

# Dialogue sur le Chemin

## Jardin de Grande Compassion

Lama Tsony

Samedi 3 août 2024 au soir

Est-ce qu'à votre avis, on a fait le tour du sujet ? Les prisons de l'inutile ? Les liens qui nous attachent ? Avez-vous d'autres choses à partager ou à ajouter ?

*Je voudrais juste dire, par rapport à ce dont on a parlé sur l'avenir, que moi ce qui me gêne, ce n'est pas le futur mais le futur immédiat « il ne faut pas que j'oublie le pain etc.. ». Ce ne sont pas des plans mais des trucs à ne pas oublier et qu'il va falloir faire mais pas tout de suite c'est comme une pollution pour moi.*

C'est la liste de courses qui tourne en boucle quand tu t'assois ?

*Non, je peux être en train de faire autre chose et je me dis « il ne faut pas oublier ça et ça et ça ! » et ça gêne un peu la détente.*

C'est pour ça qu'il est important de s'accorder des moments où « le monde va continuer à tourner sans moi et ça sera très bien ». On appelle ça une « vacance » dans le sens qu'on laisse un espace ouvert et on va le faire régulièrement pour que cela devienne une habitude de laisser le monde être sans la peur que tout s'effondre. J'appelle cela des « micro-méditations ». Pendant la journée, entre deux tâches ou si on travaille à l'ordinateur en fermant un fichier et avant d'ouvrir le prochain, on prend trois respirations. Voilà. Et on peut tout à fait se dire que ce moment est libre. C'est un peu comme l'espace qui apparaît dans la méditation entre deux pensées. Une pensée s'élève et puis disparaît. Elle se résorbe dans l'esprit qui l'a vu naître et il y a, parfois, un instant avant qu'une autre pensée ne s'élève. Quand on médite, c'est parfois comme s'il y avait un agrandissement et on peut voir l'espace entre les pensées. D'ordinaire, tout est collé, il n'y a pas d'espace. Mais quand on voit cet espace, il faut s'y installer avec délice pour aussi longtemps qu'il dure parce que, quelque part, il est intemporel. C'est un peu comme dans un voyage : on a quitté le port mais on n'est pas encore arrivé à destination. Il y a un moment entre les deux (un entre-deux) qui est pratiquement éternel. On est hors du temporel. On est sorti du « ceci amène cela qui amène ceci qui amène cela » : c'est la façon commune qu'a l'esprit de fonctionner, comme une grenouille qui saute de nénuphar en nénuphar. Là, la grenouille saute, elle est au ralenti et elle flotte un peu en l'air avant de se poser sur le prochain nénuphar. Avoir le goût de ça, la saveur de ça et le caractère délicieux de ce moment parce que c'est un moment d'absolue liberté.

Quand j'étais très occupé, dans la partie de ma vie où j'étais un business-moine, j'avais beaucoup de choses à faire et très peu de temps pour le faire. Je m'évertuais à trouver des entre-deux. Je connais parfaitement tous les raccourcis et prolongements entre Kundreul Ling et Dhagpo Kagyu Ling sur la route parce que c'était un moment où j'étais tout seul

dans la voiture. Il y avait une sorte de liberté : la liberté de l'entre-deux. On n'est plus quelque part et pas encore arrivé à destination et ça peut se vivre à une échelle très rapide. Pour cela, il faut se donner, comme entraînement, des petits moments volontairement construits et définis et on ne se dit rien : on jouit pleinement de l'instant, on s'y installe pleinement. C'est comme parfois, là où je suis hébergé, j'ai un lit confortable et très large et j'essaie de toucher, avec les mains et les pieds, les quatre coins, complètement détendu et complètement ouvert. Avoir ça dans l'esprit, quelque part. S'installer dans cet instant fugace mais qui, en même temps, a une saveur d'éternité.

La rapidité, la vitesse et le temps sont des notions relatives. Vous connaissez la définition d'une mauvaise pièce de théâtre ? C'est quand on regarde sa montre au bout d'une demi-heure parce qu'on s'ennuie et qu'on se rend compte que cinq minutes seulement ont passé. Le temps, là, nous paraît infini. Mais quand on a du bon temps, le temps nous paraît trop rapide. Ce petit moment qui s'ouvre à cette qualité presque de l'infini parce qu'on ne va pas le rattacher à un avant ou un après. Ce qui est important, c'est d'entrer dans le voyage ou dans l'espace, en laissant l'un et l'autre. Ainsi notre capacité à gérer le temps va devenir beaucoup plus grande. Un esprit détendu a toujours plus de temps qu'un esprit soucieux. Un peu comme le lapin dans « Alice au pays des merveilles », l'esprit soucieux est essoufflé et il regarde tout le temps sa montre « on est en retard, on est en retard, il faut aller chez la reine ! ». On peut avoir une cadence, pas tellement une cadence du corps ou du temps, on peut être très rapide dans l'action et, en même temps, avoir cet espace infini dans cette rapidité d'action. Et ça, c'est une des qualités qui naît de la maîtrise du calme mental. Quand on cultive ces qualités et que les expériences s'élèvent, il y a comme une extension du temps et une plus grande clarté puisque les qualités qui naissent de la méditation, c'est tout d'abord un sentiment de fluidité et d'aisance physiques et mentales (le corps est détendu et l'esprit n'a aucune préoccupation. Il est conscient de ce qui s'élève mais ne s'engage d'aucune manière avec ce qui s'élève. Donc il y a une grande détente parce que la fatigue, l'épuisement, la misère viennent du fait qu'on doit organiser tout et on devient le lapin d'Alice au pays des merveilles. On est épuisé et donc à court de temps). Donc la première qualité, c'est l'espace, la détente, le bien-être du corps et de l'esprit.

La deuxième qualité est une acuité accrue. L'esprit est très clair, vif et limpide. Il n'est pas parasité par les agitations et il voit tout à fait ce qui se passe : il voit les pensées qui s'élèvent, comment et quand elles s'élèvent et comment elles retombent dans l'océan de l'esprit qui a formé ces vagues que sont les pensées. On traduit souvent cette deuxième qualité, de façon figurative, par la luminosité, la clarté. Cela veut dire que l'esprit voit précisément. C'est une limpidité de la conscience. Ce n'est pas qu'on allume la lumière !

La troisième qualité, c'est de ne pas se laisser emporter par le bavardage intérieur. C'est « *mitokpa* » en tibétain, ce qui veut dire « la cessation de l'activité conceptuelle » ou « le non engagement conceptuel ». On voit la pensée s'élever mais pour qu'une pensée s'élève, se forme et en amène une autre, il faut qu'il y ait un engagement de la part du penseur. Là, il n'y a pas d'engagement. Donc ça s'élève et il n'y a pas assez de force pour que ça tienne, donc ça se disperse. Donc on peut avoir un flot de pensées, on peut avoir un torrent de pensées mais on n'est absolument pas dérangé par ça parce qu'on n'essaie pas de modifier, d'interrompre, de supprimer ou d'encourager : on laisse les choses être.

Donc ces qualités donnent un espace qui se traduit par du temps. La clarté permet de prendre des décisions éclairées très rapidement, c.-à-d. dans un temps moindre que ce qu'il faudrait pour une personne qui n'a pas encore cette qualité d'ouverture, de détente et de clarté. Puisqu'on a une plus grande vivacité, une plus grande acuité et un plus grand discernement, on est plus vif dans la décision. On a beaucoup plus de temps pour prendre des décisions. Et donc on peut avoir beaucoup plus de décisions.

J'ai été amené à rencontrer en Autriche un banquier d'affaires très important et on a comparé nos expériences dans nos pratiques respectives : moi, la méditation et lui, la finance. J'ai trouvé ça intéressant. Il me dit : « moi je gère un réseau de financements et j'ai, en gros, 15.000 personnes qui dépendent de moi ». 15.000 personnes, plus leur famille, plus les gens autour, les commerçants, les artisans etc.... ça fait beaucoup de monde. Il ajoute « quand je prends une décision, je sais que cela va impacter positivement ou négativement la vie de 15.000 personnes et j'ai, en général, très peu de temps pour prendre les décisions. Donc je suis obligé d'avoir de la clarté, de la distance et d'être très vif et très présent. Je ne peux pas me permettre d'avoir l'esprit occulté par des considérations subalternes et inutiles ». Sa banque de finance est à Vienne et lui a un petit appartement dans la ville, c'est sa grotte. Il se retire là pour souffler. Il est arrivé à cette conclusion naturellement. Ce n'est pas quelqu'un qui a suivi des enseignements, une voie bouddhiste ou la méditation. Son travail et la conscience qu'il a développée dans son travail l'ont amené à la nécessité de travailler sur son esprit pour prendre la décision la moins mauvaise ou la meilleure parce qu'il sait que cela impacte la vie de 15.000 personnes directement. On a comparé nos notes et il a dit « c'est génial, j'appelle mes collègues et mes amis et on vient chez toi au monastère ». Eux, ils dépensent des sommes phénoménales pour se faire accompagner en hélicoptère en haut d'une montagne vierge au Canada pour faire du ski. « Je vais leur dire qu'on va garder cet argent-là et, à la place, on va faire une retraite de méditation ». En fait, il ne sont jamais venus, du moins à ma connaissance. Mais c'était intéressant de voir que la nécessité de son emploi l'avait conduit à un travail sur l'esprit et sa fluidité.

Je pense que là, il y a une piste. Bien sûr, au début, il y a beaucoup de ratés, très peu de succès. Mais un secret dans la méditation que je partage volontiers, c'est que la durée de la méditation n'est pas garante de la qualité. Je dis souvent « gardez votre temps de méditation court pour qu'il reste agréable ». Ce n'est pas une invention de ma part : Dago Tashi Namgyal disait déjà auparavant « quittez le moment de méditation avant que l'ennui s'installe ». Il disait « trouvez votre temps idéal ». Par exemple, vous faites dix cycles respiratoires et vous faites un break.

Ce matin, comme demain matin, on fait une heure de méditation. Mais, en fait, j'ai oublié de préciser qu'elle ne dure pas une heure. Elle dure une heure en tout mais avec énormément de tranches à l'intérieur que vous pouvez arranger à votre convenance. Quel est votre temps idéal ? A vous de le connaître ! Pendant trois cycles respiratoires ou cinq, vous êtes vraiment présents et détendus. Et puis, arrive un moment où on fait un effort et il y a de la tension : on essaie de garder le truc. C'est là où les pensées s'élèvent parce qu'il y a un trouble, une distraction. Avant que cela n'arrive, faites un break. Vous restez assis, vous restez en posture mais vous pouvez lever le regard, respirer un peu et laisser l'esprit être et s'il veut vagabonder, il vagabonde. Il n'y a aucun problème. Et puis vous reprenez pour une deuxième tranche. La règle, c'est que la récré ne doit pas être plus longue que la classe ! Si

vous arrivez à faire ça, vous verrez qu'il y a une durée de qualité qui est la vôtre. Chacun est différent. Et puis, avec le temps, vous allez passer à trois, cinq, six, dix cycles de respiration. C'est plus facile de le faire, tout en gardant la qualité. Peut-être, ensuite, que vous allez pouvoir rester quinze, vingt minutes dans cette même qualité. Il y a une habitude qui s'est mise en place.

Je vois trop souvent des gens qui s'efforcent et il y a un moment où cela devient trop et on perd le fil parce qu'on est en résistance. La méditation est avant tout une détente. Dagpo Tashi Namgyal dans son texte « Clarifier l'état naturel » dit : « si on a détente ou contraction, à tout prendre il est préférable d'avoir un peu de détente, voire un peu de relâchement que trop de contraction ». Tout ça, c'est pour dire qu'on peut jouer sur le temps. Et en jouant sur le temps, on peut avoir quelque part dans son esprit le déroulé de tout ce qu'il va y avoir à faire, sans que cela devienne pesant parce que cela ne va pas occulter ce qu'on fait dans l'instant. Une fois qu'une tâche est terminée, on prend la suivante. Mais si le futur vient parasiter le présent, le présent est encombré d'un futur qui n'existe pas et on est comme une personne qui souffre de déficience de l'attention et qui n'arrive pas à sélectionner une information parmi les milliards d'informations qui arrivent dans son continuum d'esprit. Je crois qu'on peut gagner beaucoup de choses avec cette pratique du calme mental et l'habitude et aussi en se libérant de temps à autre du devoir.

C'est bien d'avoir un sens du devoir et un sens du bien-faire mais, comme toute chose, si cela devient obsessionnel, cela va empêcher l'exercice de ce qu'il a à faire parce qu'on est écrasé par la pesanteur de la pensée obsessionnelle du devoir. Donc il est important de s'accorder des vacances. Cela n'a pas besoin d'être loin ni long. Dans « L'entrée dans la voie des Bodhisattvas » de Shantideva, il y a un chapitre qui traite de la persévérance et de l'énergie enthousiaste. Tout le chapitre est épuisant parce qu'il est dit « jetez-vous dans la méditation comme si vos cheveux étaient en feu, comme si le monde allait s'écrouler etc... ». On sent le fouet qui claque au-dessus de la tête ! Puis on arrive à la fin du chapitre et on est épuisé. Et, dans un des derniers quatrains, il est écrit : « ceci étant dit, il est vraiment important de prendre du recul et du repos comme un bodhisattva pour reconstituer son énergie et reprendre du bon pied juste après ». Donc après avoir vanté les louanges de l'énergie et de l'engagement, Shantideva met en garde contre l'obsession qui fait qu'on arrive au fameux burn-out où on n'est plus opérationnel et où on ne peut plus rien faire. On n'a pas su prendre ces petites vacances parce qu'on avait l'impression que le monde allait s'effondrer. Vous pouvez être rassurés : un jour vous allez mourir et le monde continuera à tourner comme d'habitude !

J'ai parlé avec un ami de longue date qui était capitaine d'entreprise. Il gère une grosse entreprise multinationale. Il a eu des différends avec son N+1 et il a démissionné. Il a dit « vous allez vraiment me regretter » Il gérait 20.000, 30.000 personnes. Le lendemain, il a regardé les cours de la Bourse en pensant que ça allait plonger mais le montant des actions n'avait pas bougé ! Les cimetières sont remplis d'indispensables. Il est important de savoir qu'on peut oublier le monde pendant cinq minutes. Ça ne changera pas grand-chose. J'ai pris une année sabbatique et, au tout début, une amie m'a dit « méfie-toi, c'est très addictif ! ». Elle avait raison et il a fallu que je me raisonne pour revenir. J'étais très bien dans le non agir.

*Tout à l'heure, vous avez évoqué l'intervalle entre deux pensées en nous suggérant de bien en apprécier la saveur. Mais je suppose qu'il ne faut pas s'y attacher trop. Est-ce qu'il n'y a pas un risque de rechercher cet état ?*

C'est l'obstacle majeur de la pratique du calme mental : la recherche de l'ataraxie, ce calme béat des Grecs qui était, apparemment, l'apanage des dieux. C'est en fait une forme de perte de vivacité de l'esprit. En toute chose, point d'excès. Jouir de l'entre-deux n'est pas forcément un attachement à la jouissance de l'entre-deux. S'interdire de jouir de l'entre-deux par peur de s'y attacher est aussi une complication qui n'est pas nécessaire. Serge Gainsbourg a écrit : « fuyons le bonheur de peur qu'il nous quitte ». On s'interdit le bonheur parce qu'on a peur de le perdre. Tout ça, ce sont des complexités linguistiques intellectuelles qui n'ont rien à voir avec l'expérience méditative. Je crois que ça vient en grande partie d'une honnêteté intellectuelle excessive. On veut se prémunir contre toute chose qui pourrait s'élever, par exemple, une expérience de félicité à laquelle on pourrait s'attacher, une expérience de vacuité à laquelle on pourrait s'attacher. Et donc on ne va pas en faire l'expérience pour ne pas s'y attacher. On s'est attaché au plaisir de ne pas s'attacher à l'expérience pour laquelle on a refusé l'attachement.

Un jour, Shamar Rinpoché enseignait les chapitres sur la méditation du calme mental du grand Maître Vimalamitra avec beaucoup d'explications et plein de détails et, à un moment donné, je le vois qui tourne des pages, et des pages, et des pages pour aller deux ou trois chapitres plus loin. Quelqu'un lui a demandé « mais pourquoi vous n'enseignez pas ces chapitres ? ». Il a répondu : « ces chapitres que j'ai survolés traitent des remèdes à apporter quand on s'attache aux expériences méditatives. Aussi longtemps que vous ne les avez pas, ce n'est pas la peine de vous encombrer avec tout ça ». C'était une façon de nous montrer qu'il peut se faire que, dans un moment de détente, il y ait une petite envie d'y rester. Mais, de toute façon le continuum de l'esprit change très vite et la pensée suivante est arrivée. On n'est pas encore, là, en capacité de maintenir une absorption méditative, un *samadhi*, qui soit vraiment immuable. Mais c'est vrai que, lorsqu'on est en capacité de s'abîmer dans un *samadhi* imperturbable, il peut se faire, effectivement, que l'on aille vers ce qu'on appelle les « dieux sans forme » et qu'on aille vers un attachement d'une expérience, d'une conscience ou d'un sentiment d'accomplissement : on croit qu'on a terminé, qu'on a fini. Et on peut rester perdu là-dedans très longtemps !

Guendune Rinpoché nous a dit un jour lors d'un enseignement : « à tout prendre, il est préférable d'être dans les enfers plutôt que de s'absorber dans ces *samadhis* qui vont peut-être durer des milliers d'années puisqu'on est pur esprit à ce moment-là . Mais par contre, dans les enfers, la souffrance est telle qu'on a envie d'en sortir ! Il y a une volonté de se libérer alors que dans le *samadhi*, il n'y a même pas l'idée d'une possible sortie ». Il faut que les causes et les conditions karmiques qui ont créé l'entrée dans le *samadhi* s'épuisent pour que la *samadhi* s'arrête, un peu à l'image d'une voiture qui s'arrête parce qu'on a oublié de faire le plein et qu'il n'y a plus d'essence. On se retrouve au milieu de nulle part et le réveil est un peu abrupt !

Donc viendra le temps de s'inquiéter des possibles attachements. Mais pour l'heure, c'est plutôt l'inverse qui se passe : on ne voit pas l'espace entre deux pensées. Je compare cela à ces grands posters publicitaires qui sont faits de pixels, de points. De loin on voit une image mais si on s'approche, de plus en plus près, on commence à voir les points et on perd de vue l'image. Et si on s'approche encore plus près, on voit que dans le point il y a toutes les autres couleurs qui sont là, il y a d'autres pixels pour que la couleur apparaisse. On a complètement perdu l'image et on voit là qu'il y a des espaces. Si on continue de zoomer, il n'y a que de l'espace. Le calme mental, c'est un peu comme ça : par la détente, la vigilance et la conscience vont être beaucoup plus ouvertes et on va pouvoir noter les espaces. C'est une dilatation du temps mais aussi de l'espace, parce que ni le temps ni l'espace n'ont de valeur absolue. C'est relatif. Si on est une éphémère, la durée de vie, c'est 24 heures. Si on est un humain, c'est quatre-vingts ans, si on est un Deva c'est deux mille, trois mille, cinq mille années humaines. Le temps est élastique. Le calme mental met de l'espace. L'esprit détendu a beaucoup plus d'espace.

Ce qui est important en méditation, ce n'est pas de comprendre mais de goûter. Comprendre, c'est pour l'étude et la réflexion. C'est nécessaire. Mais quand on est dans l'espace méditatif, on n'a pas besoin d'amener son dictionnaire pour se dire « ah ! Tiens ! Je suis passé par la clarté, félicité, vacuité ». Non ! On goûte. Un peu comme dans la dégustation du vin, la caudalie. C'est une unité de temps : le temps que la saveur du vin reste en bouche et c'est différent d'une personne à l'autre.

La méditation est un apprentissage, une expérience. C'est goûter et savourer. A posteriori, on peut se dire « j'ai goûté à quelque chose qui ressemble au catalogue ». Le catalogue est utile mais il ne remplace pas l'expérience.

*Tu parlais tout à l'heure d'interrompre la méditation toutes les dix respirations. Moi, je me dis que je lâche les pensées mais si je dois interrompre dès que je pense, je risque de l'interrompre souvent. Comment peut-on voir le juste milieu entre faire cette expérience dont tu parles et le fait, et ça me semble important, de rester avec les pensées pour s'apercevoir qu'on est capable de les lâcher ? Comment je peux m'entraîner à ça ? Je risque de faire de la fainéantise de méditation. Moi, je sais que, quand je suis très agitée, j'ai du mal à me mettre sur le coussin. Et là, c'est du pain béni parce que, dès qu'il y aura une pensée, je vais me dire « ok, j'arrête, stop ! ». J'ai peur que ce soit un prétexte à la fainéantise.*

On a parlé de la peur de l'attachement et là, c'est l'autre côté : la peur de la paresse. On veut se prémunir de nos possibles excès. Ce que j'ai dit à propos du temps de qualité à définir pour soi-même, ce n'est pas forcément lié à l'apparition des pensées mais c'est lié plutôt à la capacité qu'on a à maintenir une pleine conscience naturelle. Je vais prendre un autre exemple : si on a envie de courir le marathon, on ne va pas courir 51 km le premier jour. D'abord, on ne va pas arriver au bout et puis on va s'abîmer le corps et la motivation et on ne va pas continuer. Donc on commence par 100 mètres, 200 mètres régulièrement et après, quand on est à l'aise, on fait 400 mètres, un kilomètre etc. C'est plutôt ça dont il s'agit. Arriver à définir en soi, parce que c'est très personnel, l'unité de temps qui est le temps de qualité. Ce n'est pas une invitation à la paresse ou au désengagement. Comme tu le dis, il y a des jours avec et des jours sans. Qu'on soit un jour avec ou un jour sans, il est vital de revenir au coussin tous les jours ou dans la nature, sous un arbre, peu importe l'endroit. On s'assoit régulièrement et si une session trop longue nous conduit à être tendu, à être fatigué

et à avoir un flot de pensées autour de « est-ce que le gars qui sonne le gong est encore vivant ? » ou « est-ce que je dois tenir encore sans bouger ? », on n'est plus dans la méditation. On est dans le combat avec soi-même. Cela n'a aucun intérêt.

Dans la même session, on a fait des tranches. En athlétisme on parle de fractionner : tension-effort et détente-repos. On va faire la même chose, on va fractionner la méditation. Cela fait qu'on a des temps de qualité des deux côtés. On a un temps de qualité dans le moment où on essaie de maintenir la conscience et si l'esprit vagabonde, on revient sur le souffle ou un support aussi longtemps que nécessaire mais cet effort, on peut le faire un certain temps. Quand on va au-delà de ce temps, on est dans la résistance, la tension et l'épuisement. Effectivement, notre corps et notre esprit, se sentant coincés, ne pensent qu'à s'en aller ! L'esprit commence à divaguer et le lien qui le ramenait est relâché. Le corps commence à gigoter. A quoi ça sert ? Ça ne sert à rien !

Ce qui est intéressant de noter, c'est que, ce temps de qualité que l'on a défini soi-même et qui va grandir (sans qu'on le recherche particulièrement mais ça va se faire) a une qualité naturelle et spontanée. On fait une pause et, dans cette pause, on va peut-être s'apercevoir que l'esprit est beaucoup plus posé pendant la pause que pendant la méditation. Cela nous fait prendre conscience que la méditation, c'est cette détente-là, justement et que le travail sur la vigilance n'est là que pour amener en nous la capacité à apprécier et à jouir de la détente, tout comme les notes de Mozart sont là pour mettre en valeur le silence entre elles. C'est une mise en valeur du silence.

La détente, ce n'est pas juste se reposer, c'est aussi une mise en valeur de la nature fondamentale de l'esprit qui n'est pas contrainte en quoi que ce soit, qui est libre, qui n'a ni objectif particulier, ni crainte particulière et on peut en avoir un avant-goût dans l'A B C de la méditation qu'est le calme mental. C'est important de faire cet exercice. Quand on voit le moment où on commence à frétiler parce que l'effort est soutenu trop longtemps, alors on fait la pause. Ensuite, dans la pause, on voit le moment où on commence à être en déliquescence : on commence à penser à des choses, on n'est plus là. C'est donc le temps de reprendre. En alternant comme cela, on va avoir une variété d'expériences qui sont toujours naturelles et qui tiennent toujours compte de nos capacités. Ce n'est pas un temps qui est imposé par l'extérieur.

On dit qu'on s'assoit une heure tous ensemble dans la même pièce à faire la même chose mais chacune et chacun fait quelque chose de différent à l'intérieur qui lui est propre. Il y a une grande individualité dans la méditation. Donc il n'y a pas à craindre, là, de devenir léthargique. Le peu d'énergie qu'on avait à faire la méditation, on l'a perdue ! S'il y a une bonne gestion avec ce principe de fractionner, on va voir qu'on gagne beaucoup parce que ces moments d'espace créent un pont entre les moments de pleine conscience d'avant et le moment de pleine conscience suivant. Donc on va commencer à avoir un sentiment de continuum parce que l'heure aura été vraiment employée, avec des modalités différentes, à s'habituer, se familiariser avec cette pleine conscience.

*Tu le préconises aussi aux personnes qui méditent depuis un certain temps ? J'ai pris certaines habitudes et j'ai tendance à allonger, allonger mais, des fois, je m'aperçois que je suis dans le coton et je me disais qu'il faudrait peut-être que je revienne à des temps plus courts.*

La méditation, c'est de la navigation à vue : ça dépend du temps. Il y a des jours où c'est simple et ça se pose. Si c'est simple, on ne cherche pas à compliquer. Et puis il y a des jours où c'est une bataille. Ce n'est pas grave et on apprend à naviguer avec tous les temps. Quand on a un vent arrière, on sort toutes les voiles. Si on a un vent debout, il faut apprendre à tirer des bords, on va donc forcément moins vite. Avec un vent arrière, on cale sa barre et on peut aller prendre un café parce que le bateau suit son cap. Quand on a un vent debout, ce n'est pas le moment d'aller faire un café ! Chaque jour est différent. Chaque session est différente. Mais c'est bien d'avoir, dans son arsenal, tous ces outils et toutes ces instructions. Si aujourd'hui, c'est vent debout, ce sera une session fractionnée parce que c'est ce qui s'impose. Après, avec le temps, on peut continuer à naviguer avec un vent debout mais en étant plus détendu et ayant moins besoin du fractionné.

Les conseils extérieurs sur la méditation n'ont qu'une valeur indicative. Ce qui est important, c'est ton expérience personnelle. La voie qu'enseigne le Bouddha est une voie d'indépendance. Le Bouddha n'a pas créé une voie pour avoir pendant 2.500 ans des milliers et des millions de fans qui vont le vénérer. Moi, ce qui m'importe, c'est que les gens deviennent indépendants et qu'ils n'aient plus besoin de moi. Donc j'essaie d'aider les gens à atteindre un plateau d'indépendance. Ils savent ce qu'ils ont à faire. « Maintenant, faites-le, c'est votre travail ». On reste ami, on se voit, on peut continuer à discuter. Mais c'est ça qui est important. Et pour cela, il faut être capable d'être maître de sa méditation. Savoir qu'il faut aujourd'hui être beaucoup plus concentré, posé et attentif parce qu'il y a du vent et de la brume. Il faudra donc faire plus de fractionné. D'autres jours, on est plus limpide, ouvert et détendu. Ça tient peut-être à la pression atmosphérique ou à ce qu'on a mangé la veille. Je ne sais pas. Là, on peut laisser les choses être. Et donc ça peut durer plus longtemps. Mais l'idée d'une progression du style « au début je faisais cinq minutes et dans trente ans je ferai deux heures et si je ne fais pas les deux heures, c'est que j'aurai raté quelque chose », c'est une construction mentale. On n'est pas là pour faire du chiffre !

Quand les gens s'engagent dans les pratiques préliminaires et qu'ils doivent faire les fameux 100.000, je leur dis « c'est comme les garanties de voiture, c'est trois ans ou 100.000 km ». Si, pendant trois ans, tous les jours, sérieusement, vous vous y mettez, vous n'avez pas besoin de compter, on s'en fout. C'est la transformation qui s'est passée pendant le temps où on s'est dédié à cet exercice qui est importante. Si au bout de 100.000, on est aussi perdu qu'au début, c'est que rien ne s'est passé, on peut recommencer ! Je connais des gens qui ont fait cinq fois les préliminaires. Ils venaient voir Guendune Rinpoché en disant que rien ne s'était passé. Rinpoché disait « recommence ! ».

D'autres questions ? C'est bon ? On a fait le tour ?

On y reviendra certainement, plus tard.

La prise de conscience des limites de la nature conditionnée de notre existence va être la base de notre engagement vers une transformation et une libération. On va vouloir

s'engager dans un chemin de libération seulement quand on aura pris la pleine mesure de notre aliénation. Sinon, on fait des arrangements et on repeint le samsara. On repeint le samsara en rose : « oh ! Ce n'est pas si mal que ça : Bien sûr, on vieillit, on est malade, on va mourir, tous les gens qu'on aime vont mourir et, en attendant, on est coincé dans ce corps mais on peut quand même manger une glace ! Il y a quand même des avantages ».

Il faut vraiment aller au fond des choses et se dire : « j'arrive à un point de fatigue, de dégoût presque, de ce conditionnement », surtout quand on arrive à comprendre qu'il n'a pas de raison d'être. L'ironie, c'est que la nature profonde de l'esprit, elle est libre ! Elle n'a aucune limite. L'esprit ne naît pas, il ne meurt pas, il n'est pas limité par le temps ni l'espace. Il est absolument libre mais, par habitude et par ignorance de sa réalité profonde, il se crée des limites. Déjà, il se divise : il y a ce qui voit et ce qui est vu et apparemment, ce qui voit et ce qui est vu. Ce qui connaît et ce qui est connu sont deux entités différentes. L'esprit façonne cette idée de différence entre soi et l'autre. Si on réfléchit bien à ça, il n'y a aucune base solide pour soutenir cette théorie. Et puis, comme on a créé ce fossé entre les deux, il y a une appréciation de l'objet par le sujet qui va dire « ça, c'est bien et ça, ce n'est pas bien ! ». Et on commence à voir le rejet d'un côté et le désir possessif de l'autre. Ou bien on s'en fout et c'est l'indifférence. Et on va commencer à poser des actes et des paroles sur ces mouvements confus de l'esprit. Et comme toute action a une conséquence, et c'est inévitable, on va voir revenir à nous des choses qu'on avait tenté d'éviter.

L'image que j'ai pour illustrer, c'est un gars qui est sur une barque et qui veut sauter de la barque sur la rive. Il dit « pour sauter de la barque sur la rive, il faut que je prenne mon élan ». Il prend son élan. Mais, en prenant son élan, il pousse la barque loin de la rive et tombe dans l'eau. Ça, c'est nous ! Laurel et Hardy en permanence ! Ou Mr. Bean, pour être plus contemporain. Quand on commence à voir ça de plus en plus précisément, à un moment, on se dit : « bon, quand est-ce que ce carnaval s'arrête ? Quand est-ce que je change les fondamentaux pour enfin arrêter cette machine à souffrance ? ».

En fait, pour revenir deux minutes sur les liens qui nous attachent, dans les enseignements bouddhistes classiques, on va en trouver deux qu'on pourra ensuite ouvrir en quatre.

En premier, ce sont les **schémas émotionnels** (*kleshas* en sanskrit) ou affections mentales (le désir, le rejet, l'exclusion, la colère etc avec tous les déclinaisons comme l'orgueil, la jalousie, le ressentiment.). C'est ce qui brouille la clarté naturelle de notre esprit.

L'autre, c'est une méconnaissance de la réalité profonde de l'esprit. C'est ce qu'on appelle le « **voile du connaissable** », c.-à-d. un voile dans notre manière de percevoir les choses. Tout instant de conscience (conscience visuelle, olfactive, tactile..) est toujours l'expérience d'un objet par un sujet. Il y a toujours cette scission fondamentale dans toutes les expériences et donc il faut réapprendre à percevoir et à percevoir dans la non dualité. C'est le gros chantier qui va se passer un peu avant l'éveil.

Mais avant, il y a ce voile des afflictions mentales qui peut se traduire aussi par les conséquences de ces afflictions mentales que sont les charges karmiques : les conséquences de nos actions. Donc il y a le poids du résultat des actions antérieures qui vient polluer notre présent et vient voiler complètement notre perception. Il n'y a pas d'espace pour regarder plus profondément la nature de l'esprit. Les émotions perturbatrices (ou poisons mentaux) génèrent le karma, le karma génère des réactions qui vont amener d'autres réactions affligées (colère ou avidité etc.). C'est un cercle vicieux. C'est ce qu'on appelle le « **voile des émotions** ». C'est une des choses qui nous lient et qui nous attachent.

De l'autre côté, il y a cette conscience fragmentaire dans tout moment de perception et le fait que cela se répète à l'infini. C'est ce qu'on appelle le « **voile des habitudes** ». On est pris dans des schémas et, comme un disque rayé, ça tourne en rond.

Ce sont les quatre voiles qui obscurcissent la liberté naturelle de l'esprit. C'est comme un ciel couvert. Les causes et les conditions créent les nuages, des mouvements météorologiques, sans altérer le ciel qui est derrière mais, en même temps, elles ne nous permettent pas d'expérimenter la luminosité et la chaleur d'un ciel dégagé. Il pleut, il fait froid, il fait gris, on est déprimé et on a envie d'être ailleurs alors que le ciel, l'espace, le soleil, la lumière n'ont jamais disparu ! C'était simplement occulté !

La première chose à faire est de prendre conscience de ça parce que c'est ce qui va nous mettre sur la voie et qui va nous donner l'impulsion nécessaire pour mettre en œuvre les outils de libération de ces quatre voiles pour « dé-couvrir » la nature fondamentale et lumineuse de l'esprit qui n'a jamais été affectée. Les nuages n'ont jamais égratigné le ciel.

Quand on est à ce point-là, on se dit : « bon, qu'est-ce qu'on fait maintenant ? ». C'est de ça dont on va parler aujourd'hui et demain. A votre avis, qu'est-ce qu'on fait quand on a cette prise de conscience ? On voit combien nous sommes prisonniers de notre propre création ! L'ironie, le ridicule de la situation est que ce n'est absolument pas nécessaire. On produit quelque chose qui ne sert absolument à rien et en pensant créer du bonheur, on crée de la souffrance. Quand on commence à voir ses habitudes, ses addictions et la souffrance qui en résulte, qu'est-ce qu'on fait ?

*On essaie juste d'en être conscient et d'en souffrir moins. Avec cette conscience, de se dire « attention ! Je fais preuve de désir-attachement ou de colère et c'est une projection de l'esprit ». Et on essaie de ne pas réagir tout de suite.*

Est-ce qu'à ton avis, c'est un moment agréable ?

*Peut-être que c'est un peu libérateur.*

Tu sais comment ça se traduit dans l'expérience méditative ? C'est la question classique. « Plus je médite, plus je suis agité ». La réponse est : « non, tu n'es pas plus agité mais simplement plus conscient de ton agitation. Donc la prise de conscience du sérieux du problème peut générer une sorte d'abattement. « Oh ! Là ! Là ! Il y a du boulot ! ». C'est là qu'il faut développer une forme de joie dans les petites victoires et ne pas vouloir avoir des

bouchées trop grandes. Et là, on doit se battre contre une autre habitude qui est : « très grand, très fort, très vite ».

*Avant d'être bouddhiste, j'ai fait du yoga balinais. C'était un groupe avec beaucoup plus de filles que de garçons. On faisait beaucoup de respirations et d'asanas et on prenait conscience de ce que nous sommes et de ce que l'on vit. J'ai vu des personnes qui sont parties parce que ça chamboulait leurs fondations. On a l'impression d'être sur quelque chose de stable : on a une vie, un travail, une femme, un mari, des enfants, des amis et on se rend compte que ce n'est pas nous et qu'on subit, quelque part. On fait comme nos parents ou parce que c'est comme ça ou comme nos amis. Quand je m'en suis rendue compte, j'ai eu peur mais j'ai eu envie de savoir qui je suis vraiment et faire ce que j'ai envie vraiment. C'est vrai que ça coûte mais ça donne une certaine liberté. Les garçons sont partis au bout de trois ou quatre séances. J'ai des amies qui ont dit « non, on ne peut pas parce que, si on continue dans cette voie-là, on va découvrir des choses qu'on n'a pas envie de voir. » C'est un leurre, en fait, parce qu'on le sait très bien au fond de soi mais ça remue, ça fait remonter des choses. Alors, on les affronte ou bien on les laisse en l'état.*

C'est très vrai et tu touches le point fondamental : avoir le courage et la volonté d'aller au fond des choses en sachant que cela va prendre du temps et qu'il faut y aller gentiment. On ne rentre pas là-dedans avec un bulldozer mais gentiment, avec beaucoup de bienveillance et de tendresse et de la patience, sans beaucoup d'espoir ou d'attente et surtout pas l'idée d'une performance. C'est vrai que, lorsqu'on a cette expérience de l'aliénation, c'est tellement effrayant qu'on essaie de recouvrir tout ça et de faire beaucoup de bruit pour tenter de masquer cette évidence. Là, la qualité qui est nécessaire est un courage mais pas un courage de guerrier : c'est un courage de bienveillance, presque maternel. Comme pour un enfant qu'on prend par la main pour l'aider à traverser le passage un peu difficile. C'est ce genre de relation avec soi qu'on doit établir.

Mais quand on amène nos vieux schémas, nos vieilles habitudes « objectif-action-résultat », avec un programme et un calendrier de réalisation, on va dans le mur avec certitude. Il est donc important d'être à la fois engagé dans le processus de transformation et de se défaire de toutes nos habitudes de performance, de temps, d'excellence et d'accomplissements. C'est un long processus pour défaire ce qui a été tricoté depuis des temps sans commencement.

*On se rend compte aussi le corps et l'esprit sont vraiment unis. C'est le corps qui souffre après. On développe des névroses et ensuite des ulcères. C'est dur quand on s'en rend compte à travers certaines postures et beaucoup de respiration. C'est insupportable. Il faut tenir compte de son esprit mais aussi de son corps.*

Oui. Le corps et l'esprit sont dans une relation « capital-risque », c.-à-d. qu'on joint nos capitaux pour une aventure financière qu'on espère bénéfique. Mais, du coup, ils sont totalement fusionnés. Le corps et l'esprit ne sont pas de la même nature : l'un est matériel, l'autre spirituel. Mais il y a quelque part une interface qui était le désir d'aller vers quelque chose. L'esprit a, en quelque sorte, manifesté cette « excroissance » qu'est le corps et la projection d'un environnement que l'on perçoit au travers de nos sens. C'est comme un déploiement dans l'esprit sur la base d'un désir et d'un engagement. C'est pour cela que l'on dit que l'on est dans le monde du désir parce que l'esprit a été poussé dans cette aventure qu'il a créée et qu'il vit et dans laquelle il s'est emprisonné parce qu'il a ouvert une porte,

qu'il est entré dans un monde créé : la porte s'est refermée derrière lui et il ne la retrouve plus.

Le corps et l'esprit sont intimement liés. L'interface, ce qui relie le corps matériel à l'esprit immatériel, ce sont les énergies subtiles : dans le yoga on parle de *prana*, en culture chinoise on parle du *chi* ou le *pneuma* des Grecs. Ces énergies subtiles sont à la fois matérielles et spirituelles. Les postures de yoga vont canaliser les énergies subtiles qui vont procéder, en quelque sorte, au nettoyage des tuyauteries encombrées. Il y a énormément de bois morts qui remontent à la surface. Il faut que l'esprit ait les moyens de les gérer. Il faut donc qu'il y ait une conjonction de moyens : les moyens méditatifs, les moyens physiques (yoga, tai chi) tout ce qui est un travail de lien corps-esprit par le souffle. C'est une approche plus holistique qui est nécessaire. La posture méditative en soi est déjà une forme d'*asana* puisque les différents éléments de la posture correcte vont canaliser les énergies subtiles du corps qui charrient la force des différents éléments (terre, air, eau, feu) et les amènent, dans un mouvement énergétique, vers un espace de libération.

Mais tout ça, il faut le faire avec une détermination tendre et une persévérance douce. Dans les Soutras, il y a une belle histoire : un yogi est dans la jungle et il fait ses exercices méditatifs. Les singes le regardent et veulent l'imiter. Un singe prend la posture et se surprend à avoir une expérience méditative par le simple fait d'avoir imité le yogi.

Puisque nous sommes dans ce désir de stabilité, on veut un idéal et ensuite on veut le figer. On a des enfants et on voudrait les traiter comme des bonzaïs pour qu'ils ne grandissent pas. On voudrait qu'ils restent tout petits et tout mignons. Ou alors, on a créé une situation idéale avec la belle famille, la belle maison et maintenant tout le monde doit sourire et personne ne doit bouger. On n'aime pas le changement. L'esprit en général, est plutôt conservateur et statique. Il n'est pas facilement et naturellement dans l'appréciation du flot, du mouvement et du changement parce que le changement, c'est le bazar ! Quand on déménage, il faut brasser les meubles. L'idée d'être nomade pour beaucoup de personnes, c'est insupportable.

Donc si quelque chose dans notre vie remet en question cette stabilité illusoire, il faut tout de suite jeter trois pelles de sable dessus pour le recouvrir en pensant qu'on va revenir à la normale. Mais on se trompe et, une fois, qu'on a fait cette découverte, il n'y a pas vraiment d'échappatoire. Il faut y aller ! Mais avec détermination, persévérance, tendresse et douceur.

C'est intéressant quand tu dis qu'il y avait une majorité de femmes et très peu d'hommes. Je ne sais pas à quoi ça tient. J'ai fait une retraite l'an dernier en Slovaquie. On était une trentaine et il y avait trois hommes dans le fond et on ne les a pas entendus pendant toute la retraite. A la fin, j'ai demandé à tout le monde « qu'est-ce que vous avez trouvé pendant ces quatre jours que nous avons passés ensemble ? Qu'est-ce que vous rapportez à la maison ? ». Tout le monde avait quelque chose à dire. Un des gars a dit : « je rapporte à la maison ce que j'ai amené ici ». On a eu ensuite une discussion et c'était intéressant. Ce n'était pas qu'il ne s'était rien passé mais c'était une façon différente de gérer tout ça.

Demain j'aimerais échanger avec vous à propos de la nécessité d'une lignée de transmission, pas simplement du savoir, mais du savoir-faire. La transmission du savoir, c'est une chose mais je voudrais qu'on parle de la transmission de l'expérience. La transmission du savoir peut se faire avec différentes modalités. De nos jours, si on veut étudier le bouddhisme sérieusement, on peut aller à l'université et faire un doctorat. On connaît le bouddhisme mais on n'y a pas goûté. On n'a pas fait l'expérience des enseignements et de ce qu'ils nous invitent à découvrir. Pour faire cette expérience, on a besoin de l'assistance de quelqu'un qui peut nous guider : un dégustateur expérimenté qui va nous apprendre à déguster. Ce n'est pas forcément dans un cadre universitaire académique que ça va se passer, ce n'est pas non plus par une accumulation de savoir. C'est une expérience qui passe par une lignée (en tibétain, c'est le même mot que flot). C'est un flot d'expérience qui passe, tout comme une bougie allume une autre bougie sans pour autant perdre sa flamme.

Donc on réfléchit sur l'importance de la lignée.

Ensuite, qu'est-ce que ça veut dire, le Maître, l'ami spirituel, l'instructeur du Dharma ? Est-ce important ? Est-ce qu'on peut faire autrement ? Quels sont les écueils dans cette relation ? Réfléchissez un peu à tout ça, ce soir. Ce n'est pas un sujet simple. Entre l'abandon romantique d'un côté et le « ni dieu ni maître » de l'autre, il y a un moyen terme à trouver. Est-ce que le Maître est ce qu'il paraît ou est-ce que c'est un miroir qui nous renvoie l'image vers notre propre nature d'éveil que l'on n'a pas encore vue ?

On en parle demain si ça vous va. Le dialogue est ouvert et on peut tout à fait explorer aussi d'autres directions au gré des questions qui s'élèvent.

Je vous souhaite une bonne nuit.

Maintenant, on va offrir les quelques qualités qui sont nées de cette soirée.

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.