

Dialogue sur le Chemin

Jardin de Grande Compassion

Lama Tsony

Vendredi 2 août 2024 au soir

Nous allons commencer en prenant refuge et développant l'esprit d'éveil.

Sages éveillés, enseignement de l'éveil et assemblée vertueuse, vous les sublimes, jusqu' à la purification et la perfection, accordez-nous protection. Par la bénéfique activité de générosité et des autres vertus, pour le bien de ceux qui errent puisse l'éveil être réalisé. (3 fois)

Puissent tous les êtres la félicité et les causes de la félicité obtenir, de la souffrance et des causes de la souffrance être libres. De la parfaite félicité libre de toute souffrance, ne jamais être séparés. Et dans la grande équanimité libre de distinction duelle, d'attachement et d'aversion, demeurer. (3 fois)

Comme tout ce qui s'élève dans l'esprit, il y a une impulsion, tantôt portée par la sagesse et la bienveillance et malheureusement, le plus souvent par l'égoïsme et la confusion. La bonne nouvelle est que tout se passe dans l'esprit. Tout s'élève dans l'esprit. Ce que nous pensons être le monde, comme une réalité extérieure, est en fait notre perception de ce monde. Chaque perception est unique et c'est en cela qu'il a parfois de problèmes parce qu'on pense que lorsque j'explique la vérité, tout le monde devrait la comprendre ! Le problème est que chacun a son histoire propre et donc il y a des désaccords et des mécontentements. Mais on peut s'ouvrir à l'autre et passer de la perception à la perspective. J'utilise ces mots pour faire une petite différence : la perception, c'est comment je vois le monde. Ce monde, je le vois comme je suis : il est donc mon interprétation dans un processus de perception.

Je pense parfois, à tort, que tout le monde voit le monde comme moi je le vois et c'est souvent une des bases de la discorde. Mais si je peux faire un petit pas de côté en disant « voilà : c'est ma façon de voir les choses, elle n'est pas absolue, elle est relative. Elle dépend de mon histoire, de mes préférences etc. ». Je peux aussi comprendre que l'autre a une histoire complètement différente. Il serait intéressant d'écouter. « Raconte-moi ton histoire et moi je te raconterai la mienne et, peut être, il y aura des choses sur lesquelles on pourra avoir une rencontre et on pourra faire un travail en commun. Ce n'est pas vraiment chez toi, ce n'est pas vraiment chez moi : c'est un entre-deux où les choses se recoupent ».

Cela donne beaucoup plus de tolérance. On voit que ce que nous avons, c'est un point de vue. D'autres ont un point de vue différent. Mais il est possible d'avoir une sorte d'harmonie pour autant que, d'une part, on ait envie de cultiver l'harmonie (c'est la bienveillance) et que, d'autre part, on ait suffisamment de discernement pour embrasser la

perspective plutôt que s'attacher à la perception. A partir de cela, les choses vont être beaucoup plus simples. En tout cas, on aura une meilleure base de communication et d'échange.

Pourquoi est-ce que je commence avec ça ?

Parce que tout naît de l'esprit. Dans son texte le « Joyau ornement de l'esprit », Gampopa commence d'entrée de jeu en expliquant qu'aussi bien le samsara, c.-à-d. la souffrance et le mode d'être conditionné, que le nirvana, c.-à-d. la cessation de ce qui cause la souffrance et le fruit qu'est la souffrance, naissent de l'esprit. C'est sur la même base : un esprit qui se connaît ou bien un esprit qui s'ignore. Lorsque l'esprit s'ignore, il est dans la confusion et donc l'attachement à la perception est beaucoup plus fort et l'idée de la perspective n'est absolument pas présente. Mais ce qui est important, c'est que cela se passe sur la même base. On peut aussi parler de « terrain » mais il ne faut pas le solidifier, l'esprit n'est pas une motte de terre. C'est le même terrain, la même source, la même origine. Pour illustrer ça, je peux prendre l'exemple de l'océan. L'esprit est un océan immense et profond et tout ce qui s'élève, ce sont des vagues. L'apparition de ces vagues dépend de causes et de conditions. Ce sont des actes, des pensées, des paroles qui créent cette dynamique. Dans ce mouvement, il y a l'ignorance mais peuvent aussi s'élever la conscience et le discernement quant à la nature profonde de l'esprit. C'est là que ça se passe et c'est pour cela que l'on commence toujours avec une intention pour placer notre esprit dans une direction appropriée à ce que nous allons faire ensemble, c.-à-d. aller vers une liberté individuelle et collective, écouter et prendre soin de l'autre, développer l'aspiration à être plus utile aux autres et à soi-même. Développer ce qu'on appelle « l'esprit d'éveil ».

Pour cela, on va prendre appui sur la nature fondamentale de l'esprit qui est d'ores et déjà pleinement éveillé. Le grand maître Suzuki Roshi disait : « en cet instant-même, votre esprit est déjà Bouddha ». Mais il y a beaucoup de nuages sur cet espace. Il y a beaucoup de vagues et de turbulences sur cet océan et tout le chemin n'est pas de construire l'éveil ou l'obtenir mais de dégager ce qui fait obstacle et qui interdit à l'esprit de se connaître et donc de se libérer. Donc on fait un travail de libération et de désenfouissement.

Durant tous ces jours que l'on va passer ensemble, on va parler de tout cela. On va parler de l'esprit qui est attaché et qui est perdu. On va parler de l'esprit qui se connaît progressivement et qui se libère. On va parler de l'esprit d'éveil : pourquoi et comment on va le développer et en quoi il est indispensable. Et, dans la perspective du Grand Sceau (Mahamoudra en sanskrit), comment on peut faire cette découverte progressive de la nature de l'esprit.

J'ai fait une brève introduction mais j'aimerais que vous considériez ces sessions que nous allons passer ensemble plutôt comme une série de dialogues. Ce n'est pas un cours magistral où le prof parle pendant deux heures et les étudiants essaient de ne pas dormir. J'aimerais vraiment qu'on puisse avoir un dialogue et pour cela j'ai besoin de vous. Si vous n'êtes pas dans le dialogue, ça va être difficile de dialoguer tout seul et ça s'appelle un monologue. Je n'ai pas un thème général de prévu. Ce n'est pas une bonne chose dans un dialogue que d'avoir une idée préconçue. On risque d'orienter le dialogue.

Je peux vous proposer des thèmes de réflexion et vous, vous rebondissez sur ça. Vous faites part d'une expérience ou bien d'une question ou d'un besoin d'approfondir tel ou tel point et, de fil en aiguille, on va finalement trouver le thème. On pourra imprimer le programme à la fin du stage en notant « le thème a été ça » et on aura un titre à posteriori.

Est-ce qu'il y a des questions qui vous tenaillent ?

Je vous pose la question à vous ainsi qu'aux amis qui sont là, outre internet, dans la réalité virtuelle.

Qu'est-ce que vous attendez de ce week-end ?

C'est la première fois que je viens ici. C'est un endroit sublime et ça va me permettre de me recentrer, de me retrouver moi-même et de penser un peu à moi. Je veux me ressourcer en sortant un peu du travail et des zones de conflits ou de la ville qui est perturbante. Rencontrer d'autres personnes aussi mais surtout se recentrer et se remettre face à soi-même.

Parfois, quand on doit sauter un obstacle, on fait un pas en arrière, un pas de retrait pour prendre de l'élan. C'est un peu ce qu'on fait dans ces moments de retrait et de retraite. Il peut apparaître aux autres que l'on fuit le monde et que l'on ne veut pas être embêté mais, au contraire, on choisit les thèmes que l'on veut aborder et on se donne du temps pour regarder ce que, dans la précipitation de la vie, on n'a pas le temps de regarder. Les questions sont là mais les réponses aussi sont là. Mais il faut se donner du temps.

Ici le programme est bien fait parce qu'il y a un temps de méditation silencieuse, il a des moments de participation à la vie commune qui seront vécus comme des moments de méditation en quelque sorte, dans le sens où c'est un moment de présence, d'attention et de bienveillance. Et puis, en fin de soirée, comme dans la journée, on aura des moments de questions-réponses que l'on partage. C'est, tout au long de la journée, simplifier et ralentir, être présent et attentif à ce qui se passe en nous parce que les questions s'élèvent dans cet esprit et trouvent leur résolution dans cet esprit. Et courir à l'extérieur pour trouver des réponses est une course éperdue parce que tout se passe davantage et en premier lieu dans l'esprit. Donc il faut rencontrer l'esprit.

J'aime bien aussi l'idée de rencontrer des gens et de faire du lien parce que, pour paraphraser le maître Thich Nhat Hanh, « nous entre-sommes ». Nous n'existons pas de façon isolée et autonome. Ce réseau de tous les êtres sensibles en général, en incluant nos compagnons : les animaux.

Pour répondre à la question, je ne suis pas venue avec une idée préconçue, un besoin existentiel ni une question métaphysique parce que, ce que j'apprécie, c'est ce dialogue qui se noue entre tous et tu es très proche de nos vies. Du coup, jusqu'à il y a cinq minutes, je ne savais pas ce qui pourrait m'intéresser. En réfléchissant, il y a deux choses : l'année dernière, j'ai eu soixante ans et j'ai fait une rétrospective. J'ai eu pas mal d'échecs dans ma vie. Je me posais la question sur la vertu des échecs. Certains de mes échecs, aujourd'hui, ne le sont plus tellement. Est-ce qu'on peut convertir tous les échecs en vertu ? Parce que certains

sont très durs. Voilà, ça serait une thématique. La seconde chose : j'ai rencontré beaucoup de personnes qui m'ont parlé de Amma. Je la connaissais juste de nom. On m'a offert un bouquin avec des témoignages de dévots. Et là, se pose la question du guru. Ce qui m'a beaucoup touché dans ce livre que je suis entrain de lire, c'est qu'il y a des histoires terrifiantes. Ce sont des gens qui ont des vies tellement difficiles et ils ont trouvé une espèce de réconfort et de grâce au contact de cette personne sans avoir d'enseignement. Je n'ai pas de questions précises mais je le dis là parce que ça me touche et ça m'interroge.

Il a plein de choses qui jaillissent dans ce que tu as dit. Par exemple, la réflexion autour de l'échec. Pour moi, l'échec n'existe que par le fait qu'il y a quelque part l'espoir d'obtenir une sorte d'excellence. On a une attente. Je pose la question : cette attente ne génère-t-elle pas la peur de la faillite et de l'échec ? On peut y réfléchir et en parler un peu plus tard.

Ensuite la chose qui vient est une idée qui est très présente dans notre société : la performance. Être à la hauteur. Mais être à la hauteur de quoi ? Par rapport à qui ou à quoi ? Une hauteur est toujours en rapport avec une autre hauteur. Trungpa Rinpoché disait : « les souris sont petites parce que les éléphants sont grands ». Et les éléphants sont grands parce que les souris sont petites. On pense à ce que l'on devrait obtenir, à ce que la société ou l'entourage souhaite que l'on accomplisse et c'est très présent aussi dans le chemin spirituel. « Quand est-ce que j'arrive à l'éveil ? Est-ce que je suis bien dans les marques ? ». Des centaines de fois j'ai traduit des entretiens pour Guendune Rinpoché. Les gens posaient des questions sensiblement autour de ce sujet. Rinpoché disait que ces questions venaient simplement de l'ambition personnelle.

Comme tu le disais, si on apprend de ce moment douloureux que l'on appelle « échec », alors on a gagné quelque chose qui est sans prix et cela peut s'avérer supérieur à ce que l'on avait fantasmé obtenir et qu'on n'a pas obtenu.

On a souvent tendance à se sentir tout seul de son côté à essayer de pratiquer et la période que l'on vit est difficile. Je pense que partager ce qu'on vit peut nous aider à nous sentir solidaires sur le chemin. C'est une très bonne approche pour moi. Je pense que c'est très profitable.

Parce que j'ai, pendant des dizaines d'années, traduit des entretiens particuliers, j'ai vu que c'était pratiquement les mêmes questions qui arrivaient dans les mêmes circonstances. Comme les gens étaient seuls avec Guendune Rinpoché (moi j'étais un intermédiaire), on pouvait avoir le sentiment que c'était un problème ou une difficulté extraordinaire. En fait, c'était très commun. Cela fait partie des difficultés de l'humanité. Vers la fin de sa vie, il y avait beaucoup de gens qui souhaitaient le rencontrer et il n'y avait pas assez de temps pour faire des entretiens individuels. Donc on a commencé à faire des entretiens en groupes. « Si vous avez des questions d'ordre général que vous ne seriez pas gênés de poser en public, venez dans ces groupes et si vous avez des questions très particulières et très privées, on pourra trouver un espace individuel ». Les groupes ont eu du succès. C'était intéressant parce qu'une personne levait la main, posait sa question. Rinpoché répondait. Une deuxième personne posait une question qui était sensiblement la même avec un environnement, des noms, des couleurs qui avaient un peu changé. Rinpoché répondait sensiblement la même chose. La troisième personne disait « c'est bon, vous avez déjà répondu à ma question ». Énormément de questions avaient à voir avec l'humanité en relation avec la pratique

spirituelle et le chemin mais aussi en relation avec la vie, les choix de vie, les faillites, les succès etc.... Il y avait beaucoup moins de questions sur les succès : c'est intéressant, d'ailleurs !

Pour revenir sur le partage, effectivement, on sent qu'on fait partie d'une humanité et que nous traversons tous des difficultés similaires. Le Bouddha avait une liste très restreinte : la souffrance de la naissance, de la maladie, de la vieillesse et de la mort.

Tu as posé les bases de l'esprit qui se connaît et de l'esprit qui s'ignore. Le terme de Mahamoudra réveille toujours chez moi comme une invitation à explorer, une espèce de goût pour l'inconnu, pour cette chose qui ne peut pas se dire mais qui s'expérimente et qui arrive peut-être furtivement. Pour moi, c'est plus qu'un attrait, c'est vraiment une question fondamentale qui me travaille. Je le vois dans mon quotidien avec des pensées récurrentes. Je fais tous mes scénarios les uns après les autres. J'entretiens des fables intérieures et je ne m'en rends pas compte. C'est là où l'attention pêche toujours au quotidien parce qu'on oublie qu'on devrait être présent. C'est une thématique qui me paraît maintenant vraiment centrale. Arrêter de me laisser entraîner. J'ai failli faire un accident sur la route en venant : il y avait un lac dans le rétroviseur et j'ai tourné mon regard vers le lac et je n'ai plus regardé la route. J'ai réalisé à quel point je n'étais pas présente. Je n'ai pas cette conscience : est-ce que je suis là, est-ce que je ne suis pas là ? Qu'est-ce qui se raconte à l'intérieur ? Pourquoi tu ressasses toujours ça ? Il faut trouver le moyen de revenir vers cette essence.

C'est le cœur du sujet. C'est ce qui se disait à propos de Amma qui est simplement un cœur aimant, ouvert et spacieux qui embrasse les gens, littéralement. C'est un peu comme Tchenrezi, un cœur aimant. C'est un espace non discriminant et non discriminé et qui accueille. C'est très rare dans la vie de tous les jours. On peut trouver des professeurs, des maîtres de spiritualité mais il y a toujours une référence au mental et à la réflexion avec une construction d'une pensée et une certaine ligne de conduite. Là, on a simplement une femme qui vous embrasse, qui vous accepte. Pour moi, cette femme représente l'esprit de Tchenrezi.

Tchenrezi, qu'est-ce que ça veut dire ? C'est celui ou celle qui regarde les êtres en souffrance et qui les accueille dans leur souffrance. C'est la compassion. En fait, c'est la qualité fondamentale de notre esprit mais nous sommes préoccupés par créer des barrières autour d'un territoire qui serait « moi » : une fracture entre moi et l'autre, entre moi et l'univers. Parfois, en effet, on a besoin d'avoir relativement un espace et de définir ses barrières mais ça devient une habitude et presque une sorte d'identité. Se protéger. Et là, on a quelqu'un qui s'ouvre.

Pour parler du Mahamoudra, on peut l'aborder conceptuellement. Il y a de nombreux livres. On peut entendre de nombreux mots mais, en fait, il n'y a pas un mot qui reflète ce que c'est puisque par définition c'est indicible, inconcevable. Et même les mots « indicible et inconcevable » ne reflètent pas la réalité. Je me souviens d'une étude que l'on faisait avec Trinlé Rinpoché sur le Soutra du cœur. Quelqu'un a dit « on n'arrête pas de dire que ce n'est pas comme ci, que ce n'est pas comme ça. Mais de quoi parle-t-on ? Et Trinlé a répondu : « on ne parle pas de ce qu'est l'esprit, en ce moment : on est en train de parler de ce que n'est pas l'esprit. On est en train de faire un travail de débroussaillage. On libère le terrain de ce qui l'entrave ». Et quand on a des moments comme ça où quelqu'un comme Amma (ou d'autres) ou Tchenrezi entre dans notre vie, on peut sortir de l'habitude de l'enfermement, de comment il faut se comporter et s'abandonner. Amma, c'est comme une mère idéale (ou

un père idéal). C'est cet espace aimant et accueillant. Mais il faut bien reconnaître que ça c'est la nature de notre esprit. C'est cette ouverture, cet océan vaste, profond et infini, qui n'est pas saisissable par des mots et des concepts : on ne peut pas l'attraper, il n'y a pas de poignées !

Le chemin d'ouverture se fait par un engagement mais aussi par un dégagement. On est présent. Un cheminement est mis en place. Le cheminement est important et secondaire parce que c'est quelque chose qui nous conduit à ce qui est déjà présent et qui est la nature de notre esprit. C'est comme les efforts que l'on fait pour entrer dans la pièce où nous nous trouvons déjà. A chaque fois qu'on veut entrer dans la pièce, on ouvre une porte, donc on sort ! Sortant, on s'aperçoit qu'on n'est pas là où on voulait. Sorti par cette porte qui ne nous mène pas où on voulait puisqu'on y est déjà, on prend conscience de là où on se trouve. Toute la pratique du Mahamoudra, ça va être ça. Notre habitude mentale, notre éducation, notre culture, notre société etc.. font que l'on veut rationaliser ça. On utilise les mots, les synonymes, on apprend tout ça et on devient quelqu'un qui peut réciter les menus et expliquer comment les plats ont été faits mais qui, en même temps, ne les ayant jamais mangés, meurt de faim.

Ceci dit, si on ne se pose pas ces quelques questions au travers de l'étude et de la réflexion, on ne peut pas se mettre en disposition. Si je suis dans la pièce mais que je l'ignore, je vais rester à ignorer que je suis dans la pièce et il est important que j'essaie de sortir pour essayer de rentrer pour me rendre compte que j'étais dedans. C'est à la fois simple et compliqué !

Souvent les enseignements du Mahamoudra (le Grand Sceau, la Grande Perfection) nous disent que le problème avec ces enseignements, c'est leur simplicité. Trop proche pour le voir, trop simple pour y croire et ça nous échappe. On ne peut arriver à cette ouverture que dans les moments de détente. Mais c'est compliqué d'arriver à la détente. C'est comme quelqu'un qui a une crampe, si on lui dit « détends-toi ! », il va répondre « mais j'essaie ! ». On essaie de se détendre mais on se tend encore plus. Si on ne fait rien, on est dans le relâchement et l'abandon négatifs et aveugles et on reste en l'état. Rien ne change et rien ne s'améliore.

Il y a quand même un chemin dans ce qu'on appelle « la voie du Mahamoudra ». Au travers du calme mental, puis de la vision pénétrante, les expériences premières se font et, progressivement, on voit où et comment s'abandonner mais il y a tout un travail préliminaire qui est nécessaire. Je crois que ça commence par une réflexion sur : « qu'est-ce qui nous lie ? Qu'est-ce qui nous attache ? Qu'est-ce qui fait que notre esprit ne se reconnaît pas ? ».

Quand je suis venu ce matin, il y avait une chanson de Gérard Manset reprise par Francis Cabrel qui passait à la radio et qui était un enseignement incroyable. La chanson s'appelle « Prisonniers de l'inutile ». Le texte dit : « nous sommes prisonniers de l'inutile, liés par ce qui nous attache et nous souffrons dans notre cœur de quelque chose comme une tache qui se cache ». Nous sommes dans une fuite éperdue pour rechercher ce que nous ne pouvons pas nommer mais qui serait de l'ordre du bonheur, de la satisfaction, de la sécurité etc. D'aucuns vont le chercher dans le matériel en voulant de plus en plus, d'autres vont le chercher dans le spirituel en voulant plus, plus, plus. Plus d'initiations, plus de mantras, plus

de mots, plus de concepts, plus de cordons de bénédiction etc. C'est la même chose, en fait. C'est une fuite en avant, une recherche extérieure.

Guendune Rinpoché nous disait toujours : « vous avez les yeux tournés vers l'extérieur. Tournez votre regard vers l'intérieur ! Regardez votre esprit ! ». Mais ce n'est pas simple de faire ça parce que nos yeux, effectivement, sont tournés vers l'extérieur. On a tellement cultivé cette habitude que cela a formé notre corps avec des yeux tournés vers l'extérieur. Donc on cherche l'éveil comme un objet extérieur qui serait perdu et qui serait là-bas. On doit retrouver cette essence mais pour retrouver quelque chose, il faut qu'à un certain moment on l'ait perdu. Or notre esprit, nous n'en sommes jamais séparés ! Nous l'avons juste perdu de vue et nous le perdons de vue à chaque fois que nous regardons à l'extérieur. Il faut donc retourner le regard.

Le mot « bouddhiste » est une invention des anglais. Les tibétains disent *nangpé tcheu*, la science de l'intérieur, le regard tourné vers l'intérieur, contrairement à ceux qui vont rechercher un dieu extérieur ou au travers d'un matérialisme effréné. Ce qui est le cas de notre société.

De même que le mot « pratique » est une traduction maladroite. En tibétain, on peut dire plusieurs choses. On peut dire « *nyam len* », ce qui signifie « en faire l'expérience ». Ce qu'on traduit par « méditer », en tibétain, c'est « *gom* » ce qui veut dire « se familiariser, s'habituer ». Vous vous rendez compte de la différence qu'il y a dans l'esprit quand on dit « je dois faire ma pratique » au lieu de « j'essaie d'en faire l'expérience » ? Ce sont deux mondes complètement différents. Quand on dit « je fais ma pratique », on est déjà projeté vers l'extérieur. On doit sortir le texte, prendre le *mala*, on essaie de faire les visualisations et on est complètement projeté.

« En faire l'expérience », c'est différent. Quand on fait l'expérience d'un bon plat, on ne va pas de gaver parce qu'après on vomit et on a une crise de foie (foi). On prend une petite bouchée et on la savoure et on essaie de voir ce qui compose la sauce : les ingrédients, les épices etc. jusqu'à ce qu'on ait une certitude de la composition. C'est une expérience intime et personnelle. Bien sûr, on ne pourra pas partager cette expérience parce que, si quelqu'un vous demande quelle est la saveur de ce plat qu'il n'a pas goûté, vous êtes désarmé. Il y a bien des mots mais le transfert d'expérience ne se fait pas.

Nous sommes prisonniers de l'inutile. Qu'est-ce que c'est que l'inutile ? C'est toute cette recherche à l'extérieur. Toutes ces choses qu'on nous pousse à consommer, par exemple. Il y a la chanson d'Alain Souchon là-dessus (Foule sentimentale). Je trouve beaucoup d'enseignements dans les chansons populaires en lisant entre les lignes ou en ayant une interprétation un peu différente. Prisonniers de l'inutile : c'est terrible parce que ce que l'on pense être la source de notre succès est inutile ! C'est inutile et ça nous éloigne de l'essence de ce qui est déjà au cœur de notre esprit en pensant le trouver à l'extérieur. Un des poèmes de Rinpoché dit : « ne t'aventure pas dans la jungle en cherchant l'éléphant qui est tranquillement à la maison ». Il y avait une publicité avec un gars qui avait soudain envie de manger des pâtes. Il part à l'extérieur et sa femme lui crie : « reviens ! On a les mêmes à la maison ! ». Le Mahamoudra, c'est comme Panzani ! Ce n'est pas désacraliser le mot « Mahamoudra » : il est important mais il est aussi très relatif. Ce qui est important, c'est le

goût que l'on en a. Ce n'est pas simplement le mot sur les lèvres mais c'est la saveur sur la langue.

Et quand quelqu'un vient rencontrer Amma, par exemple, il y a une sorte de ferveur avec tous ces gens qui viennent vers elle et puis il y a ce moment de simplicité où on se sent accueilli et là, on s'abandonne. Du coup, toutes ces constructions de faillites, de peurs, d'espoirs sont vues, dans cet instant, dans leur inutilité. La méprise de penser que ça a une sorte de réalité est exposée comme étant fausse. Et là, il y a une grande joie parce qu'il y a une grande liberté. Le poids est levé dans la reconnaissance qu'il n'y a jamais eu de poids.

Quels sont les liens qui nous lient et nous attachent ? En quoi sommes-nous prisonniers de l'inutile ? Qu'est-ce que, pour nous, l'inutile ? Qu'est-ce qui fait masse ? Qu'est-ce qui fait poids sans que cela ait réellement un poids ? Mais pour autant que l'on conçoive cette réalité comme étant lourde, elle l'est. C'est ça qui va faire écran et rendre impossible la vision de l'esprit en lui-même et par lui-même. J'utilise cette expression pour montrer que ce n'est pas une vision dualiste et que c'est l'esprit qui reconnaît sa nature profonde en lui-même et par lui-même. Dans nos discussions, quelqu'un m'a dit que Trinlé Rinpoché utilise l'expression « direct et intransitif », c.-à-d. qu'il n'y a pas d'échange entre un sujet et un objet. C'est une autre façon de le dire. Ce n'est pas facile de ne pas saisir cela parce que tout notre système de perception est dualiste.

D'ailleurs le mot « conscience » (conscience mentale, visuelle, auditive etc.) aussi bien en tibétain *nampar shépa* ou en sanskrit *vijnana*, dit littéralement que c'est l'expérience d'un sujet tendu vers un objet. C'est dans le mot ! Et quand on parle de conscience visuelle, c'est forcément dualiste. Donc il est difficile d'avoir une expérience de l'esprit en lui-même et par lui-même, directe et intransitive. C'est encore plus difficile de comprendre intellectuellement ce que ça veut dire. N'essayez pas : c'est simplement une indication pour dire qu'à un certain moment, lorsque l'esprit est détendu, que les expériences de bien-être physique et mental s'installent, que la précision de l'esprit n'est pas voilée par quoi que ce soit, que les mouvements conceptuels s'élèvent, se dissolvent et disparaissent, on est alors dans un état d'absolue lucidité, limpidité. Là, on commence à voir que s'élève un sujet qui est relié à un objet qu'il perçoit et on voit qu'il n'y a pas de fossé entre les deux. On a le goût de ça, on a l'expérience de ça. Et on s'installe de plus en plus dans cette expérience. Comment est-ce qu'on fait ? On lui laisse de la place. On laisse de la place pour que cette expérience puisse être et s'élever. Mais pour arriver à ça, il faut avoir travaillé sur les liens qui nous attachent. Sinon, on va vouloir figer cette expérience et on va se dire : « ah ! J'ai eu une expérience et je vais pouvoir faire un rapport et l'envoyer au maître qui n'attend que ça que je lui fasse un rapport sur cette expérience ! ». Ou tout simplement on est content. « Yes !!! J'ai réussi !!! » et quand on se dit « yes, j'ai réussi », on a percé la petite bulle et on a tout perdu. Donc panique !

C'est important cette réflexion sur les liens qui nous attachent, qui nous font souffrir et qui sont inutiles. C'est la base de la renonciation. Ce mot est un mot piégé et très lourd: on se voit vivre dans une grotte humide et manger un bout de pain moisi. On pense que la renonciation, c'est se priver de tout ce qui nous fait plaisir et la seule récompense c'est que, peut-être, on va être un saint. En tibétain il y a plusieurs mots pour la renonciation. On peut dire « révolusion », c.-à-d. qu'on en a marre. On en a marre de ces schémas habituels de ces

stratégies habituelles. Et il faut en avoir marre pour commencer à se poser la question et arrêter de négocier : « combien je gagne ? Combien je perds ? Mais j'en gagne plus que j'en ai marre ! ».

Il faut vraiment aller au fond du problème et, avec une petite pointe d'humour aussi, sinon on risque d'être très sévère avec soi-même. Un peu comme Laurel et Hardy où il y en a un qui dit : « tu nous as encore foutus dans un sacré pétrin ! ». Ce n'est pas la peine de s'engueuler mais on peut se dire « tu en es encore là ? Tu fais encore ça ? Tu n'en as pas marre ? ». « Si, j'en ai marre ! ». « Ok, alors on change et on fait autre chose ? ». Et là, on commence à avoir d'autres pistes et on sort tout doucement de la boucle.

J'ai lu un extrait très intéressant d'un enseignement de Trungpa Rinpoché (que je ne retrouve malheureusement plus) et il parlait de la structure de l'esprit avide. Il explique ça comme le désir de posséder. On voit quelque chose et on veut le toucher, on veut le manger, on veut l'avoir. Et on n'est jamais satisfait parce que ce n'est jamais assez et qu'on ne sait pas en jouir durablement. C'est comme un chewing-gum : ça sent un peu la fraise et puis rapidement ça a le goût de plastique. On le jette et on en prend un autre. Ça, c'est l'esprit avide.

C'est une expérience que je fais souvent parce que j'ai cette tendance : « oh ! Ça c'est bien ! ». Une fois, je faisais mon jardin derrière le monastère et j'ai rapporté deux cents brouettes de granulats, avec des rochers pour faire un jardin zen. Guendune Rinpoché m'a dit : « Tsony, tu es attaché à tout, même aux cailloux ! ». Et c'est vrai ! Ce n'est pas en prétendant que je ne suis pas attaché à tout et que je n'ai pas cet appétit pour tout que je vais m'en sortir et m'en libérer : c'est plutôt en le regardant. Et maintenant je ne vois plus que ça : je ne vois plus l'objet, je ne vois plus l'appétence. Je ne vois que l'habitude et j'en ai marre. Par moments, ça se lâche. Voilà, ce n'est pas glorieux, c'est juste regarder ce qui est et avoir de la distance par rapport à ça et en même temps être au contact et relâcher, relâcher, en voyant l'inutile parce que tout ça, ce n'est pas ce que je recherche profondément. Je sais où je vais. Je vais là où je suis. Mais il y a plein de choses qui me détournent de cette expérience. Il faut relâcher et laisser être et ce n'est pas une faillite. C'est un apprentissage.

Voilà ce que je voulais vous proposer pour commencer. Merci à vous et merci à ceux qui sont en ligne.

On se retrouve demain et réfléchissez sur « prisonniers de l'inutile, les liens qui nous attachent et qui nous font souffrir et comment on peut dépasser ça pour avoir la liberté de regarder notre esprit ». C'est le questionnement de base. Si on cultive les jambes de la méditation, on aura une révolusion, on en a marre mais on pourrait aussi dire « *ngé djoung* », c.-à-d. l'avènement d'une certitude. Il y a quelque chose qui dit en nous : « ça va, j'en ai assez ! Je ne veux plus nourrir ça ! ». Là, on entre sur la voie. Avant ça, on peut en parler mais on n'est pas entré sur la voie.

Le Bouddha a enseigné au travers des Quatre nobles vérités : la première c'est la prise de conscience de la souffrance du mode d'être conditionné. Si on n'a pas cette conscience aiguë, tout le reste du processus (la recherche de la source, la possibilité d'une libération et la méthodologie libératrice), c'est de la littérature. Il faut commencer par le début et donc on va

commencer par le début : les liens qui nous attachent et qui nous font souffrir et en quelle manière nous sommes prisonniers de l'inutile.

Nous allons dédier toutes ces 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.