

Confiance et Lâcher prise

Conférence de Sönam Lhundrup

au groupe du dharma de Bülach en Suisse, le 29 janvier 2002

Vous m'avez demandé de parler de la confiance et du lâcher-prise. Le simple fait de méditer comme nous venons de le faire atteste de la présence d'une certaine confiance. Cette confiance qui consiste à s'arrêter et à ne pas changer le moment dans le "maintenant" (le moment présent), mais plutôt de reconnaître que le moment, tel qu'il est, juste maintenant, va bien et qu'il peut, qu'il a le droit d'être comme il est. C'est déjà l'expression d'une confiance. Je connais des gens qui ne peuvent pas s'asseoir cinq minutes en silence. Cela fait s'élever de la peur. À peine la peur et l'agitation s'élèvent-elles dans l'esprit que nous devons à nouveau faire quelque chose.

On peut décrire tout le chemin du Dharma à partir du point de vue de la confiance ; c'est un chemin qui consiste à être toujours plus disposé à laisser le moment être tel qu'il est, sans intervenir et sans manipuler. Lorsque nous tentons, avec beaucoup d'efforts, de nous changer et de changer les autres, c'est l'expression d'une peur. La peur qu'il nous arrive quelque chose que nous ne souhaitons pas et bien sûr l'espoir qu'il nous arrive ce que nous souhaitons.

Cela a à voir avec la confiance dans la mesure où cette confiance signifie que nous nous autorisons à prendre une inspiration sans déjà vouloir la contrôler. Que nous pouvons avoir confiance dans le fait qu'après chaque expiration viendra une inspiration. Il existe des gens qui ne peuvent pas rester assis une seule minute sur un coussin, simplement comme cela, pour méditer.

Je suppose que la question derrière la question de la confiance et du lâcher-prise est "Comment puis-je développer davantage de confiance ? Comment puis-je lâcher prise plus profondément ?" C'est la raison pour laquelle je souhaite commencer cette conférence en vous disant : "Là, il y a déjà de la confiance !" Nous venons de méditer cinq minutes en groupe, sans que personne ne sorte en courant. C'est le début, c'est le commencement ! Aujourd'hui, je voudrais vous montrer comment nous pouvons renforcer cette confiance, comment nous pouvons continuer à grandir dans cette confiance pour qu'elle nous accompagne en permanence et que nous puissions compter sur elle toujours plus dans notre vie.

Les trois sortes de confiance

Une méthode consisterait par exemple à rester simplement assis sur le coussin et à se dire : "Cette fois, je reste assis sur le coussin et je regarde ce qui se passe !" Et puis à avoir la confiance de se dire : "Je peux m'autoriser à rester sur le coussin, bien que de la colère s'élève, bien que j'aie justement l'impulsion de faire autre chose, je peux me détendre à travers toutes ces impulsions !" Mais c'est peut-être un moyen que nous ne pouvons avoir qu'à quelques moments dans la journée, lorsque nous ne pouvons pas faire une retraite. Il existe d'autres moyens de développer la confiance, il n'y a pas que le coussin.

Lorsque je considère la confiance du point de vue bouddhiste, je vois que déjà, dans la première pensée fondamentale que vous pratiquez, la contemplation sur la confiance est incluse : ce que nous appelons le précieux corps humain ou la précieuse existence humaine.

Normalement, dans les enseignements, la première pensée avec laquelle nous nous familiarisons contient les huit conditions dans lesquelles nous ne sommes pas nés, qu'on appelle les huit libertés. Les dix conditions favorables sont les conditions qui concernent notre existence humaine, ici et maintenant. Ensuite il y a trois conditions pour l'esprit, qui sont les trois sortes de confiance :

Il y a la *confiance aspirante*, la *confiance convaincue* et la *confiance inspirée* ou ouverte dans la joie. Dans son « Précieux Ornement de la Libération », Gampopa ne traite que très peu de ces trois sortes de confiance, et seulement en courts paragraphes, mais elles font partie du point de départ de notre chemin. Et maintenant, quand certaines personnes me demandent : "Oui, je n'ai aucune confiance ! Lhundroup, est-ce que je peux pratiquer cette voie ? J'ai tant de doutes, tant de questions s'élèvent. Et à chaque enseignement, de nouvelles questions s'élèvent. Où est ma confiance là-dedans ?"

La confiance dont on parle ici - commençons avec la *confiance inspirée*, la confiance ouverte dans la joie - est celle que je ressens lorsque je rencontre un texte du Dharma et que je le lis. C'est ainsi que naît en moi de la confiance. Je ne peux pas faire autrement que de dire : "Cela a l'air d'être vrai. Même si je ne comprends pas tout, là-dedans il y a déjà tant de choses que je comprends et qui paraissent vraies !" Voilà une forme de confiance inspirée, l'inspiration qui provient des textes.

Ensuite il y a l'inspiration qui rayonne de personnes, de celles que je rencontre qui pratiquent le Dharma, ou bien des enseignants que je rencontre qui enseignent le Dharma. À ce moment-là, même si je ne peux pas m'expliquer exactement pourquoi, des moments d'ouverture et de confiance peuvent naître - c'est ce qu'on appelle la confiance inspirée. Ou bien, comme Jigmé Rinpoché m'a expliqué, lorsque je le questionnais sur cette confiance : "C'est comme un enfant qui entre dans un temple et se tient tout étonné devant cet autel avec toutes ces couleurs et quelque chose incite cet enfant à avoir de la confiance et à être attiré, à se sentir bien en la présence de ces objets extérieurs." Cela nous fait donc déjà trois déclencheurs pour la confiance : les textes, les hommes et les symboles extérieurs du chemin bouddhiste.

C'est par cela que commence le chemin, ou par des questions que nous nous sommes déjà posées dans la vie et nous tombons sur des réponses qui nous convainquent. C'est ce que l'on appelle la *confiance convaincue*. C'est une confiance qui se base sur des expériences que nous avons faites, que nous pouvons décrire parce que nous les avons faites consciemment et par lesquelles nous trouvons des réponses à nos questions sur le Dharma, en même temps que nous apprenons quelque chose.

La conviction naît parce que nous fait l'expérience nous-même de ce que le Dharma enseigne. En ce qui concerne cette partie des instructions, nous avons acquis une certaine conviction grâce à notre expérience personnelle. Il en va ainsi pour beaucoup d'entre nous, il en est allé ainsi pour moi et pour la plupart d'entre vous : on assiste à des instructions sur le Dharma, on écoute et on pense : "J'ai toujours pensé cela, c'est tellement évident, pourquoi est-ce que personne ne l'a expliqué comme cela, pourquoi est-ce que personne ne me l'avait dit avant ?"

C'est la confiance qui naît de la rencontre avec le Dharma. C'est ce qu'on appelle la confiance convaincue, ce qui est encore une fois une inspiration, bien sûr - ces formes de confiance ne sont pas séparées.

Ensuite il y a un désir, une aspiration qui naît, c'est la troisième forme de confiance. La *confiance d'aspiration* est ce qui nous permet de voir qu'il y a là beaucoup de choses qui ne se sont pas encore ouvertes, pas encore épanouies. En nous naît le souhait d'aller vers la

libération ou de devenir comme les enseignants que nous rencontrons. Ou bien de dire : "Quelque part, l'Éveil est une représentation, un grand mot, personne ne sait ce que cela veut dire !" Mais l'aspiration naît, le désir de nous mettre en mouvement vers ce but, ce but qui est l'épanouissement de toutes les qualités et qui est aussi la purification de toute saisie égoïste.

C'est ainsi que l'on décrit la Bouddhité, l'Éveil : d'un côté la purification, tous les voiles sont dissipés et d'un autre toutes les qualités se dévoilent. Ces deux processus vont ensemble et c'est ce que nous appelons l'Éveil. Sangyé en tibétain, sang : la purification des voiles et gyé : la réalisation des qualités.

Ces trois formes de confiance se trouvent au début du chemin et vont continuer à se développer tout au long du chemin. L'inspiration qui émane des textes, des hommes, des symboles extérieurs du chemin va s'accroître, la certitude, la conviction va accroître grâce à l'expérience, celle que nous avons testée. Nous testons le Dharma. Nous prenons le Dharma et nous le mettons en pratique. Nous le testons dans notre propre esprit, dans notre propre vie et bientôt nous pouvons reconnaître comme vraie une partie de tout cela : "OK, c'est clair ! J'ai vérifié plusieurs fois la loi de la cause et de la conséquence - on dirait qu'il y a vraiment quelque chose là-dedans !"

Pour toutes les autres choses, vous devez voir par vous-mêmes : regardez ce que vous voulez examiner et puis testez-le. À un moment, nous en arrivons aux instructions sur la méditation, nous les testons et nous faisons les expériences qui sont décrites dans les livres. Nous ne connaissons pas du tout ces livres dans lesquels elles sont décrites et d'un coup nous avons fait cette expérience. Le maître nous dit : "Oui, regarde là ! C'est comme ça qu'on le décrit. C'est ça. C'est tout à fait conforme à ce dont tu as fait l'expérience !" C'est comme cela que nous testons le Dharma, comme cela que naît la confiance convaincue et qu'elle se renforce toujours dans notre esprit.

Parlons maintenant de la confiance d'aspiration, qui n'était au début qu'une aspiration hésitante, une ouverture, "oui, peut-être que la libération est possible." Plus nous nous détendons, plus nous lâchons prise, plus nous nous ouvrons, plus il apparaît clairement ce que pourrait être la libération. Et c'est ainsi que cette aspiration se renforce également. Plus nous savons de quoi il s'agit quand nous parlons d'Éveil, de libération, plus la motivation pour aller dans cette direction se renforcera.

Au début, nous pensons peut-être : "Tout ça a l'air terriblement fatigant ! L'Éveil, ça a l'air d'être beaucoup de travail." Ensuite, nous pensons : "Mais oui, tout ça est bien beau, mais tout le monde ne doit pas devenir un Bouddha !" Et nous avançons lentement - à tâtons. À un moment, sur le chemin, nous commençons à comprendre que Bouddha est la personne la plus détendue qui soit. C'est la description de cet état complètement détendu et cela commence à nous intéresser. Cela commence à nous éclairer. Il semble qu'il existe quelqu'un chez qui l'amour n'a plus de frontières. Chez qui la compréhension n'a plus de frontières.

Puis petit à petit nous remarquons qu'il apparaît possible de libérer cela en nous. C'est alors que l'aspiration se renforce de plus en plus. Et ce n'était là que la première pensée : le précieux corps humain avec les trois sortes de confiance, ce corps humain qui est la base du chemin. Nous devons être équipé d'un peu de ces trois sortes de confiance pour pouvoir parcourir le chemin. Et ce peu de confiance est visiblement déjà là, car vous êtes toujours assis là. Puis nous parcourons le chemin. Et ce que je voudrais faire aujourd'hui, c'est regarder sous l'angle de la confiance les différentes instructions que vous avez tous déjà reçues.

« *Avoir confiance et pouvoir lâcher prise* » contre « *avoir peur et s'accrocher* »

La deuxième pensée fondamentale avec laquelle vous êtes familiarisés est l'impermanence. Que tout naît et disparaît. Que tout naît et est en transformation. L'impermanence amène la peur. Normalement, l'impermanence est toujours liée à la mort et à la séparation. Nous avons peur que notre propre corps nous montre nos relations et notre environnement dans leur impermanence. Et c'est ainsi que la deuxième pratique bouddhiste, apprendre à connaître l'impermanence, est un entraînement direct, une façon de s'exercer à lâcher prise au sein du flot de l'impermanence. Ne pas vouloir retenir ce qui naît et disparaît. Des relations se mettent en place et se dissolvent à nouveau - et nous souhaiterions tellement nous accrocher, nous souhaiterions que ces moments si beaux se prolongent encore. Et c'est justement parce que nous nous accrochons que nous ne pouvons pas être dans le flot des événements, que nous ne pouvons pas être détendus dans l'instant - parce que nous nous accrochons trop.

Le sujet d'aujourd'hui est : avoir confiance et lâcher-prise ; mais cela pourrait être aussi : avoir peur et s'accrocher. Ce sont des concepts miroir qui se complètent mutuellement. Chaque fois que nous abordons une pratique du Dharma et que c'est quelque chose qui a l'air facile, comme par exemple être toujours conscient de l'impermanence, nous avons affaire à la peur et à la possibilité d'autoriser la confiance. Celui qui peut lâcher prise au sein du flot de l'impermanence développe une confiance supplémentaire dans la mesure où il remarque que ce lâcher-prise est sans danger, qu'il est même utile. Au début, nous hésitons à lâcher prise mais ensuite nous faisons l'expérience de la détente qui s'installe grâce à cela. Le lâcher-prise est nécessaire pour pouvoir développer de la confiance et plus nous avons confiance que nous pouvons autoriser ce lâcher-prise, plus il pourra s'installer facilement. Mais nous ne pouvons pas forcer le lâcher-prise ; il s'installe graduellement, de l'intérieur.

Un exemple : nous vieillissons, nous commençons à avoir des rides. On ne peut pas l'empêcher. Si nous pouvons lâcher prise là-dedans, nous pouvons même être heureux de cela et voir que cela peut être une source de joie. C'est beau de connaître des gens qui ont de l'âge, c'est beau d'avoir de l'âge. Nous pouvons donner quelque chose, il y a là quelque chose que nous pouvons partager. C'est une joie avec laquelle nous ne pouvons pas entrer en contact tant que nous regrettons d'avoir de l'âge. Il en va de même avec tout ce que décrit l'impermanence. L'impermanence ne décrit en réalité que la vie. La vie est impossible sans impermanence. C'est peut-être là une pensée sur l'impermanence que je voudrais vous donner. L'impermanence est la vie, celui qui s'oppose à la vie a du mal avec l'impermanence. Le courage de vivre, c'est dire oui à l'impermanence et la confiance, c'est le courage de vivre.

Dans le mot allemand pour confiance [*Vertrauen*], il y aussi le fait d'oser [*sich trauen*], « Allez, j'ose ! » C'est une attitude courageuse. On peut peut-être dire : tant qu'il y a besoin de confiance, c'est que la certitude n'est pas installée. Seul celui qui n'est pas encore sûr a besoin de confiance. J'ai besoin de cette confiance comme un coup de main pour être plus courageux que d'habitude. La confiance habituelle, c'est d'inspirer puis expirer et ne pas s'inquiéter : nous inspirerons à nouveau. On n'appelle pas cela de la confiance parce que c'est devenu une expérience habituelle, une certitude, excepté le dernier instant de notre vie où il n'en ira pas ainsi. Voilà quelque chose qui est important - nous devrions comprendre que par la confiance, il ne s'agit pas d'accomplir un acte de volonté, qui nécessite en permanence une attitude de courage. La confiance, c'est en fait une forme de savoir né de l'expérience.

Lorsque je parle de confiance ici, je ne parle pas du fait que nous devrions faire confiance à nos émotions. On ne peut quand même pas avoir confiance dans le désir, la haine, l'orgueil et la jalousie. On peut au maximum être sûr que ça se passera certainement mal si nous avons

confiance en ces émotions. On ne peut pas avoir confiance en notre bêtise et en notre inconscience. Ce serait là le mauvais courage et même du courage bête. On ne peut avoir de la confiance que là où elle se justifie.

La confiance et le doute

Nous en arrivons maintenant à un autre sujet : la confiance et le doute. Lorsque que quelqu'un doute, cela ne signifie pas qu'il n'a pas confiance - il se peut qu'il pose tout simplement des questions intelligentes. Ces questions intelligentes qu'il pose demandent une réponse. Elles doivent être testées dans la vie. Et si cette personne ne doute pas de façon chronique, alors les réponses que la vie lui apportera lui permettront de développer peu à peu de la confiance, sur ce qu'est la vie et comment s'y prendre au mieux.

Il en va ainsi, par exemple, de la troisième pensée fondamentale dans les instructions du Dharma : cause et conséquence, le karma. Lorsque nous entendons parler de karma pour la première fois, nous pensons : "Oui, bon, est-ce que je vais croire à cela, à la réincarnation et au fait que les actions de cette vie auront des conséquences dans les vies futures, etc. ?"

Nous avons beaucoup de doutes. C'est généralement la pensée parmi les quatre sur laquelle nous avons le plus de doutes et c'est tout à fait normal, parce que nous n'avons pas la possibilité, là tout de suite, de la vérifier. Nous ne pouvons que regarder notre vie actuelle et nous devons nous contenter tout d'abord de vérifier le karma, c'est-à-dire la relation de cause et de conséquence, dans notre vie actuelle. Puis certaines choses, concernant le début de notre vie, nous paraissent un peu floues - nous ne savons pas pourquoi nous sommes venu au monde exactement de cette façon et pas d'une autre. Ce sont là des questions que nous ne pouvons pas expliquer avec la génétique seulement, quelque chose reste ouvert. On dirait qu'il y a des différences entre des personnes alors qu'elles sont génétiquement très proches, comme les vrais jumeaux. L'un d'entre eux se sent attiré par le Dharma, l'autre pas. Pourquoi ? Comment cela se fait-il ? Et à la fin de la vie, une autre question reste ouverte : que se passe-t-il après la mort ? Il est très difficile de répondre à ces questions.

Moi-même n'ai pu les clarifier que très tard sur le chemin de ma pratique. Il a fallu beaucoup de temps. Il a fallu attendre la deuxième retraite avant que j'aie des réponses claires sur ce qu'il y a avant et après la vie. Le chemin était donc toujours semé de doutes, bien que je suive un chemin de confiance. Mais le Bouddha ne dit pas : "Vous devez croire à tout cela !" Croire, dans le sens de devoir avaler des théorèmes, ne joue aucun rôle dans le Bouddhisme. On ne vous le demande pas. Vous n'avez pas à croire quoi que ce soit que vous n'avez pas testé. La croyance ne peut pas remplacer le chemin de l'expérience personnelle. Sur le chemin du Dharma, il s'agit davantage de confiance et de connaissance. Un côté de ce que nous appelons habituellement la croyance est la confiance, l'autre côté, c'est la connaissance.

Nous ne devrions pas penser que nous devons croire à tout ce qui est dit et expliqué, tout de suite, par exemple sur les terres pures des bouddhas, les six royaumes d'existence ou la relation de cause et conséquence dans ces énormes cycles de vie. On n'a pas besoin de croire en cela, d'abord on se contente d'écouter. Avoir confiance signifie écouter tout cela et ne pas le balayer tout de suite du revers de la main. La confiance consiste à dire : "Peut-être y a-t-il du vrai là-dedans." Avoir cette ouverture, cette confiance pour dire : "D'accord, on va commencer par écouter et puis on va mettre tout ça dans le gros sac, avec les autres questions non réglées. C'est là que je mets mes doutes ! J'ai aussi un autre sac, dedans il y a les questions qui ont une réponse. Ainsi, peu à peu, je travaille le Dharma avec ma pratique et

j'éclaircis les questions. Mais il faut que j'y mette du mien, ça ne tombe pas du ciel, les réponses aux questions !"

C'est pour cela que nous parlons de pratiquants du Dharma dans le cas de ceux qui mettent les enseignements à l'épreuve et qui ont suffisamment de confiance pour accorder une certaine valeur à ces instructions. Il s'agit également d'avoir confiance en nous-même, en notre propre esprit, en notre capacité à clarifier les doutes et à arriver à une décision, en cette capacité de comprendre et de reconnaître et puis ensuite d'avoir réellement confiance, dans la mesure où l'on n'a pas besoin de revenir à des choses que l'on a déjà clarifiées. Sinon, il s'agit de ceux qui doutent de façon chronique. Ceux qui doutent par nature, qui reviennent toujours aux questions alors qu'en fait la clarté s'est déjà faite. Cela signifie qu'un Bouddhiste, c'est quelqu'un qui a confiance en les quatre nobles vérités. Celui-là, on l'appelle un Bouddhiste.

La confiance et les quatre nobles vérités

J'espère que vous savez ce que sont les quatre nobles vérités. Le fait que cet univers est marqué par la *souffrance* est la première noble vérité. Puis le Bouddha a dit que la *cause* de cette situation insatisfaisante était la saisie égoïste, c'est la deuxième noble vérité. La troisième noble vérité, c'est qu'il existe la libération, l'Éveil, donc la *cessation de la souffrance*. Il a d'abord présenté cela à ceux qui l'écoutaient, comme le résultat de sa propre expérience, sans qu'ils puissent comprendre immédiatement. La quatrième noble vérité, c'est qu'il existe un *chemin qui mène à la cessation de la souffrance*, qu'il est donc possible d'accéder à cet Éveil, à cette libération. Il s'agit de cette confiance en l'existence d'un chemin et que ce chemin repose sur une analyse de notre existence, analyse qui ne se fait pas en regardant notre existence à travers des lunettes roses mais sans lunettes spéciales, en toute lucidité. Même les situations agréables sont insatisfaisantes tant que nous sommes encore pris dans la dualité ; tant qu'il y a encore une tension dans l'esprit, même les situations normales sont insatisfaisantes. C'est ce qu'on appelle la vérité de la souffrance. Cela correspond également à la quatrième pensée fondamentale des instructions : prendre conscience des trois formes de souffrance dans notre cycle des existences.

Au fond, si l'on fait maintenant la relation entre le thème de la confiance et la quatrième pensée, on ne peut supporter de regarder la souffrance en face que si nous avons déjà confiance, que s'il existe un chemin pour se libérer de cette souffrance. Sinon, c'est trop dur. Sinon, c'est un défi beaucoup trop grand que de prendre conscience de toute la souffrance. On ne peut le supporter que si on a en même temps une certaine confiance, une possibilité de lâcher-prise, de détente, qui compense la compréhension croissante de cette souffrance omniprésente.

En même temps nous pouvons ainsi, par ce lâcher-prise et cette confiance, nous connecter à une forme de joie qui permet de compenser justement cette conscience croissante de la souffrance. Sur le chemin bouddhiste, il ne s'agit donc pas de faire déprimer les gens en leur parlant sans cesse des souffrances du cycle des existences et en les leur mettant sous le nez au point qu'ils en viennent à désespérer de la vie. Ils ne connaissent pas encore le chemin qui permet d'en sortir. Il est préférable de progresser pas à pas, pour d'abord apprendre à lâcher prise, à s'ouvrir un peu, à se connecter à davantage de joie et puis ensuite se tourner vers une contemplation plus approfondie de la souffrance. C'est également une aide pour vous sur le chemin.

C'est la quatrième des quatre pensées fondamentales. Nous parlons ici de prendre conscience

du fait que la souffrance est vraiment la marque de la dualité, la dualité s'accompagne toujours de tension. C'est cette tension que le Bouddha a appelé souffrance. Je et tu, je veux et je ne veux pas. C'est cette tension, que nous considérons habituellement comme étant tout à fait normale, que le Bouddha a appelé souffrance. Il n'a pas dit que ce n'était pas agréable, il a dit que même les situations joyeuses de la vie normale s'accompagnaient de cette tension et c'est pour cela que j'appelle souffrance cette forme de joie. Mais il existe une autre forme de joie, une joie qui n'est pas conditionnée par "toi et moi", par des conditions extérieures ou des conditions karmiques qui s'élèvent en nous. Cette joie est au-delà du conditionnement et c'est elle qu'on appelle la "grande joie ou la joie ultime". Le Bouddha a appelé cette joie ultime la "libération". Il l'a appelée "l'Éveil" quand elle est toujours présente et la "libération" quand elle est présente de façon occasionnelle. L'avoir déjà rencontrée, avoir vu directement la "nature de l'esprit", c'est la libération.

La confiance et prendre refuge

Je continue avec le chemin progressif : nous avons vu les quatre pensées fondamentales, venons-en maintenant au refuge. La prise de refuge est l'expression de la confiance en la validité de ces quatre pensées fondamentales : "J'ai confiance dans le fait qu'il semble y avoir une issue et je prends refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha ! Je prends refuge en le Bouddha, le but, en le Dharma, le chemin et en la Sangha, l'ensemble de ceux qui m'aident sur le chemin." Cette confiance est la confiance en le Bouddha, le Dharma, la Sangha. À ce sujet, je veux vous lire une courte citation de Guendune Rinpoché.

« Le Bouddha, le Dharma et la Sangha sont les bases du chemin bouddhiste et notre confiance en eux est le cœur de toute pratique. Sans cette confiance, nous allons prendre personnellement toutes les difficultés qui vont s'élever sous la forme de souffrance et d'obstacles et nous allons très rapidement perdre courage. Au contraire, si nous nous accrochons au refuge avec une confiance inébranlable, toutes les difficultés vont se transformer en aides pour notre développement spirituel. »

Je vais expliquer cela. Lorsque nous comprenons le refuge comme quelque chose d'extérieur à nous, alors nous prenons refuge en un Bouddha qui a vécu il y a longtemps, en un Dharma que nous ne connaissons pas encore et en une Sangha qui se promène en robe et à laquelle nous n'appartenons pas. En fait, cette attitude ne peut conduire qu'à de la tension. Nous devons comprendre en même temps que le Bouddha en qui nous prenons refuge est notre propre nature de bouddha, l'entité la plus profonde en nous-même. Que le Bouddha n'a pas inventé ou créé quelque chose, il a libéré quelque chose dans son être. Et cette compréhension doit amener le refuge : que le but n'est pas à l'extérieur mais qu'il est enfoui dans notre propre esprit, couvert, et qu'on doit le dégager, le détendre pour qu'il puisse se montrer. Nous disons habituellement que nous devons purifier tous ces voiles, mais en réalité les voiles sont détendus, ils sont purifiés par le lâcher-prise. Il n'est besoin de rien faire. Il n'y a rien à rejeter.

Avoir confiance en le Dharma signifie tout d'abord avoir confiance dans la transmission écrite. Confiance que là-dedans il y a quelque chose qui pourra m'aider et qui est utile pour les autres. Il est nécessaire d'avoir cette confiance de base pour pouvoir prendre refuge. Si je doute que cela puisse être utile, alors la base pour la prise de refuge n'est pas donnée. Mais il faut également savoir que le Dharma a deux aspects. Il y a le Dharma qui est enseigné et le Dharma de la réalisation. Lorsque je prends refuge en le Dharma, je prends également refuge en cette réalisation dans mon propre esprit. La réalisation qui est déjà présente, comme potentiel, dans notre propre esprit. Pas seulement refuge dans le Dharma que je rencontre à

l'extérieur, que ce soit dans les instructions ou dans les écritures.

Avoir confiance dans la Sangha signifie que j'ai confiance dans les enseignants qui ont parcouru le chemin avant moi, qui peuvent me montrer la voie, mais également confiance dans mes propres capacités. La capacité qu'a cet être si limité à pouvoir aider les autres sur le chemin et à être une Sangha pour les autres. C'est cette confiance que Guendune Rinpoché appelait le cœur de la pratique. Sans cette confiance en les capacités du Bouddha, du Dharma et de la Sangha à l'extérieur, mais aussi du Bouddha, du Dharma et de la Sangha en nous, le chemin est difficile à parcourir et nous devons alors travailler à renforcer cette confiance de base. Cela peut se faire en écoutant le Dharma, en le mettant en pratique, en le mettant à l'épreuve et ensuite, sur la base de nos expériences, sur la base de ce que nous avons testé, on accède à davantage de confiance. Cela est rendu possible par les membres de la Sangha, c'est-à-dire par les enseignants de passage ici, mais aussi par ceux avec qui nous pratiquons, par le fait de garder le contact et, par ce contact, de pouvoir faire l'expérience que ce qui découle du refuge est d'une aide réelle. C'est pourquoi, ici encore : ne pas croire mais avoir une confiance qui se base sur l'expérience ! Cette confiance basée sur l'expérience est quelque chose qui grandit de plus en plus au cours du chemin.

La confiance et la bodhicitta, l'esprit d'Éveil

Je continue sur notre chemin. Nous avons regardé les quatre pensées fondamentales, nous avons regardé le refuge. La prochaine pensée, disons la prochaine étape importante sur le chemin, est le développement de la bodhicitta, le développement de l'esprit d'Éveil. Cela ne peut pas se faire si nous ne développons pas la confiance en notre propre nature de Bouddha. Au début, on nous dit : "Tous les êtres ont la nature de Bouddha, pas seulement les êtres humains mais aussi les animaux et ceux que nous ne voyons pas." On peut certes le voir comme une bonne nouvelle, mais savoir si nous avons déjà confiance en cela, c'est tout à fait une autre question. C'est pour cela que ce n'est pas le point de départ du chemin. Cette confiance en la nature de Bouddha est une question qui nous accompagne longtemps. Elle nous accompagne et nous voyons qu'il existe des gens qui nous critiquent, il existe des gens qui ne veulent plus vivre avec nous. Il existe des gens qui nous causent des difficultés, d'une façon ou d'une autre, et le soir, lorsque nous sommes assis sur le coussin, ou bien lorsque nous avons une minute de calme, nous contemplons cela. Nous contemplons la question : "Est-ce qu'ils ont aussi la nature de Bouddha, même ceux qui ne m'aiment pas, même ceux que je n'aime pas ?"

Cela change le regard ; si nous voulons trouver la réponse à ces questions, nous devons regarder davantage les qualités des autres que ce qu'ils ont de difficile. Le regard change et nous commençons à nous concentrer davantage sur les qualités chez les autres. Et ce qui se passe ensuite, c'est que nous percevons qu'il y a des moments où cette autre personne est complètement libre et détendue, des petits moments, des petites situations où l'on aperçoit un éclair, où quelque chose transparaît que nous ne voyons pas du tout dans les situations quotidiennes. Lorsque nous développons un œil exercé pour cela, nous remarquons que c'est quelque chose qui vient de l'intérieur, du plus profond. Ce que nous pouvons entr'apercevoir dans de tels petits moments, comme par surprise, est en réalité toujours là. Ni mon interlocuteur ni moi-même faisons quoi que ce soit pour créer cette ouverture. C'est vraiment là quand on lâche prise, quand la confiance est présente, quand la détente est présente ; à ce moment-là, ces qualités se manifestent, d'une manière visiblement tout à fait naturelle. Plus j'observe cela souvent et plus je perçois cela chez les autres de façon précise, plus je

développe de confiance dans le fait que tous les êtres humains et tous les êtres ont cette nature de Bouddha. Car la nature de Bouddha, ce que nous nommons ainsi, est simplement l'espace de l'esprit non ego centré qui donne naissance à toutes les qualités. Toutes les qualités, l'amour, la compassion, la générosité, la patience, etc., qui sont l'expression de ce qui est spontanément présent lorsque nous ne sommes pas pris dans la saisie de soi. De la même façon, le fait que nous grandissions dans cette pensée de la bodhicitta, dans cette pensée de l'Éveil, est l'expression d'une confiance croissante. Encore une fois, nous lâchons un morceau de nos représentations de nous-même et des autres, cette idée que nous sommes si limités, etc. Notre plus gros obstacle est souvent que nous pensons que c'est impossible d'avoir nous-même la nature de Bouddha.

Nous croyons volontiers que les maîtres ont la nature de Bouddha, mais nous-même... - là, nous avons quand même des doutes. Nous avons le sentiment que de toute façon nous sommes tous des pécheurs. Certes, il est vrai que nous sommes tous des pécheurs, mais il existe une couche encore plus profonde, une dimension plus profonde, où justement nous ne sommes pas des pécheurs mais des bouddhas. Et le Bouddha a enseigné ce fait fondamental, il a dit : Le chemin que j'ai parcouru, tout le monde peut le parcourir. Il est ouvert à tous et à chacun parce que ce n'est pas un chemin fabriqué. Ce n'est pas quelque chose qui est créé, qui est atteint par des efforts.

C'est quelque chose qui s'ouvre lorsque je lâche prise de plus en plus, avec confiance – que j'entre dans ce qui a toujours été. Mais maintenant il ne s'agit pas de pratiquer partout le lâcher-prise en confiance. "Lâcher prise avec confiance" ne signifie pas que, si mon fils arrive et me demande 10.000 francs suisses, je pense que je dois à chaque fois lâcher prise avec confiance. Il reviendra bien vite. Ainsi, lâcher prise avec confiance ne signifie pas que je ne fasse plus aucune éducation ou que je ne pose plus de limites. Je peux poser des limites en toute confiance, en sachant que cela sera bénéfique pour l'autre, ou au moins que cela provient de la motivation de lui être bénéfique.

Lâcher prise avec confiance ne signifie pas que je laisse le monde faire ce qu'il veut de moi mais que je fais ce que je considère comme sensé avec de plus en plus de détente. Ici encore, les mots nous amènent à un jeu de mots, lâcher prise et détente. La détente est la conséquence du lâcher-prise. Lorsque je suis dans un état de détente, alors je suis dans un état méditatif. Celui qui traverse la vie de manière détendue traverse aussi la vie en méditant. « En méditant » signifie être au milieu, se détendre dans le milieu ou s'avancer dans le milieu de quelque chose. Méditer dans le sens de contempler. Lorsque nous expliquons la méditation, nous parlons de nous détendre dans le milieu de l'être. C'est pour cela que nous pouvons dire que la vie quotidienne peut aussi être de la méditation, lorsque je mène ma vie quotidienne dans la détente intérieure.

Voilà donc quelques pensées sur ce chemin des quatre pensées fondamentales, le refuge, la bodhicitta. Il y aurait encore tant à dire sur ce sujet de la confiance, du lâcher-prise, de la peur et de la saisie. La différence la plus importante, c'est que je passe d'une attitude d'esprit qui manipule à une attitude d'esprit qui ne manipule plus. Partout où il y a la peur, il y a de la manipulation et là où il n'y a plus de peur, je n'ai plus besoin de manipuler. À ce moment-là, j'agis, je ne suis plus dans la réaction mais dans l'action. Peut-être peut-on le dire de la façon suivante : au début, il y a la peur et la saisie. La peur mène à la saisie. En tant que pratiquant, je remarque cela, je remarque que je suis tendu et je cherche une possibilité de lâcher prise. Cela signifie que je vais par exemple prendre refuge. Je vais dire "Bouddha, Dharma, Sangha, soyez mes guides dans cette situation." Ou bien "êtres éveillés", ou quelle que soit la façon

dont vous formuliez votre refuge, "je vais essayer de laisser la confiance éclore dans mon propre esprit."

Cette confiance m'aide à lâcher prise. Je sors de la saisie et trouve à nouveau un état d'esprit détendu. Il s'agit ici de lâcher prise sur ma peur, non de lâcher mes responsabilités - je lâche prise sur ma peur, sur ma tension. Mes responsabilités sont toujours là. Mais dans cet état d'esprit détendu, je ne suis maintenant plus sous la coupe de mes émotions, je ne suis plus dans la précipitation dans laquelle je ne fais que réagir, où tout va très vite, et la spirale s'enroule sans fin et s'embrouille de plus en plus.

Je lâche prise, un certain espace s'ouvre et à partir de cet espace je peux agir avec davantage de liberté qu'auparavant. Un Bouddha est quelqu'un qui peut agir en toute liberté parce qu'il n'est plus entraîné par les émotions, sous quelque forme que ce soit. Ce qui nous donne l'enchaînement suivant : peur - saisie, saisie - développement de la confiance, développement de la confiance - lâcher-prise, lâcher prise - pouvoir mieux agir, pouvoir mieux agir - faire l'expérience que lâcher prise aide vraiment. Cette expérience basée sur l'action née du lâcher-prise a pour effet que je développe davantage de confiance dans le lâcher-prise. C'est ainsi que la boucle est bouclée et, chaque fois que je remarque que je suis tendu/e, je peux lâcher prise un peu plus profondément. Maintenant je vais regarder les citations de Guendune Rinpoché que j'ai notées pour vous et que je voudrais encore vous lire. Ah oui, je n'ai pas encore du tout parlé d'autre chose, une autre notion un peu compliquée.

La bénédiction

Guendune Rinpoché dit :

« Là où il y a la confiance, il y a aussi la bénédiction. La confiance du disciple détermine la mesure et la profondeur de la bénédiction qu'il reçoit ! »

Nous n'avons besoin que de nous détendre et d'avoir confiance. Une grande confiance dans la puissance de la bénédiction des Trois Joyaux et cela suffit. Confiance que la nature des choses se montrera dans toute sa simplicité si nous sommes ouverts et détendus. Lorsque la bénédiction, la confiance et l'effort enthousiaste sont réunis, alors nous sommes sur le chemin direct vers la réalisation, celui que tous les bouddhas ont suivi. J'ai sélectionné les citations sur la bénédiction, parce que c'est quelque chose qui n'est pas du tout facile à comprendre. Aujourd'hui, je comprends la bénédiction de la façon suivante : la bénédiction est présente à tout moment et elle l'est d'autant plus que nous sommes ouverts, que nous sommes détendus et que davantage de confiance est manifeste.

La bénédiction n'est pas quelque chose qui vient de l'extérieur, la bénédiction n'est pas quelque chose que les bouddhas envoient comme réponse au moment d'une prière, mais la bénédiction est quelque chose qui se manifeste tout à fait naturellement lorsque je peux ouvrir mon esprit dans la confiance. Alors la bénédiction est là, alors je fais l'expérience de l'inspiration, alors je fais l'expérience de la fraîcheur de l'esprit. La bénédiction, c'est en réalité la nature de l'esprit, qui donne naissance lui-même à la bénédiction. Parfois, lorsque nous faisons l'expérience de la bénédiction, lorsque nous rencontrons le Dharma, c'est parce qu'à ce moment-là notre esprit s'ouvre, parce que le Dharma est capable d'ouvrir notre esprit ou parce que certaines personnes sont capables d'ouvrir notre esprit - leur présence ouvre notre esprit. Ce n'est pas la bénédiction de cette personne.

Quelqu'un comme Guendune Rinpoché ou Shamar Rinpoché ou Karmapa sont porteurs de

bénédition, seulement dans le sens où leur esprit est constamment ouvert, qu'ils demeurent dans cette détente et ainsi qu'ils peuvent transmettre quelque chose de cette détente qui pourrait toujours nous accompagner, en fait. C'est cette bénédiction qui, en réalité, est toujours là, qui pourrait être toujours là. Ceux qui demeurent dans cette ouverture, nous les percevons parfois comme riches de bénédiction, mais c'est seulement parce qu'en leur présence nous faisons l'expérience de l'ouverture. Il en va de même dans toutes les religions, et même lorsque j'accueille un animal domestique : si je le vois comme riche de bénédiction, c'est parce qu'en sa présence mon cœur s'ouvre, mon esprit s'ouvre.

C'est aussi pour cela que nous pouvons percevoir un objet comme porteur de bénédiction, même un objet qui vient en fait d'une usine, mais a été manipulé avec respect et cœur ouvert par des personnes disons « éveillées ». Un objet ne devient porteur de bénédiction que parce qu'il a été au contact d'une telle ouverture et cela a pour effet, pour quelques-uns, que leur esprit s'ouvre en la présence de ces objets, de ces personnes ou dans ces situations. Tout cela est rattaché à la confiance.

Là où il y a la confiance se manifeste également l'expérience de la bénédiction. Là où il y a la confiance se manifeste la dévotion. Faire confiance au maître, ou aux maîtres, est aussi une question de temps. Cette confiance dans les maîtres ne tombe pas du ciel. Elle se produit également sur la base de l'expérience. C'est ainsi qu'au fur et à mesure du temps, plus nous avançons sur le chemin et plus nous nous détendons, plus la confiance se développe et ainsi le chemin tout entier se déroule de lui-même. En réalité, c'est très facile. A propos de "facile", je voudrais vous lire une dernière citation. Toutes ces citations proviennent de ce livre que vous connaissez, "Mahamoudra" de Guendune Rinpoché. Au sujet du lâcher-prise, il dit :

« Ouvrir et lâcher prise, ce n'est pas difficile ; en réalité, il est beaucoup plus difficile de saisir en permanence et de faire des efforts. Lâcher prise est même la chose la plus facile du monde. Il n'y a rien à faire du tout. »

C'est ainsi que je voudrais conclure cet exposé. La saisie est symbolisée par la main fermée, où il faut mettre beaucoup d'effort ; mais allez dire à quelqu'un comment il doit lâcher prise... Comment fonctionne le lâcher-prise dans l'esprit ? Comment ça marche dans l'esprit quand il s'ouvre, comme s'ouvre une main ? En réalité, il suffit de lâcher la tension, mais comment est-ce que je fais ça ? Cela demande de entraînement et c'est pour cela qu'il existe un chemin. Parce que ce lâcher-prise, bien qu'il soit la chose la plus facile du monde, n'est pas ancré dans nos tendances. Nous avons bien davantage tendance à attraper et à saisir qu'à lâcher prise.

Ce mouvement tout simple (ouvrir la main), que chaque enfant peut faire, n'est pas si facile à faire avec le cœur lorsque nous sommes dans les émotions. Dans les émotions, nous sommes comme un chien qui tient un bâton dans la gueule et ne lâche pas. Il serre fort et plus on tire fort, plus il serre fort. C'est comme ça que nous sommes lorsque nous sommes remués émotionnellement, nous nous attachons à nos émotions du moment, c'est justement cela qui est si difficile. Et pourtant ce serait si facile ! Pour un esprit entraîné, il est beaucoup plus facile de lâcher prise que de saisir, mais au début c'est exactement le contraire : on dirait que c'est beaucoup plus facile de saisir que de lâcher prise.

Nous devons donc travailler là-dessus en prenant la décision de travailler davantage sur le lâcher-prise et de nous donner la possibilité de nous entraîner à cela, tout simplement. Si nous attendons que la vie nous enseigne le lâcher-prise juste comme ça, par tout ce que nous vivons dans notre quotidien dans notre travail, avec nos enfants, etc., alors nous n'apprendrons le lâcher-prise que si nous en avons vraiment l'intention, seulement si nous sommes vraiment disposés à apprendre ainsi le lâcher-prise. Souvent, le lâcher-prise est difficile.

Dans les moments les plus difficiles il est très bon d'être déjà familiarisés avec son coussin et de savoir : "Là, je peux m'asseoir et là je peux lâcher prise." Et ça va venir, à un moment ou à un autre, "Je sais, je connais le miracle du coussin de méditation, il me suffit de rester assis assez longtemps et, à un moment ou à un autre, le lâcher-prise s'installe !". Pour cela, nous devons bien sûr nous entraîner avant que cela ne devienne difficile et entre les moments difficiles. Sinon, nous n'avons pas cette confiance que nous pouvons lâcher prise. Et que le coussin est vraiment le bon endroit où s'asseoir quand on ne va pas très bien. Donc lâcher prise est la chose la plus facile du monde.

FIN

Merci à Fabienne pour la traduction depuis l'allemand et à Chantal pour la relecture !