



Partager notre confiance avec d'autres, ça compte...

## Lettre 17

# Ayez confiance sur le chemin spirituel

Chers amis,

Maintenant que nous avons réfléchi sur la capacité à l'Éveil de chacun, aux qualités qui donnent un sens à notre vie et à la nécessité de développer de la gratitude pour cette précieuse existence – que nous faut-il d'autre pour entrer dans la voie spirituelle ? La confiance ! Oui, bien évidemment, mais la confiance en quoi ? Quelle est votre réponse ? Si vous le voulez bien, réfléchissez-y un peu...

De nombreuses personnes pourraient répondre : il me faut de la confiance en soi ; de la confiance en ma propre capacité à suivre le chemin, je comprends cette réponse ; c'est vrai, il nous faut une profonde confiance en soi mais pas une confiance en soi ordinaire et orgueilleuse. La voie spirituelle ne se déploie pas véritablement si nous y entrons avec orgueil. Il faut la confiance que notre propre esprit a la capacité de s'éveiller, comme nous l'avons précédemment découvert.

Une confiance en soi arrogante et égocentrique serait contre-productive sur le chemin de l'Éveil. L'Éveil ne peut être atteint par la volonté, par « moi » - par celui ou celle qui fait.

Alors, voyons ce que les anciens maîtres disent à ce sujet. À commencer par le Bouddha, ils affirment tous que la confiance, la foi est absolument essentielle. Selon eux, il n'est tout simplement aucun chemin spirituel sans elle. Mais à notre grande surprise, ils ne parlent pas de confiance en soi ou de confiance en la religion mais de confiance en la réalité (!), de confiance en ce sont que les choses.

Selon Gampopa, je cite à partir de l'Abhidharma :

“Qu'est-ce que la confiance ? La conviction, l'aspiration et l'inspiration véritables quant aux résultats des actions, des quatre vérités et des sources de refuge.”

La première, la confiance dans les résultats des actions appelée “conviction”, c'est être convaincu que nos actions du corps, de la parole et de l'esprit ont vraiment des effets sur notre expérience future. Fondée sur nos propres observations, la conviction établit que c'est un fait de la vie auquel on peut se fier : les actions ont des conséquences et nous pouvons vraiment nous reposer sur nos actions pour changer notre expérience.

Dit de façon plus détaillée, nous devenons convaincus par le biais de nos observations que les actions bénéfiques – actions physiques, de la parole et mentales exercées avec une ouverture d'esprit et libres d'obscurcissement émotionnel – mènent au bonheur et à des expériences agréables. De ce fait, cela a un sens d'agir avec considération et non pas de façon insouciante du fait que les actions

nuisibles mènent visiblement à des expériences désagréables.

La première des quatre nobles vérités à laquelle se fier est « la vérité de la souffrance ». Personne n'aime cette vérité ou ce fait et nous avons tendance à nier sa réalité. Mais nous pouvons constater par nous-mêmes qu'un certain degré de tension et de souffrance est observable dans pratiquement toutes les expériences. Nous voyons également que la confusion émotionnelle et les actes qui en découlent mènent à la tension et à la souffrance. Ceci est la compréhension de la « vérité de l'origine de la souffrance ». C'est seulement lorsque ces compréhensions se développent que la quête d'un chemin vers la libération ou l'Éveil prend un sens de façon à mettre fin à la confusion émotionnelle et à la tension omniprésente dans le vécu ordinaire. Sans cette conviction, nous voudrions tout simplement que tout reste comme c'est déjà.

En observant plus avant, nous constatons que la tension s'élève à chaque fois qu'il y a identification à ce corps, à cet esprit et à ce vécu comme étant « moi » ou « à moi », séparé du reste du monde. Cette notion d'un moi individuel, stable et non-changeant, si profondément ancrée en nous est dite être responsable de la souffrance : où qu'il y ait saisie d'un soi, il y a tension ou souffrance. Réfléchissez-y un peu... Est-ce réellement ainsi ?

Si nous sommes convaincus que cette affirmation décrit correctement le vécu, nous avons la première confiance appelée « conviction » qui est le point de départ du voyage spirituel. Tout le monde a la possibilité de développer cette forme de confiance – il suffit simplement d'investiguer honnêtement dans la souffrance et ses origines. Grâce à cela, nous allons ensuite développer les deux autres formes de confiance qui sont traditionnellement décrites comme étant l'aspiration à l'Éveil et l'inspiration à suivre le chemin et qui feront l'objet de la prochaine lettre.

Exercice : En quoi puis-je vraiment mettre ma confiance ? Réfléchissons profondément et considérons diverses formes de confiance, une par une. Nous connaissons la confiance en soi, en nos observations, en nos convictions ; la confiance dans les autres, en leur amitié et leur soutien ; la confiance en notre esprit, en notre capacité de compréhension ; la confiance en la société, en la nature, en notre environnement ; la confiance en notre philosophie, en notre religion, en nos idées, nos pensées ; la confiance dans les effets de nos actions du corps, de la parole et de l'esprit ; la confiance dans les faits basiques de la vie telle que l'observation que la tension est constamment présente dans un esprit qui saisit et ainsi de suite... Lesquelles sont les bases les plus fiables pour la confiance ? Sur quoi pouvons vraiment construire ? Et lesquelles sont les moins fiables ? Oui, j'en conviens, c'est un exercice assez exigeant, voire au début sans doute épuisant. Allez-y lentement ; nous avons besoin d'y revenir souvent tout au long du chemin spirituel.

Avec les meilleurs souhaits d'un examen profond de votre vécu,

Tilman Lhundrup