que son père avait reçu une lettre de son frère qui était en Nouvelle Calédonie et il l'invitait à venir travailler avec lui là-bas. Mes grands-parents auraient pu très bien aller en Nouvelle Calédonie et donc mon père et ma mère ne se seraient jamais rencontrés. Fin de mon histoire. Je ne serais pas là pour vous parler aujourd'hui. Peut-être que vous seriez quand même ici à parler avec quelqu'un d'autre mais moi je ne serais pas là. Heureusement ma grand-mère a eu peur d'être mangée parce qu'elle croyait qu'il y avait des cannibales. Il était donc hors de question de s'installer en Nouvelle Calédonie. Donc cela ne tient pas à grand chose ! A la peur de ma grand-mère, entre autres.

Quand on commence à regarder le monde ainsi, c'est merveilleux de voir tout ce qui fait quelque chose et aussi le petit truc qui manque et qui fait que cela ne se fait pas. Ça tient à pas grand-chose. Donc quand ça apparaît, c'est une merveille ! Et quand cela n'apparaît pas, c'est qu'il y avait un manque de mérite, de conditions positives pour que cette chose apparaisse. On peut alors, a posteriori, se demander comment on peut reconstituer ce manque de façon à ce que, dans un projet similaire dans le futur, cet élément-là ne manque pas. Cela motive une action constructive plutôt que de développer de l'aigreur, du

ressentiment ou de la nostalgie. C'est merveilleux la façon dont la manifestation apparaît. C'est en même temps merveilleux et effrayant parce que l'horreur aussi apparaît de la même manière. L'horreur est horrible et merveilleuse.

J'ai bien du mal à sourire à ce que tu viens de dire parce que je viens de cette horreur. Cela fait dix, douze années horribles. Ces douze années ont été faites de changements parfois brutaux. Toutes les choses que j'aurais pu imaginer faire ou vivre se sont cassées la figure. Tout ce que j'avais à rencontrer était là. C'était carabiné. Donc ça a été un travail de lâcher-prise malgré toutes les réactions extrêmement violentes que j'ai eues ou que j'ai vécues à l'intérieur de moi. J'étais dans l'impuissance totale, dans le fait de subir et de ne plus savoir quoi faire ou quoi dire. D'une certaine façon, ça m'a appris à lâcher et à comprendre qu'il y a une certaine sagesse derrière l'horreur. Il y a quelque chose qui se manifeste et qui est plus fort que tout et qui doit arriver. Et c'est à moi de trouver la meilleure posture à la fois psychique, mentale et physique pour me préserver malgré tout et poser des actes cohérents selon mes valeurs, même si c'était le chaos à l'extérieur. Donc c'était une sorte de machine, une contrainte inéluctable de transformer ma façon d'agir, de concevoir le monde, de faire des choix conscients et essayer de sortir de mes turpitudes. Et je n'en suis pas sortie ! Je vois que je continue à avoir des attachements et que ça génère des violences et des peurs. Mais aussi j'ai compris que, derrière ces apparences qui me terrorisaient ou que je trouvais extrêmement morbides ou néfastes, il y a avait un autre versant qui régénère quelque chose dans l'énergie parce qu'on est obligé de faire un pas de côté. On est obligé de se défaire de tout ce qu'on a pu projeter. C'était le bénéfice caché. Ça continue mais je vois maintenant que c'est plus dans mon esprit qu'à l'extérieur.

Ce qui est admirable, c'est de voir que tu as trouvé des ressources et le courage en toi, à la lumière des enseignements, de te mettre dans une posture différente. Et donc d'être dans une disposition complètement différente dans la gestion de tout ce qui s'élève en toi et autour de toi, comme une sorte d'excroissance de cet esprit qui projette toutes ces choses. C'est ça que je mets en avant : le progrès qui est accompli par toi en tant qu'individu. « Voilà, je n'ai pas le choix, il faut gérer ».

Dans l'enseignement de Lodjong, il y a un chapitre entier qui traite de la transformation de l'adversité en opportunité d'éveil. C'est important, sinon on est broyé et effondré. On est aigri, en colère ou abattu parce qu'on n'a pas eu la chance ou la fortune de rencontrer ces instructions, d'avoir cet éclairage sur la possibilité (même si au début c'est 90 % d'écrasement et 10 % de victoire) de faire quelque chose avec cette énergie qui nous semble uniquement adverse. J'illustre ça avec l'aile d'un avion : s'il y a un courant ascendant on peut être porté et s'il y a un courant descendant et que l'aile est fixe, on va être écrasé. Mais s'il y a un courant descendant et que l'aile sait se positionner différemment, alors on s'élève à nouveau. C'est de la gestion des flux, de la gestion de l'énergie. Si on fait du delta-plane ou du planeur, on regarde les vautours pour prendre les ascendants. Si on ne sait pas se servir des vents, on ne pourra pas s'élever et on va s'effondrer. C'est pour ça que, pour moi, ces enseignements sont si précieux, et en particulier l'Entraînement de l'esprit et ce chapitre sur la transformation de l'adversité en tremplin d'éveil parce que ce sont des outils qui nous sont donnés. Si les outils restent dans l'atelier, ça ne sert pas à grand-chose. Ce sont des outils qu'il faut utiliser et on doit apprendre à les maîtriser. La différence avec quelqu'un qui saisit un outil pour la première fois et quelqu'un qui a travaillé avec pendant trente ans, c'est la maîtrise qui vient du savoir-faire. Généreusement, les enseignements sont donnés et ensuite à nous de les appliquer, c.-à-d. se familiariser et répéter les actions encore et encore

sans trop se laisser abattre par les insuccès temporaires. Sans cesse mettre le travail sur le métier.

J'espère que tu sens que tu jouis du fruit de ces années de travail. Et aussi dans la conscience que cela ne fait que commencer. Parce que, si on se dit « ça y est j'y suis arrivé », on baisse les bras et on ne fait plus rien et on retombe dans les habitudes. Donc il faut rester vigilant, continuer à utiliser les outils et devenir maître dans l'art du recyclage.

Je voudrais ajouter un mot. On l'oublie souvent, dans le Dharma on est enseigné par des gens qui ont des capacités que j'appellerais « hors norme », qui ont une vue, une connaissance qui fait qu'on se perd moins, qu'on est aidé à des moments-clés. On ressent la compassion des Bouddhas. C'est quelque chose d'extrêmement précieux et je ne l'aurais pas trouvé ailleurs. Je peux dire « MERCI » avec des grandes lettres !

Je vais te dire « merci » parce que tu me fais la transition avec le sujet de cet après-midi.

Je voulais revenir sur la pratique. Vous parlez des outils qu'on utilise pour la première fois et puis après trente ans. Il est intéressant pour moi, dans votre expérience, que vous soyez inscrit dans la vie quotidienne. Mais aussi vous avez eu une longue pratique en tant que moine auparavant. Est-ce qu'il y a dans la manière de pratiquer des choses pas possibles dans la vie monacale ou pas ? Quand on est dans la vie quotidienne, on a beaucoup d'opportunités et avoir du mal à rembourser, par exemple ? Est-ce qu'il y a des conseils sur le chemin pour aller au fond de la pratique ? Est-ce quelque chose de nécessaire de beaucoup plus monacal ? Vous avez commencé hier en disant qu'il ne s'agit pas de devenir un ermite. Voilà. Question au fond des choses et conseil sur le chemin.

Il y a une grande mythologie qui s'est développée autour des retraites de trois ans. Franchement, on peut être trois ans dans une clôture et ne pas faire grand-chose alors qu'une mère qui va élever son enfant va être amenée à développer les six paramitas de façon pratique sans échappatoire. Elle va être obligée d'être généreuse, avoir une vraie discipline, la patience et la persévérance, être présente et attentive et avoir une sagesse de mère qui ne se laisse pas embarquer par les demandes de l'enfant. Maintenant, avec le recul, je dis qu'effectivement, avoir des moments de retraite, de retrait, c'est vital. Les retraites de trois ans ou les longues retraites, c'est bien mais ce n'est pas la seule façon de faire les choses. Par contre, ce qui est indispensable, ce sont les moments de retrait. Cela peut se passer par une décision très claire et très consciente dans notre vie d'aller vers une forme de minimalisme.

Tu parlais de la vie monacale, c'est une vie de minimalisme. Quand on est ordonné moine ou moniale, on ne peut posséder que les huit nécessités de base en tant que biens personnels. Il s'agit de : une robe extérieure, une robe intérieure, une robe double épaisse pour l'hiver, un bol à aumônes pour recueillir la nourriture, un rasoir pour se raser, une aiguille et du fil, une ceinture, une passoire à eau pour éliminer les impuretés ou les insectes de l'eau potable. Ça tient dans un petit sac. Donc on va vers un minimalisme. On mange un repas par jour parce qu'on passe beaucoup de temps pour faire la cuisine, la vaisselle, gagner de l'argent pour aller faire les courses.... La société monastique vit en symbiose avec la société laïque dans les pays de tradition bouddhiste. Sa fonction est d'être un exemple vivant du bienfait que la pratique de l'enseignement du Bouddha peut apporter et être aussi un lieu

de réconfort pour la société laïque dans les moments difficiles comme les décès où les moines font des prières. En échange, il leur est donné la mesure de leur bol en nourriture pour vivre ce jour.

Il y a eu pendant très longtemps, comme ça, une vie symbiotique entre les deux sociétés qui se rendaient service mutuellement avec des choses différentes. Actuellement, nous vivons dans une société complètement différente. C'est à nous d'aller vers une décroissance et un minimalisme acceptés, ce qui est parfaitement en phase avec les nécessités face à l'environnement. On ne peut pas continuer à consommer et à produire autant qu'on l'a fait jusqu'à présent. On peut se poser la question : « dans ma vie, qu'est-ce qui est superflu ? Comment est-ce que je pourrais vivre plus simplement ? ». En tenant compte des membres de la famille, notamment les enfants qui ne sont pas forcément emballés par une vie minimaliste et qui veulent avoir ce que les copains ont à l'école. Il faut savoir manager tout ça. Mais je pense qu'on peut sérieusement commencer à dégager du temps parce que le temps, c'est de l'argent, qu'il faut travailler pour gagner cet argent et acheter des choses qui ne sont pas forcément utiles. Donc on pourrait avoir une réflexion globale sur cinq ou dix ans pour arriver à vivre de façon confortable et assurer les responsabilités familiales si on en a, en dégageant aussi du temps.

On est dans une société matérialiste qui met l'accent sur l'avoir et on doit opérer un changement vers l'être. Du fait de la confusion, on pense que l'avoir est source de bonheur mais il est source d'aliénation car il faut le gagner et le maintenir. J'ai vécu une grande partie de ma vie sans argent. Rien. Un jour, un ami m'a donné dix francs : je pouvais avoir un café et un croissant, ou ceci et cela, mais je ne pouvais pas tout avoir. Après des années d'une vie passée sans problèmes, d'un seul coup, ces dix francs ont créé plein de problèmes parce que je pouvais avoir des choses mais pas tout ! Donc le désir et la frustration sont arrivés. J'ai mis le billet dans mes mains, j'ai fait le geste de l'offrande de l'univers et j'ai jeté le billet « puisse cette fortune arriver à tous les êtres et qu'ils soient heureux » et je me suis débarrassé de ces dix francs misérables qui polluaient ma tranquillité. En même temps, je vivais en communauté mais de façon très simple. Ensuite, pendant les trente ans où j'ai été moine, j'ai continué à vivre dans cette simplicité.

Aujourd'hui, j'ai la chance d'avoir une compagne qui est dans la même démarche de simplicité et de frugalité. On a le luxe d'avoir du temps. Beaucoup de personnes sont à court de temps parce que le temps a été occupé à créer des moyens pour avoir des choses qui sont souvent des compensations d'un déséquilibre intérieur. Si, à l'intérieur, on est en déséquilibre, il faut alors trouver un équilibre autrement et la consommation est à l'évidence une expression du déséquilibre intérieur. C'est un palliatif.

Je pense que le projet majeur, si on veut prendre le temps de se familiariser avec la réalité de notre esprit, c'est de faire des coupes franches et de commencer à développer une stratégie de minimalisme et de décroissance acceptée. Ça fera du bien à la planète et aussi à nous-mêmes. Je crois que la grande richesse aujourd'hui, c'est le temps. C'est une plus grande fortune que l'avoir. C'est pour ça que je disais qu'il y avait une grande mythologie autour des retraites de trois ans car les gens disaient « : « vous avez de la chance, j'aimerais bien le faire mais je ne peux pas » et, du coup, on a le sentiment d'être un méditant de second ordre et qu'on arrivera pas à l'éveil dans cette vie. Rassurez-vous! On n'arrivera pas à

l'éveil dans cette vie, donc relax ! On vit. Certains arriveront peut-être dans une vie comme Milarépa. Mais c'est une exception. Donc on se détend. Et comme le disait Karmapa : « faites en sorte de devenir une bonne personne. Une meilleure personne avec plus de bienveillance et plus de discernement ». Et à l'évidence il faut du temps pour faire ça. Quand on peut avoir du temps, on s'assoit. Lorsqu'un besoin se fait sentir, on répond. Et on répond en cultivant les six paramitas: la générosité, l'éthique, la patience, la persévérance, la pleine conscience et le discernement. On appelle ça, la « bodhicitta appliquée ». On peut le faire au travers des expériences de la vie. Le temps est une richesse que l'on peut créer comme on s'est souvent efforcé de créer des richesses matérielles.

Du coup, si on commence le chemin en se disant qu'on n'atteindra pas l'éveil dans cette vie, comment on peut l'atteindre si déjà on n'y croit pas ?

C'est une bonne question. A dix-neuf ans, je voulais être comme Milarépa. J'avais vu le XVIème Karmapa qui m'avait dit « reste avec Guendune Rinpoché et demande-lui qu'il te donne l'enseignement sur la vie de Milarépa et inspire-toi de son exemple de vie ». Donc je suis parti dans la campagne autour de Dhagpo. J'ai ramassé des pierres dans le fond de la vallée et j'ai fait une petite hutte. J'avais un drap blanc pour faire mon vêtement et cinquante francs que m'avait donnés ma grand-mère pour acheter du riz. Et là, j'allais rester en retraite jusqu'à l'éveil. On n'est pas sérieux quand on a dix-neuf ans ! Mais c'est bien de ne pas être sérieux. Il y a un moment où il faut se lancer à fond. Ce que cela m'a permis de faire, c'est de ne pas me perdre en chemin.

J'ai dit à Guendune Rinpoché qu'après avoir étudié le « Joyau ornement de la libération » et, en particulier, le chapitre sur le karma, j'avais compris qu'il n'y avait pas d'alternative et que, pour moi, il fallait aller sur la voie du Dharma à fond. Il m'a dit : « c'est bien mais si tu veux vraiment le faire, il est préférable que tu deviennes moine ». Ce n'était pas vraiment mon projet à l'époque. Mais il avait raison parce que, à dix-neuf ans, je tombais amoureux toutes les quinze minutes d'une femme différente et j'aurais très bien pu partir sur une voie de garage avec des aventures à droite et à gauche. Un mois avant de rencontrer Guendune Rinpoché, j'ai failli être embauché pour être chercheur de trésor dans les caraïbes. Je travaillais sur un chantier naval et il y avait un gars qui avait un remorqueur de haute mer. Ils allaient rechercher des épaves pour vendre de l'antiquité et ils avaient besoin de quelqu'un. Heureusement, j'étais malade en mer et donc je ne suis pas parti. Sinon, je pourrais être pirate maintenant, avec un anneau dans l'oreille !

Karmapa m'avait donc donné une direction pour trente ans. Au bout de trente ans, j'ai parlé avec Shamar Rinpoché et je lui ai dit : « Karmapa m'a dit d'être comme Milarepa mais là, moi je gère le monastère, je suis un business-moine, je suis plus souvent à la banque et en réunion que sur mon coussin. Je suis plutôt comme Marpa qui s'occupait de sa ferme ». Shamarpa réfléchit et dit : « si on peut vraiment être comme Marpa, c'est mieux ! ». Par petites touches, les choses changent. Je n'ai pas perdu en moi l'aspiration à l'éveil mais il est devenu moins obsessif. Je ne sais pas ce qu'est l'éveil. Si ça arrive (si c'est quelque chose qui arrive), ça arrivera. Si ce n'est pas quelque chose qui arrive et que je dis « ah ! Ah ! Quelle blague ! », ce sera la fin de mon chemin.

Maintenant, je ne suis pas persuadé que l'éveil soit la fin du chemin. L'activité du Bouddha Shakyamuni ne s'arrête pas sous l'arbre de la Bodhi ou à Kushinagara quand il a quitté son corps. On nous raconte son histoire jusque là parce que, après, c'est inconcevable. Donc ce n'est pas la peine de nous raconter la suite. C'est la ligne de fuite, l'éveil.

Un jour, Guendune Rinpoché arrive un peu inquiet dans le centre de retraite. Il venait souvent après le repas. Il nous dit : « vous n'avez pas peur de mourir ? ». Nous, on répond « les yidams, la réalisation, la transmutation etc. ». Lui nous dit : « j'ai vraiment peur de mourir ». Et d'un seul coup, il nous fait peur parce qu'on s'est dit « si lui a peur! ». C'est comme quand le pape est mort, on a appelé les catholiques à prier. Normalement, si quelqu'un va bien, c'est lui ! Il a une connexion directe. Donc si Guendune Rinpoché a peur de la mort, je dois me poser la question, sérieusement. Lui nous disait qu'il faisait tous les jours des souhaits pour renaître en Déouatchène. Je ne sais toujours pas s'il nous avait baladés ce jour-là ou s'il avait vraiment peur. Peut-être les deux ! Peut-être y avait-il une prise de conscience que la mort arrive et qu'il faut se préparer. Il y avait là une grande humilité alors que nous étions partis sur « nous, les grands yogis, la transcendance, on fera le grand transfert du Mahamoudra dans la nature essentielle de l'esprit... » Et, là, d'un seul coup, celui qui est notre exemple nous dit « j'ai peur. Pas vous ? ». Alors on a rajouté la prière pour renaître en Déouatchène en fin de journée ! Il y a une humilité. Je n'ai pas perdu cette volonté mais je me connais mieux et c'est moins une obsession.

Je l'ai dit une fois dans un enseignement à Dhagpo et cela n'a pas été bien compris. J'ai dit : « à mon sens, il y a un moment où le bodhisattva ne s'inquiète plus vraiment de l'éveil parce que le plus important, c'est l'activité de bodhisattva et que l'éveil viendra au moment où il devra arriver, dans l'allant du bodhisattva ». A la pause, un gars est venu me voir en me disant « tu devrais relire le Soutra de l'entrée à Sri Lanka où le bouddha dit que les Bodhisattvas veulent atteindre l'éveil ! ». « Je crois qu'on ne s'est pas bien compris. Oui, ils veulent atteindre l'éveil mais ce n'est plus une obsession ». Il y a une grande différence entre l'allant et l'obsession. L'allant, on y va. L'obsession, c'est qu'on voudrait déjà y être et ça crée beaucoup de problèmes sur le chemin. Mais Milarepa a montré que c'était possible. Ça reste possible. Si Milarepa t'inspire, alors vas-y ! La route est ouverte et les moyens sont disponibles.

Il n'y a pas que Milarepa. J'ai lu « les 84 Mahasiddhas » et j'ai vu que chaque personne atteint l'éveil avec ses propres capacités. Si on se fixe sur Milarepa, ça ne colle pas avec nous-mêmes.

Milarepa, c'est l'exemple de la dévotion. Les Mahasiddhas étaient tous les professionnels. Certains n'étaient pas des professionnels : il y a en avait un qui était paresseux et un autre qui mangeait tout le temps. Celui qui était paresseux ne voulait même pas bouger pour aller chercher à manger. Il y avait des caractères parmi ces Mahasiddhas. ! Mais c'est vrai qu'ils ont accepté leurs spécificités, leur humanité et ils en ont fait un moyen unique et personnel, grâce aux instructions qu'ils avaient reçues de leur Maître, de progrès spirituel. Donc il y a mille façons de faire et la tienne va s'imposer progressivement. Dans vingt ans, trente ans, ta façon d'aller vers l'éveil deviendra de plus en plus claire et très personnelle. La vie va t'aider à trouver ça. Mais quand on est jeune, il faut avoir envie d'y aller et après, ça se définit plus clairement.

Voilà. On va aller manger.

Partageons les qualités.

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.