

# Stage III « Dharma et Psychothérapie »

Avec Lama Lhundroup et Lama Puntso

15, 16, 17, 18 octobre 2005

Guépel Ling – Croizet

## Table des matières

<b>Introduction au stage .....</b>	<b>3</b>
Exercice de réflexion .....	4
Différentes synthèses des attentes : .....	5
Deuxième session matinale .....	6
<b>Les émotions .....</b>	<b>6</b>
Les skandhas, montagnes d'identification .....	7
Emotions, facteurs perturbateurs .....	7
Des facteurs éveillants .....	9
<b>Les afflictions racine .....</b>	<b>10</b>
Le désir .....	10
La colère .....	11
L'orgueil .....	11
L'ignorance .....	12
Echanges .....	13
<b>Echanges de l'après-midi .....</b>	<b>16</b>
<b>Le rôle des émotions .....</b>	<b>16</b>
Deuxième jour .....	20
<b>Points clés pour une psychothérapie bouddhiste .....</b>	<b>21</b>
<b>Le sens de la vie .....</b>	<b>22</b>
<b>Le refuge .....</b>	<b>23</b>
<b>Le processus qui mène à la connaissance de la vérité .....</b>	<b>24</b>
<b>Comment gérer les émotions avec sagesse .....</b>	<b>25</b>
Les Quatre Nobles vérités .....	25
Le Karma .....	26
La vue .....	26
La maîtrise .....	26
Utiliser correctement les objets .....	26
La patience .....	27
Ce qui est à éviter .....	27
Les antidotes .....	27
Ce qui est à faire .....	27
Comment pacifier les émotions .....	27
Quelques éclaircissements .....	28
<b>Echanges .....</b>	<b>29</b>
<b>Les Cinq Etapes (de Karma Tchagmé) .....</b>	<b>30</b>
<b>Une, deux, trois ou cinq émotions .....</b>	<b>30</b>
<b>Entrer dans la sagesse d'un bouddha .....</b>	<b>31</b>
<b>Première étape .....</b>	<b>32</b>
<b>Deuxième étape .....</b>	<b>32</b>

Changer de cap .....	32
Stabilité méditative et antidotes.....	34
<b>Troisième étape .....</b>	<b>34</b>
Changer de cadre .....	34
Les bienfaits des émotions.....	35
<b>Quatrième étape .....</b>	<b>35</b>
La nature des émotions.....	35
Parallèle avec les deux autres textes.....	36
<b>Cinquième étape.....</b>	<b>36</b>
<b>Echanges .....</b>	<b>36</b>
<b>« Radio Dharma/Psychothérapie ».....</b>	<b>37</b>
Echanges entre Lamas et Psychothérapeutes.....	37
<b>Emotions et accompagnement.....</b>	<b>37</b>
Le désir, l'aversion .....	37
L'émotion, un révélateur .....	38
Etre thérapeutique ou authentique ? .....	39
S'effacer .....	40
La peur.....	41
Le projet et l'écoute.....	42
Troisième jour .....	43
<b>La pratique au quotidien.....</b>	<b>44</b>
<b>La bodhicitta.....</b>	<b>44</b>
La prière, l'engagement et la bodhicitta ultime .....	45
La bodhicitta relative et le Lodjong .....	45
Echanges.....	47
Exemple d'application des cinq étapes.....	50
Quatrième jour .....	51
<b>L'ignorance.....</b>	<b>51</b>
<b>L'orgueil.....</b>	<b>52</b>
<b>La colère.....</b>	<b>53</b>
<b>La jalousie.....</b>	<b>53</b>
<b>Tranquillité personnelle et émotions.....</b>	<b>54</b>
<b>Honte et culpabilité .....</b>	<b>55</b>
Morale ou éthique ? .....	55
Le pardon et les Quatre Forces .....	56
La honte, facteur d'éveil.....	57
Honte et honte.....	59
Le karma.....	60
Accepter le karma.....	62
Conclusion.....	63
Thèmes choisis : .....	64

## Introduction au stage

C'est la troisième rencontre Dharma et Psychothérapie et je suis très heureux de voir qu'il y a les fidèles et en plus de ces fidèles, il y a des nouveaux. Ces rencontres annuelles sont un moment où nous réfléchissons et parlons beaucoup. Je me suis rendu compte que les lamas et drouplas sont aussi bavards que les thérapeutes et quand nous mélangeons bouddhisme et psychothérapie, il y a encore plus d'échanges et c'est bien. Nous méditons également, d'ailleurs voici le bol que nous allons faire passer de l'un à l'autre et chacun pourra le faire sonner quand il veut, surtout quand ça commence à devenir un peu trop chaud et que quelques minutes de silence sont les bienvenues. Ce n'est pas vraiment de la méditation mais des moments de pause : « les trous dans le fromage le rendent plus digeste ». C'est aussi un moment de confrontation et nous avons eu des échanges je ne dirais pas musclés car ce serait trop fort, mais des désaccords, d'où la nécessité de prendre le temps de clarifier les incompréhensions, de faire se rencontrer des visions. Ça n'est pas toujours évident, mais c'est ce qui est intéressant. En d'autres termes nous allons échanger du savoir, du savoir-faire, du savoir-être. Et je me suis rendu compte qu'à Guépel Ling il y a aussi un savoir-vivre très agréable, aussi nous allons essayer de « savoir vivre ce savoir-vivre ». Il y a un cinquième savoir oublié dans le feu de l'action, c'est le « savoir-gré », la gratitude. Nous sommes des personnes qui prenons soin d'une manière ou d'une autre, aussi, développer cette attitude de gratitude qui peut s'appeler bienveillance, reconnaissance de ce qui se passe, de l'autre, permet justement de mettre les choses à plat, de pouvoir discuter, de ne pas être d'accord à certains moments et de l'être à d'autres, d'être touchés par ce qui se dit. Je me souviens de l'année passée quand nous avons parlé des Quatre Nobles Vérités et que nous avons abordé la différence entre thérapie et Dharma. Donc, que tout se passe dans cet espace de gratitude et de reconnaissance.

Troisième rencontre...Lors de la première nous avons déblayé le terrain. Côté Dharma, le matin, ce fut la présentation des Six Paramitas et des Cinquante-et-un Facteurs Mentaux, et les après-midi celle de différentes thérapies : la Gestalt, la PNL etc. comme approche générale du chemin bouddhiste et de quelques points de vue psychothérapeutiques. La deuxième année nous avons décidé de pointer un sujet précis : la vigilance et la posture : Lama Lhundroup avait enseigné de manière détaillée les Piliers de la Vigilance. Guy avait présenté l'approche Tomatis, Barbara celle de la psychosynthèse. Il y eut également un débat où un thérapeute et un lama furent mis sur la sellette et « passés à la question », ce qui avait apporté une clarté sur certains thèmes.

Cette troisième année nous nous sommes dit « on y va ! » et avons pris comme thème « les émotions » parce que c'est un sujet qui nous concerne tous, aussi bien le Dharma que la thérapie. Ce sujet est au cœur-même de notre approche et il est source de bien des incompréhensions car nous ne parlons pas toujours de la même chose. Donc ces quatre jours seront bien nécessaires pour clarifier ce dont il est question.

Comme d'habitude, le matin sera consacré au Dharma et l'après-midi à l'aspect thérapeutique.

Henri et Félicité nous proposeront un exercice tout au long de ce stage.

- Aujourd'hui samedi, Lama Lhundroup commencera par la définition de base des

émotions selon le bouddhisme, en s'appuyant sur un texte de l'Abhidharma. Cet après-midi nous verrons les définitions des émotions du point de vue de la psychologie, puis nous essaierons de tirer du sens à tout cela.

- Dimanche Lama Lhundroup continuera la présentation à partir des définitions du Bouddha Sakyamuni et d'un texte de Karma Tchagmé Rinpotché qui expose les différentes façons de faire dans le bouddhisme, avec les émotions. L'après-midi nous ferons un détour par les contes, et j'en suis ravi. Martine expliquera comment aborder les émotions par le conte. En fin d'après-midi, il y aura un échange avec Gaël et nous essaierons d'éclaircir les zones troubles qui se seraient créées après ces deux jours.

- Lundi, L. Lhundroup continuera sa présentation et, pour changer un peu la dynamique, nous aurons en matinée un échange en petits groupes. L'après-midi Madeline nous présentera la « psychologie positive » en lien avec le Dharma et Henri et Félicité, à partir de nos exercices, nous proposeront une réflexion sur la variation de nos émotions et les moyens de travailler avec.

- Mardi matin nous parlerons de ce qui se sera passé dans le groupe et de ce que nous travaillerons l'an prochain, nous ferons le point sur la dynamique et ses suites.

Comme vous l'aurez compris, c'est moi qui vais mener la danse pour ces quatre jours, je ferai également les différentes annonces.

Traditionnellement dans une communauté bouddhiste, on prend refuge, on s'en remet à l'éveil, au chemin, aux guides. On le fait généralement d'une manière formelle, mais ici je vous propose de commencer par un moment de silence lors duquel chacun s'ouvre à ce qu'il veut, chacun est avec lui-même, il y a le « moi », cependant si nous sommes ici, c'est parce que nous savons que ce « moi » est limité et qu'il y a autre chose à rencontrer, à découvrir. C'est quelque chose du domaine de la libération, de se libérer des entraves de l'ignorance. Prenons le temps de nous ouvrir à cette réalité et de ne pas nous limiter à nous-mêmes. Je vous parlais de gratitude, nous allons donc développer la pensée que nous ne sommes pas là juste pour nous, il y a tous les autres. Nous prenons conscience que tous les êtres sont plongés dans la confusion et la souffrance et que si nous souhaitons en prendre soin, les aider, les soutenir, il est important, tout d'abord, de développer envers eux un état d'esprit ouvert. Donc prenons quelques instants pour ces deux ouvertures : à l'éveil et aux êtres.

### **Exercice de réflexion**

*Henri* : La proposition de départ consiste en deux petits exercices d'observation. Le premier nous met en lien avec le mouvement intérieur, le flux intérieur de la vie qui se traduit de différentes manières et notamment par les émotions. Ainsi, pendant la journée, à cinq ou six reprises, nous ferons une petite pause où je vous accompagnerai pour aider à préciser dans quel type d'état d'esprit nous sommes et nommer l'émotion de manière précise : on s'arrête, je vous accompagne un instant, vous identifiez de manière aussi précise que possible l'émotion ou l'état d'esprit. Et dans un deuxième temps, vous mesurez le niveau d'intensité. Ce sont donc des évaluations personnelles.

Généralement cet exercice donne lieu à un graphique : noter l'émotion, la nommer et mettre un point. Au cours de la journée il y aura différents points avec le nom et la hauteur. On peut également faire des croix. L'autre exercice consiste à préciser les phénomènes mentaux que nous remarquons. Que se passe-t-il dans l'esprit ? Au fil

des jours, chacun peut noter ce qu'il a vu. Un des exercices est axé sur l'émotion et l'intensité, l'autre est une description du paysage intérieur. Nous sommes au centre de ce paysage, nous tournons la tête et regardons pour essayer de préciser ce que nous voyons.

L'exercice peut se faire à des moments précis ou inattendus, par exemple quand quelqu'un sonne le gong. Nous pouvons commencer de suite : nous nous intériorisons quelques instants en établissant le contact avec le corps puis nous constatons une humeur mentale, un climat intérieur. Chacun peut essayer de sentir ce climat et trouver le mot qui identifie le plus précisément de ce qui est perçu. Puis dans un deuxième temps nous remarquerons l'intensité ou l'état d'esprit de cette émotion si c'en est une. C'est très subjectif évidemment.

*L. Puntso* : Nous allons faire des groupes de cinq où chacun assez brièvement se présentera et présentera ses attentes. Bien évidemment quand on vient dans un lieu comme celui-ci l'on a certaines attentes, certains souhaits. L'idée est de les rassembler, les cinq porte-parole des groupes présenteront la synthèse de ces attentes. Ainsi nous verrons ensemble vers quoi nous souhaitons aller. Je vous propose de vous mettre avec ceux que vous ne connaissez pas ou peu, si possible.

#### **Différentes synthèses des attentes :**

- Plaisir d'être là, d'évoluer, d'échanger et d'aller plus loin dans la réflexion, faire des liens, des ponts pendant des entretiens en essayant d'approfondir ce que peuvent apporter les outils du bouddhisme (compassion) qu'il ne semble pas y avoir dans la pratique psychothérapique – voir ce qui va sortir de tous ces séminaires et creuser plus profond et comprendre encore plus la différence entre le Dharma et la psychothérapie, faire un pont entre les deux – souci de progression personnelle et professionnelle en intégrant l'approche bouddhiste et trouver une cohérence interne à partir de laquelle l'on puisse travailler – comment le groupe peut se développer et participer à un réseau psy/dharma plus régulier, qu'il y ait un véritable travail entre les différents thérapeutes – curiosité, ouverture – pratique pour la vie en tant qu'être humain – travailler pendant les quatre jours sans jugements de valeur par rapport aux concepts psy et aux émotions – trouver des pistes de réflexion dans des conflits de groupe - améliorer sa propre capacité de communication – apprendre à mettre des mots appropriés sur des situations que la personne rencontre dans sa vie professionnelle – lien à faire entre l'importance de la pratique thérapeutique et de la pratique personnelle – voir l'effet sur l'autre et besoin de se mettre en retraite pour approfondir l'étude des textes du Dharma, dans le sens de l'échange – réaliser l'importance de l'éthique et trouver une vision plus large plus ouverte, intelligente – le fait de sentir la formation psychothérapeutique comme limitante par manque de mots pour d'autres concepts du Dharma besoin d'étendre, d'élargir – offrir les bases du Dharma et une compréhension solide et établir (travail à long terme) une thérapie basée sur le Dharma – questions sur l'« après thérapie », comprendre les éléments du Dharma – devenir soi-même, besoin d'un soutien à long terme – apprécier échanges entre thérapeutes, être dans la joie et trouver une sensibilité partagée – aide dans le travail relationnel.

*Intervention d'Henri* : (inaudible) « ...appréciez son intensité »

*Lama Puntso* : En tant qu'animateur n'attendez pas de moi une totale objectivité, ce ne sera pas possible, mais je vais faire de mon mieux pour être respectueux de ce qui se dit et d'essayer de mener les choses vers plus de clarté.

Pour conclure cette première partie de matinée et essayer de faire « la synthèse de la synthèse de la synthèse des rencontres » (*rires*), voici quelques mots saisis au passage. J'ai entendu « plaisir d'être là », « que va-t-il sortir du chapeau ? » personne ne le sait, « cohérence intérieure », des choses plus concrètes comme l'idée d'un réseau, « rigueur ». Dans les échanges il y a deux mots : approfondir et apprécier, ainsi que continuer à creuser, vision intelligente (nous verrons si elle est dans le chapeau) et l'idée de continuité entre vie professionnelle et Dharma, vie privée et vie de pratiquant, relier ce qui semble un peu difficile à relier.

Je vous propose qu'à la fin de chaque session nous la dédions, car cela participe à ce sentiment de gratitude et au fait que nous sommes tous reliés puisque tout est interdépendant. En fin de chaque séance, nous resterons quelques instants en silence et chacun à sa façon dédiera tout ce qui est bénéfique, à tous les êtres.

*Fin de la première session matinale*

## **Deuxième session matinale**

*Lama Puntso* : Au début de chaque session prenons le temps de nous en remettre au refuge, de nous ouvrir, nous décentrer, de ne pas rester axés sur nous-mêmes. Nous nous ouvrons à une dimension de l'esprit à laquelle nous n'avons peut-être pas encore accès mais que nous souhaitons découvrir, et nous nous relions aux autres, à tous les êtres, afin de développer de la bienveillance car sur cette base l'écoute n'est pas la même.

### **Les émotions**

*Lama Puntso* : Ah ! Les émotions... « Oh, tu es bouddhiste et tu as encore des émotions ! »

- « Je suis plein d'émotions.
- Eh bien exprime-les !
- Oui, il faut que je sorte mes émotions, je vais libérer mon émotion. »
- « Comment ferait-on si nous n'avions plus d'émotions ? »
- « Moi, j'ai trop d'émotions. »

Voyez, c'est mis à toutes les sauces, voilà pourquoi dans la première partie de la journée nous allons tenter une clarification. Ce matin Lama Lhundroup posera les définitions des émotions à partir des écrits d'Asanga. Ainsi quand nous discuterons, nous aurons des références claires.

*Lama Lhundroup* : Pendant cette présentation, nous aurons besoin de jeter un œil sur les cinquante et un facteurs mentaux.

Le souci qui nous motive pour définir ce qu'on appelle « émotion » dans l'enseignement bouddhiste, c'est d'éviter dès le début de mauvaises compréhensions, éviter de penser que nous parlons de la même chose alors que ce n'est peut-être pas le cas. Donc je définirai précisément ce dont il est question, ce sera ainsi facile de comparer ensuite avec ce que dira Pascale et voir la différence des deux approches. Pendant les présentations ce matin je serai assez rigoureux, mais pas avec l'intensité dont faisait allusion la personne qui, plus tôt, a parlé de rigueur. Si je voulais être véritablement rigoureux, je vous sortirais le texte tibétain de référence et ce serait une traduction mot à mot. Mais ce sera presque le cas avec ce que je vous transmettrai. Je ne procéderai pas comme je le fais lors des stages avec

des personnes qui viennent pour un travail personnel, où je ne commence pas par des définitions, mais avec le vécu, comment le gérer et où j'introduis peu à peu les méthodes du Dharma. Ce ne sera donc pas le cas aujourd'hui. Je vais d'abord vous présenter de la théorie, ce qui nous permettra de bien comparer les deux approches.

### **Les skandhas, montagnes d'identification**

Quand un lama parle d'émotion, il parle de mouvements d'esprit, d'états d'esprit faisant partie du quatrième *skandha*. Le Bouddha a déterminé « cinq agrégats » (skandhas), cinq montagnes d'identification :

- La première montagne concerne tout ce qui est physique, c'est le corps.
- Ensuite comme deuxième base d'identification en tant que moi, ce sont toutes les sensations, le ressenti des cinq sens extérieurs et le sens mental.
- Puis il y a la perception de ce que l'on ressent comme agréable ou désagréable avec une interprétation immédiate du ressenti (troisième skandha).
- Le quatrième agrégat est tout ce qui précède l'acte, tout ce qui est créateur d'un acte mental, de paroles ou d'actes physiques. C'est nommé *samskara* en sanskrit, *kara* est le même mot que l'on retrouve dans karma, il parle d'agir, de ce qui nous fait agir. C'est ce qu'on appelle aussi « formations créatrices » ou facteurs créateurs – de notre esprit – des formations karmiques. Ils cherchent à traduire la notion de l'impulsion vers l'acte. Cela produit finalement notre monde, le monde du samsara créé par les actes des corps, parole et esprit. Là-dedans nous trouvons les cinquante-et-un facteurs mentaux inscrits sur la liste que vous avez reçue. Cette liste est un sommaire de ce qui se passe au niveau de l'esprit.

Mais quand l'on parle d'émotions, il n'est pas question des cinq facteurs omniprésents, présents dans chaque acte de cognition, de prise de conscience. On ne parle pas non plus des cinq facteurs qui déterminent l'objet afin de mieux le cerner et de voir de quoi il s'agit. Il s'agit là de facteurs qui sont utiles pour une compréhension précédant un acte nuisible ou bénéfique. Ce n'est pas à ce niveau que se situe la différence, car ces facteurs présents continuellement nous rendent plus aptes à travailler avec notre vécu. Ensuite il y a les « onze facteurs bénéfiques », mouvements d'esprit dotés d'une qualité émotionnelle (du point de vue du concept occidental) comme la confiance, l'enthousiasme etc. et quand l'on parle de non violence, on y trouve la compassion. La joie, la confiance en font partie. Nous y trouvons donc décrits des états que nous nommerions « émotions » en occident. Mais dans le Dharma ces états d'esprits sont appelés « facteurs bénéfiques », *géwa* en tibétain et *koushala* en sanskrit. Un facteur bénéfique engendre un acte bénéfique qui mène à la libération du samsara, à l'éveil. Nous avons donc un groupement d'états d'esprit dont un résultat découle selon la chaîne de cause à effet. Grâce à un tel état nous arriverons au bonheur et à la libération.

### **Emotions, facteurs perturbateurs**

Ce qu'on appelle « émotions », ce sont les six facteurs perturbateurs de base et les vingt perturbations secondaires. Ces vingt-six facteurs (de 22 à 47) sont des émotions obscurcissantes, un état d'esprit obscurcissant, en sanskrit *klésa*.

Mais il me faut revenir à ce qui motive l'exposition du Bouddha : ce qui mène à l'éveil et de ce qui empêche l'éveil. Toute la présentation de la psychologie de l'être humain se base sur cette question : qu'est-ce qui est à cultiver, à soutenir, à nourrir, pour que la libération et l'éveil deviennent de plus en plus manifestes, et qu'est-ce qui est à

éviter, à ne pas pratiquer et à ne pas nourrir, pour éviter la souffrance ?

Du point de vue bouddhiste, les émotions obscurcissantes sont les *kléshas* ou *nyeunmongpa* en tibétain. On pourrait dire entre nous, que tout ce qui amène quelqu'un à rendre visite à un thérapeute, sont les kléshas. Une personne ne viendra pas parce qu'elle a une grande joie ou si elle a trop d'amour, trop de confiance, de générosité, car de tout ça il n'y en a jamais de trop (si ce sont de véritables qualités). Il faut un élément qui trouble et c'est l'élément qui trouble l'esprit qui nous amène à demander de l'aide auprès des psychothérapeutes. Il existe aussi des troubles profonds, existentiels, qui, depuis toujours, nous ont fait nous adresser à des maîtres spirituels, ce sont les voiles, les voiles émotionnels.

Qu'est-ce qu'un kléscha ? C'est un état d'esprit qui crée et nous enfonce dans la souffrance. Ou plus précisément, une émotion obscurcissante est ce qui nous dirige vers des actes qui aboutissent à la souffrance. Ce n'est pas obligatoirement une souffrance immédiate, évidente, mais ceux qui connaissent leur propre esprit, savent qu'avec la présence d'un kléscha, il y a installé dans l'esprit, un degré de tension. Quand un kléscha est présent, l'esprit n'est pas complètement détendu. Maintenant il faut savoir ce qu'est un esprit complètement détendu : notre esprit est détendu lorsqu'il est dans la non dualité. Dès que nous avons une notion de moi et autre séparés, nous sommes déjà dans une tension fondamentale, mais généralement on ne la remarque pas. C'est ce qui est appelé kléscha.

On peut dire que toutes les émotions sont l'expression de notre ignorance fondamentale. Ces émotions ont une source commune que l'on appelle *marigpa* en tibétain, c'est le manque de clarté, manque de conscience de ce qui « est » véritablement. Ce n'est pas l'ignorance dans le sens de ne pas savoir quelque chose, connaître des détails. Nous ne sommes pas conscients de la base même de notre vie, et de la nature de notre esprit. C'est de là que surgissent tous les différents états que l'on nomme « émotions ». Dans sa présentation, le Bouddha a parlé de *kléscha mara* pour rendre les choses très évidentes. Mara veut dire démon, diable et kléscha mara c'est l'identification avec un soi, avec tous les branchements aux identifications personnelles qui créent la souffrance. C'est cela notre ennemi.

Donc du point de vue bouddhiste on ne joue pas avec ces émotions qui créent de la souffrance et des voiles, des tensions dans l'esprit. Elles doivent être déracinées, purifiées, pacifiées. Un Bouddha est celui qui est libre de ces émotions-là. Cependant il aura des états mentaux, notamment la présence complète de tous les facteurs bénéfiques. Il aura présents une générosité, un amour naturels, non réfléchis car l'état naturel fondamental s'exprime ainsi. Un être éveillé, du point de vue bouddhiste, est un être sans émotions, mais il ne faut pas prendre cette définition dans le sens occidental du terme, un bouddha n'est pas un « légume » ! C'est un être très sensible, d'une flexibilité, d'une ouverture d'esprit difficile à imaginer. Il est donc tout le contraire d'un être demeurant dans une neutralité, de protection de soi-même. Ce n'est pas du tout comparable.

Le kléscha-mara fait partie des quatre démons (mara) que le Bouddha a décrit. Ce sont des états d'ignorance et d'identification. Quand le Bouddha parle à ce niveau très simple, c'est pour montrer ce qui est à combattre et ce qui est à cultiver : il faut sortir des émotions perturbatrices et aller vers les facteurs bénéfiques. C'est noir et blanc. Dans notre liste, dix facteurs sont neutres, onze sont ceux vers lesquels il faut aller, vingt-six sont à éviter et il y en a quatre auxquels il faut donner la bonne direction car, de cela, dépend la tournure de notre esprit.

Le Bouddha n'en reste pas là. Il parle également de présentations plus ultimes et dit que toutes les émotions ont la même nature (d'esprit) que les facteurs vertueux (que l'ouverture d'esprit). L'esprit a toujours la même nature ! Il ne change pas de nature du fait qu'une émotion s'élève ou que la joie, la confiance, la compassion se manifestent. Et du coup, si l'on peut aller vers l'essence même de ces émotions, les kléshas mara ne sont plus un mara, un démon, car l'on découvre que l'essence-même de ces états émotionnels est ce que l'on nomme la sagesse intemporelle ou primordiale. Là, la perspective change, ce n'est plus noir et blanc, c'est devenu une question de profondeur de regard. Nous allons regarder ceci ensemble car il faut s'adapter aux capacités du pratiquant. On ne peut pas donner à tous les pratiquants les mêmes conseils. Certains ont besoin (en fonction également des situations de la vie) d'un enseignement noir et blanc et qu'on leur parle très précisément d'une émotion, la colère par exemple, comme d'un démon qui va détruire leur vie s'ils lui donnent plus d'espace ou la même importance. Idem pour les autres émotions. Le Bouddha nous donne ensuite une description de chaque émotion.

### **Des facteurs éveillants**

Sakyamuni nous parle également des facteurs éveillants qui éclaircissent l'esprit, ce sont les « facteurs bénéfiques ». Au niveau du ressenti personnel, quand un facteur bénéfique se manifeste dans notre esprit, nous le savons parce que la détente, l'ouverture et une compréhension s'installent. Je vous ai dit que la source, la racine commune des kléshas, c'est l'ignorance ou le manque de conscience fondamentale, et bien, pour les *koushala*, facteurs d'ouverture, on peut dire que la sagesse fondamentale, la vertu fondamentale, sont leur source. Selon le Dharma, il n'y a rien à produire pour que ces facteurs se manifestent, mais on peut encourager leur présence en donnant plus d'espace pour leur développement. Le Bouddha, tous les bouddhas et tous les êtres qui ont purifié leurs voiles, ont naturellement ces qualités. La liste des facteurs bénéfiques dans les soutras (du Theravada) décrivait les *arhats*. Les grands disciples du Bouddha étaient dépeints comme ayant ces onze facteurs bénéfiques constamment et naturellement présents, sans avoir à faire quoi que ce soit. C'est la description d'un état naturel. Automatiquement, chez quelqu'un dans la libération complète, aucune des vingt perturbations secondaires n'est présente. Il ne semble pas que le Bouddha ait enseigné ces cinquante-et-un facteurs mentaux dans un seul soutra. Il semble que ce soit le travail des maîtres, après le temps du Bouddha, qui rassemblèrent en une seule, les différentes listes que l'Eveillé avait incluses dans différents soutras. Chaque fois le Bouddha avait décrit ce qui est là naturellement.

Asanga nous explique que le Bouddha a parlé des différents niveaux d'esprit. Il a parlé de huit niveaux d'esprit différents :

- Le premier niveau comprend les six de la première catégorie liés aux cinq sens extérieurs et au sens mental – qui nous permet de percevoir les pensées. C'est ce que l'on appelle l'esprit en contact avec les sens.
- Le deuxième niveau d'esprit, qui est donc le septième dans la première catégorie, est ce que l'on appelle l'esprit émotionnel obscurci. C'est *manas* en sanskrit et *nyeunmong kyi nam-shé* en tibétain. A ce niveau s'opère le travail d'intérêt lié aux différentes expériences sensorielles avec comme base, l'hypothèse d'un moi, d'un je, qui existerait. Tout est lié de manière émotionnelle. C'est le travail intérieur spontané dû à l'ignorance, où nous lions les différentes situations du quotidien et les interprétons de manière émotionnelle et ainsi créons une trame de vie basée

sur les émotions. Cette trame change drastiquement dès qu'il n'y a plus cette ignorance, la croyance en un moi existant véritablement. C'est à ce niveau-là que l'on travaille avec la thérapie. C'est à ce niveau que l'interprétation de notre vécu va évoluer, va changer. Notre travail comme lama, c'est dans cette couche d'interprétation émotionnelle et personnelle, d'enlever, réduire l'ignorance puis regarder clairement la nature de ce qui se passe.

- L'effet se produira au niveau de la huitième conscience, au troisième niveau. Cette conscience dont la profondeur est rarement accessible, est appelée *alaya*. D'autres empreintes resteront dans cette conscience fondamentale. Ces empreintes sont responsables de notre vécu après la mort. C'est cette conscience profonde qui continue dans notre courant d'être une vie après l'autre. Les deux premiers niveaux ne nous suivent pas, c'est le déploiement de notre activité émotionnelle, nourrie par les informations sensorielles qui, dans la mort, s'absorbent dans la conscience profonde. Cette dernière montre les traces de notre émotionnel durant toutes nos vies précédentes.

L'idée de la pratique du Dharma n'est pas de mieux arranger le « bazar » de cet esprit émotionnel, mais d'en sortir complètement et de ne plus être dans la confusion. Le but n'est pas de créer un samsara plus beau que celui vécu auparavant. Il est de sortir complètement de l'interprétation erronée des situations faisant référence à un moi, à un je, complètement différent et à l'autre aussi, comme étant séparé de ce moi.

J'aimerais que nous fassions une pause de méditation.

Méditation

### **Les afflictions racine**

Je vais maintenant vous donner les définitions d'Asanga tirées de l'ouvrage appelé « *Abhidharma Samuccaya* » condensé de l'Abhidharma sur les kléshas, dans le but de pouvoir établir une comparaison avec les définitions de la psychologie.

« Les afflictions racines nous enchaînent au cycle d'insatisfaction de l'existence, agissant ainsi comme la cause première de toutes nos souffrances et insatisfactions. Elles mettent l'esprit dans un état de trouble, d'agitation, qui résulte dans une activité mentale et physique nocives pour soi et pour autrui. Ainsi les afflictions racines nous projettent dans les différents états du samsara, elles sont la base même de nos distorsions mentales, de nos conflits émotionnels. Tant que nous sommes sous leur domination, nous menons une existence d'esclaves, sans aucune possibilité de décider de notre propre destin. » Il n'est pas question ici de cette vie uniquement, il est question de tous les états des vies antérieures et futures que nous allons expérimenter. L'émotion est vue dans le contexte large de « cause à effet ».

### **Le désir**

Comment le désir est-il défini ? « Le désir est l'attachement aux trois royaumes d'existence. » Nous aurions peut-être attendu autre chose... Les trois royaumes d'existence sont le royaume du désir, celui de la forme et celui de la non forme. C'est l'attachement à vouloir exister de manière dualiste, ce qui mène inévitablement à la souffrance. Il est classé en deux sortes :

- L'attachement au monde du désir, c'est-à-dire aux objets des cinq sens, plus le sixième (la faculté mentale).

- L'attachement au monde de l'existence qui correspond à l'attachement au samadhi des mondes de la forme et du sans forme. Ceci est l'attachement subtil aux états paisibles de la méditation. Dans la méditation, vouloir reproduire les états agréables et paisibles équivaut au désir.

Tous ces objets de désir n'ont pas une valeur réelle car ils ne mènent pas en tant que tels à de plus amples compréhensions, ceci vaut aussi pour les samadhi du calme mental. Du fait de la présence du désir dans notre esprit, nous nous méprenons sur l'objet de notre convoitise et pensons qu'il est quelque chose de plus attirant et agréable qu'il ne l'est en réalité. Ensuite, l'on se met à espérer et à s'y intéresser fortement. Le désir agit comme base pour la génération continue du mécontentement. Il n'est pas vu comme source de bien-être, il est obligatoirement source de mécontentement. Donc, pour jouir d'une vie humaine comblée, satisfaisante, le désir ne joue pas de rôle.

## **La colère**

C'est la malveillance envers :

a) les êtres vivants qui semblent nous faire du mal soit à nous, soit à nos amis ou à nos proches.

b) la souffrance ou le mal lui-même.

c) les raisons et conditions qui font expérimenter cette souffrance. La colère est vue ici comme une irritation ou une aversion vis-à-vis de ce qui nous crée des sensations jugées désagréables.

« La colère agite l'esprit en le rendant incapable de supporter des expériences jugées désagréables ou en ayant une intention malveillante envers l'objet de la colère. Elle dérange l'esprit et le rend grossier et conduit à se tourmenter soi-même ainsi que les autres. La colère, comme le désir, est décrite comme une fausse conception qui exagère l'aspect déplaisant de son objet. En déformant la réalité d'une situation ou en se méprenant sur les qualités de l'objet, elle nous pousse à voir certaines personnes ou choses sous un jour extrêmement antipathique et désagréable ».

## **L'orgueil**

« L'orgueil ou l'importance de soi est un état d'esprit exalté basé sur la saisie de l'idée de soi. Il donne naissance à une inflation de l'image de soi-même, un sens de supériorité personnel conduisant à l'irrespect, la suffisance, l'arrogance et ainsi de suite. Son résultat est d'expérimenter la souffrance, ainsi que des situations désagréables et douloureuses. Il empêche l'intention des plus grandes vertus puisqu'il est impossible d'apprendre quoi que ce soit des autres. Comme le dit un proverbe tibétain : l'eau de la connaissance ne va jamais demeurer sur le ballon de l'orgueil ». Je vous donne juste quelques noms des sept formes d'orgueil différenciées dans le Dharma, sans vous en donner les définitions (qui sont très précises) :

- la condescendance

- l'arrogance
- la prétention, où l'on s'estime supérieur à quelqu'un qui nous est supérieur
- la présomption (orgueil ordinaire). On s'identifie aux cinq agrégats du corps et à l'esprit comme étant moi. C'est présumer la présence d'une identité : moi-même
- la prétention de se penser que nous ne sommes qu'à peine inférieurs à des êtres qui nous sont nettement supérieurs (« je suis presque comme le lama, presque comme Rinpotché »). C'est une surestimation de soi.
- L'infatuation
- L'orgueil complètement erroné : être orgueilleux des aspects de soi-même qui sont néfastes, comme s'enorgueillir d'être le meilleur tueur (ou menteur etc.) du monde. C'est tourner un défaut en qualité.

## L'ignorance

« L'ignorance est l'absence de compréhension concernant les royaumes d'existence. (On ne comprend pas comment le samsara fonctionne) Elle mène à l'apparition des troubles émotionnels, des décisions erronées, et du doute concernant le Dharma. Elle est la base de toutes les autres émotions pour toutes les actions négatives et leur résultat. Le résultat étant l'asservissement aux renaissances samsariques ». Il y a l'ignorance simple : ne pas savoir, ne pas comprendre les choses et l'ignorance de la saisie erronée par rapport à ce qu'on pense être vrai. Et dans cette liste il y a aussi le doute *té-tsom*. Le doute, le scepticisme, ou l'indécision obscurcie, sont l'incertitude concernant des points aussi cruciaux que les Quatre Nobles Vérités, la loi du karma, les Trois Joyaux etc. Le doute est défini comme un état d'esprit vacillant et indécis qui tend vers une conclusion. Donc, bien différencier entre la curiosité (qui mène à une investigation approfondie) et le doute. On parle de doute dans le Dharma quand quelqu'un a déjà vu quelque chose mais doute de sa propre expérience. Il a vu mais ensuite revient en arrière. Son fonctionnement malsain est de retomber toujours dans le doute. Il ne peut pas avancer, il souffre d'indécision.

Le doute « sert de base au non fonctionnement de tous les aspects vertueux (à cause du doute, les qualités vertueuses de notre esprit ne peuvent pas se manifester vraiment. Il leur coupe l'énergie, il enlève leur force). Il est tangible au niveau émotionnel comme la peur, l'hésitation, les pensées secondaires, de la complexité et le manque d'actions directes. C'est le fait de toujours penser : si, sinon, oui, mais, non, en avant et en arrière. On est ainsi incapable de prendre des décisions claires. Il traduit un manque de clarté et de compréhension ».

D'autres émotions dont nous parlons très souvent sont classifiées dans la liste des émotions secondaires. En ce qui concerne la famille de la colère on peut regrouper : rage, rancœur, animosité, malveillance et jalousie. Ensuite, avec le désir et l'orgueil : la dissimulation, la duplicité, la tromperie, l'autosatisfaction, l'avarice, le manque de respect de soi et le manque de respect envers les autres. Ceci est dû au manque de clarté de notre esprit où l'on ne voit pas ce qui est vraiment honteux (dans le bon sens du terme). Dans le Dharma, le mot honte a une connotation positive, on le traduit par le respect envers soi et les autres. Il y a deux formes de respect : accomplir des actes quand on est tout seul et quand on est avec d'autres. Il y a une façon de se comporter si l'on a un respect de soi même, une éthique envers soi. Le manque de respect envers soi est par exemple lorsqu'on est seul, on vole des objets,

et en compagnie on prétend avoir une bonne éthique. Le respect envers les êtres c'est de penser à l'effet que produiront nos actes sur les autres. On n'accomplira pas d'actes qui les gêneront. Il y a également la honte névrotique, mais elle fait partie des doutes. En ce qui concerne la peur, elle ne figure pas parmi les kléshas, les émotions, car elle est vue comme omniprésente à cause de l'ignorance. Elle seulement nommée comme un symptôme.

Le sixième *moula-klésha*, la sixième affliction racine est l'ignorance. Elle est appelée dans l'Abhidharma : vue erronée. On distingue également l'attachement et la notion d'un soi, des vues extrêmes de l'existence et de la non-existence, la surestimation des vues personnelles, être opiniâtre, la surestimation de la discipline et des rituels (par exemple la croyance que par des bains rituels dans le Gange, on pourrait atteindre la purification) et les vues erronées comme par exemple penser qu'il n'y a pas de cause à effet, ou la vue qu'il n'y a pas l'ultime, la libération, l'éveil.

Ce que je viens de vous donner est la base commune de toutes nos écoles tibétaines et c'est également très proche de ce qui est utilisé dans d'autres écoles. Pour simplifier au maximum, il n'y a que deux kléshas, qui sont l'attachement et l'aversion.

J'invite vos remarques du point de vue de la thérapie.

## Echanges

*Participant* : Est-ce que les vertus fondamentales sont les facteurs bénéfiques ?

*Lama Lhundroup* : Il y a d'autres listes de vertus fondamentales où l'on trouve par exemple les Six Paramitas, qui regroupent ces facteurs d'une autre manière. Le Bouddha a parlé de la « non ignorance », de la « non-violence », de la « non irritation », du « non attachement ». Il indique la qualité par l'absence de ce qui l'empêche de se manifester. Pour lui, c'était tout à fait naturel qu'en n'étant pas dans l'irritation, la patience s'élève. Mais il n'a pas dit le mot patience. Quand nous ne sommes pas dans l'attachement, l'amour s'élève. Il voulait laisser l'espace pour ce qui vient ensuite naturellement. *Nyeun mong* est le terme tibétain utilisé pour klésha. *Nyeun* est ce qui rend l'esprit saoul, ivre, c'est ce qui rend fou, c'est une émotion, un mouvement fort de l'esprit. Et *mong* c'est l'opacité de l'esprit, ce qui rend l'esprit obscur, lourd, nous enfonce dans l'ignorance. Un klésha est quelque chose qui nous rend fous, troublés, et qui est accompagné par de la lourdeur, un manque de clarté, de flexibilité.

*Participant* : la 7<sup>ème</sup> conscience n'est pas réductible aux émotions.

*Lama Lhundroup* : Tu as raison. Il y a aussi tout le fonctionnement intellectuel qui entre dans cet esprit émotionnel. Il y a aussi cerner et identifier une expérience, la mettre en lien avec d'autres déjà vécues. Tout se passe à ce niveau-là et n'est pas ressenti comme un processus émotionnel. Mais du fait que l'ignorance (la dualité) est toujours présente, ça fait partie de l'esprit obscurci par les kléshas.

*Participant* : Les individus ordinaires qui fonctionnent essentiellement sur la 7<sup>ème</sup> conscience et expriment des qualités, est-ce que ces qualités sont, elles aussi, voilées par cette conscience ? Par exemple s'ils expriment une joie, cette joie sera imprégnée de dualité. Peut-on alors parler de voile ?

*Lama Lhundroup* : Généralement ce voile est là, mais par moments il y a la possibilité qu'aucun voile ne soit présent. Généralement pourtant, ce que nous

appelons notre générosité, amour, joie, sont voilés, c'est l'émotion et ceci pour presque toutes les situations.

Je me souviens d'une instruction importante : certaines émotions, plus exactement certains états d'esprit, s'excluent mutuellement. Par exemple, la compassion ne peut pas être présente en même temps que la colère, l'amour ne peut pas être présent en même temps que l'attachement. La jalousie ne peut pas être présente en même temps que la joie ou la réjouissance. Il y a un jeu du fait que dans un instant d'esprit, il ne peut y avoir qu'une seule pensée à la fois, mais les pensées peuvent se suivre rapidement et donner l'impression que plusieurs émotions sont présentes en même temps. Attention, la colère compassionnée n'est pas une colère, mais juste une expression extérieure qui lui ressemble : le courroux de la divinité qui est de la compassion.

*Participant* : Ce qui est intéressant c'est le côté mara et le côté sagesse de l'émotion. Et en psychologie, il n'y a pas le côté sagesse, du moins il n'est pas nommé.

*Lama Lhundroup* : Cette facette où l'on peut apprendre beaucoup de nos émotions, cette sagesse dont on parle, est la sagesse de la nature illusoire, non duelle, de l'émotion. Généralement on ne connaît pas cette sagesse, on ne peut pas la toucher. Il faut être très ouvert et détendu pour s'apercevoir de cette dimension. Il faut avoir le regard de *lhaktong*. Donc, que ça ne fasse pas partie de la présentation habituelle de la thérapie est tout à fait normal.

*Participant* : Comment allons-nous nous libérer de ces émotions négatives ? Comment allons-nous accéder à un apaisement, à la libération ? Dans une thérapie quand les émotions sont exprimées, nous sommes amenés à en parler beaucoup avec le patient de façon à ce qu'elles soient bien dites, bien exprimées et nous lui faisons faire un retour sur le passé : savoir pourquoi, pourquoi c'est comme ça. Nous passons par le passé pour dire d'où ça vient. Et peut-être que si le patient comprend d'où ça vient, s'il comprend le parcours, il y aura une certaine usure de l'émotion, il sera soulagé et apaisé. C'est un peu la démarche analytique.

*Lama Lhundroup* : Ce sera le thème de demain matin. Il me semble que le retour vers le passé, cette analyse, se fait naturellement dans la méditation. Nous ne pouvons pas éviter des montées du passé, et le regard du Dharma sera intéressé par le fait de voir comment nous sommes tombés dans l'illusion de la situation. Nous allons essayer de voir ce qui nous a motivé pour agir ainsi, nous apprenons. Mais nous ne faisons pas remonter le passé exprès, nous travaillons avec ce qui se manifeste dans le présent, dans la méditation : un souvenir apparaît et une analyse se fait avec l'œil du Dharma. Et finalement nous ne lui donnons pas tant d'importance, mais nous travaillons avec ce qui reste du passé dans notre conscience. Dès que c'est vu, nous revenons sur le souffle, sur la pratique.

On dit qu'on travaille toujours avec ce qui est présent, mais ce qui est présent est toujours l'expression du passé. Des pratiquants qui ont beaucoup médité n'ont plus besoin de travailler avec leur passé, ça ne les préoccupe plus.

*Lama Shédroup (participant)* : Il me semble qu'il y a un petit point commun, cependant je ne connais pas assez bien la thérapie pour le dire. Dans la thérapie, le fait d'aller en arrière, de voir le passé avec le regard de maintenant, va changer mon regard actuel par rapport à ce qui s'est passé. C'est un peu ce qu'expliquait Lama Lhundroup, une émotion s'élève dans la pratique, je dirais que cette émotion a besoin d'une histoire pour s'exprimer et souvent l'histoire appartient à notre passé.

Mais ce qui est important c'est le regard, le rapport que j'ai avec l'émotion, même si c'est décoré par une histoire du passé ou un fantasme d'avenir. L'intérêt, c'est de travailler le rapport que j'ai avec ça, dans l'instant. Le point le plus important est comment je « relationne » avec ce qui s'élève dans mon esprit. Je suppose que lorsque je suis sur un divan et que je me remémore un aspect du passé, c'est maintenant qu'il s'élève, je ne suis pas dans le passé. C'est une piste...

*Participant* : Le fait de revenir dans le passé par rapport à des situations difficiles voire traumatisantes, d'en parler amène à dédramatiser les choses. Cela rejoint ce que vous disiez, il y a quand même un apaisement. Ça permet de dédramatiser et d'écouter la souffrance des ascendants et de se rapprocher de la souffrance de celui qui passait pour un barbare et qui ne l'est pas tant que ça.

*Lama Puntso* : je crois qu'il y a deux visions différentes. Si j'ai bien compris l'approche psy, il y a quand même la construction de l'individu avec des moments fondateurs, ce que nous n'avons pas dans le Dharma. La vision de l'individu, à partir de la naissance, est que celui-ci va se construire. Dans sa relation avec l'autre, il y aura des moments traumatiques, des moments qui vont être construits d'une certaine façon ou non. Quand ensuite l'on va chez un psy pour se libérer de la cause de la souffrance présente liée au traumatisme, on va aller revisiter le moment traumatique, et c'est ce processus qui est libérateur. Le Dharma n'utilise pas ce processus-là, même s'il y a des ressemblances puisque le moment traumatique peut éventuellement s'élever dans la conscience lors de la méditation. Mais il n'est pas nécessaire d'aller le revisiter avec l'importance du langage, c'est-à-dire de le formuler avec quelqu'un qui l'entend. Ce processus ne fait pas partie du fonctionnement du Dharma. C'est une clarification que je voulais opérer.

*Participants* :

- Je voudrais simplement savoir si, comme les thérapeutes qui viennent rechercher le Dharma, les lamas vont faire la démarche d'étudier la psychothérapie pour être plus performants dans la relation avec les gens qui viennent écouter les enseignements.
- Dans l'approche systémique, on utilise le « comment » (qui responsabilise) et jamais le « pourquoi » (qui culpabilise). On peut s'intéresser au passé comme expérience dans laquelle on peut puiser des apprentissages. Par exemple : « Comment t'y es-tu pris pour échouer ? », on est centré sur le processus dans les interactions. On ne s'intéresse pas au passé en tant que cause pour la recherche d'une solution. Car deux situations initiales ne vont pas produire les mêmes effets et deux situations à l'arrivée n'ont pas les mêmes causes. Le postulat de base, dans l'approche systémique, est que la compréhension du passé, si elle sert à comprendre le présent, ne sert pas à en sortir.
- La différence entre les deux approches se clarifie pour moi. Celle du Dharma joue sur cette vision de la réalité ultime, du niveau ultime, par exemple l'orgueil qui est basé sur la saisie du moi, d'un moi séparé. On va donc travailler là. Mais nous, dans nos pratiques et théories, ça, n'apparaît jamais. Ce n'est pas conceptualisé dans notre approche. En reprenant l'exemple de l'orgueil, nous aussi travaillons avec des gens qui sont en grande souffrance et qui sont coincés dans cette souffrance, et pour l'orgueil, nous irons voir du côté des troubles narcissiques. Nous trouverons dans l'histoire de cette personne, des failles, des blessures par rapport à l'estime d'elle-même, ce qui fait que par compensation elle aura développé un grand orgueil. Mais pour moi la psychanalyse essaye d'établir une

fluidité, un dialogue entre le conscient et l'inconscient. Et bien souvent, c'est la personne qui demande « pourquoi ? ». Cette crispation dans la recherche de la cause, est due à une mauvaise compréhension de ce qui se passe en travail analytique et c'est d'avantage en laissant émerger les choses que cette fluidité va s'installer et qu'il y aura de l'apaisement. Nous les psy, on prépare le terrain. Chez certains patients d'ailleurs, il y a une demande, un besoin de spirituel, et nous devons être attentifs à cela, à ne pas broyer cette petite graine fragile par un travail qui serait trop étroit.

*Lama Shédroup* : Précédemment j'ai relevé un point commun. Mais je pense que quand on parle du pourquoi, des causes, du fonctionnement, la vision du Dharma est différente puisqu'il prend en compte la notion du karma, des tendances mentales qui passent de vie en vie, et aussi du fait qu'un être qui apparaît en ce monde n'est pas une page vierge. C'est une toute autre façon de voir les choses. Le point commun aux deux est que lorsque l'on est face à quelque chose du passé, que ce soit dans la méditation ou autre, on est face à quelque chose qui surgit et l'important c'est maintenant le rapport que l'on a avec.

*Intervention d'Henri* : Etablissons un regard direct intérieur, comment est-ce que ça vibre...inaudible...Si nous repérons une émotion, essayons de l'identifier.

*Lama Puntso* : Faisons maintenant la dédicace en développant du respect, du non attachement, de l'enthousiasme, de l'équanimité et offrons à tous les êtres de ce qui s'est passé ce matin.

## **Echanges de l'après-midi**

Après l'exposé de Pascale :

*Lama Puntso* : Nous avons maintenant de nombreux éléments qui permettent d'établir une discussion à vingt-six, sur un sujet délicat. Pour que la discussion se passe bien voilà ce que je vous propose : puisque nous sommes entre gens du Dharma et de la thérapie ou des deux, la perspective choisie sera d'éclairer les choses, c'est-à-dire de ne pas se perdre, par exemple, dans la thérapie pendant trois-quarts d'heure, et de revenir à la perspective Dharma. Nous adopterons « un balancement qui nous met le cœur à l'heure ». Au niveau du fond il faut garder l'objectif. Sur la forme, voici quelques règles à suivre : 1) ne prendre la parole que quand le micro est devant nous. Cela donne un rythme avec des espaces entre les paroles. 2) veiller à la nature des interventions – je ne suis pas sûr de moi mais je le dis quand même – ne pas intervenir de façon un peu désireuse, parce qu'on a envie, avec de la fascination pour ce que l'on veut exprimer. Essayer de voir si ce qui est dit nourrit vraiment l'ensemble. Soyons conscients de ce qui motive notre parole.

### **Le rôle des émotions**

Je vais lancer la discussion par une remarque : je suis étonné de voir qu'en psychologie, dans la définition des émotions, elles ont une fonction de régulation, que ce soit la colère, la tristesse etc. Outre le fait que ce ne soit pas les mêmes, c'est à mon avis moins important, mais qu'elles aient une fonction ! Car si j'ai bien compris ce que lama Lhundroup a expliqué ce matin à partir d'Asanga, ce que nous appelons émotions (les vingt-six) n'ont d'autre fonction que de perturber et générer de la

souffrance. C'est comme si elles n'avaient pas de raison d'être, alors que dans l'approche psy, il y a quand même une fonction psychique à l'émotion. Qu'en pensez-vous ? Je pose d'abord la question aux lamas : à quoi ça sert, une émotion ?

*Participant* : Je pensais à la joie qui, comme on l'a vu avec Pascale, pour les psy, est très positive et pour les bouddhistes elle l'est également. Comment définir la joie ?

*Lama Lhundroup* : Je n'ai pas parlé de la joie ce matin parce qu'elle est un signe de l'état naturel qui apparaît quand il y a une ouverture d'esprit. On parle de quatre joies. Pascale l'a reliée au bonheur, on a de la joie quand on est heureux. La joie tient à un état heureux qui fait partie du chemin (où l'on rencontre plus de joie), et un bouddha est décrit comme étant joyeux. Mais attention, il n'est pas exubérant, ce n'est pas une joie où le moi est joyeux, c'est une joie très subtile due à l'absence de l'idée d'un soi. Moins l'idée de soi est présente, plus il y a de joie. Quand la saisie d'un moi est forte, elle supprime la joie.

*Participants* : A quoi sert de définir les émotions ? Ne serait-il pas plus important que ce soit vu comme un phénomène qui change tout le temps. Ce sont les différences que l'on peut sentir comme personne individuelle. Cela me semble plus important que de chercher tout le temps à définir.

- Dans le Dharma l'émotion est perturbatrice et dans la psy elle est régulatrice. Pour moi, l'émotion c'est quelque chose qui circule et devient perturbateur quand ça s'arrête de circuler, n'est plus en transformation, est saisi. Elle n'est pas bonne ou mauvaise en soi, ce qui compte est comment nous allons la transformer. Nous disons en systémique : ni défolement, ni refoulement. Le refoulement est un blocage et le défolement est une autre forme de blocage car dans les deux cas on arrête de la faire circuler. Et dans les deux cas il y a souffrance. La fonction régulation n'est possible que si elle circule. Nous considérons que l'émotion est une information pour s'adapter au changement, tout est changement et curieusement l'être humain a une tendance à la stabilité, il recherche toujours la stabilité. L'émotion est l'indicateur précieux pour savoir comment nous allons nous ajuster sans défolement ou refoulement. Entre les deux c'est la transformation permanente.

*Lama Shédroup* : La remarque est intéressante car l'on dit que les émotions c'est quelque chose en mouvement. Juste une parenthèse je n'ai jamais entendu dans le Dharma que l'on dise que l'émotion est une énergie. Il est important de définir ce que l'on entend par énergie, c'est un mot qui à mon avis veut tout et rien dire. Un des aspects intéressants est de voir que tout en sachant que l'émotion change et se transforme (c'est un fait, tout le monde peut le constater), à chaque fois qu'il y a une émotion, on s'identifie à elle : moi je suis en colère, je suis ceci ou cela. Une des problématiques que pose le Dharma est liée à cette identification aux agrégats, au niveau émotionnel, à ce qui s'élève en soi et pourquoi nous en faisons quelque chose d'hyper important etc. Si nous regardons bien, des émotions s'élèvent sans cesse, elles peuvent être fortes et nous trouvons chacune très importante. Nous avons envie de les exprimer, d'en faire quelque chose etc. Et pourtant pouvons-nous nous souvenir de toutes les émotions qui se sont élevées le mois dernier ? Si l'on fait l'effort de se les rappeler, elles nous paraissent alors complètement ridicules, non importantes, ou relatives etc. N'empêche que sur le moment nous nous sommes identifiés à cela. Cette identification est l'un des processus de l'aveuglement, de la saisie.

*Lama Lhundroup*: Il me semble que dans le Dharma, exprimer l'émotion n'est pas absolument nécessaire – il est cependant mieux de les exprimer que de les refouler – même si dans un travail intensif comme dans les centres de retraite, on encourage aussi à en parler. Mais sur le coussin de méditation, c'est une pratique avec soi-même. Il est important d'arriver jusqu'à une prise de conscience qui amène à un lâcher prise et qui crée une ouverture. Il existe des moyens pour le faire tout seul. Mais il me semble qu'à ce moment-là, si nous ne sommes pas capables de le faire tout seuls, il faut être accompagnés. D'où le besoin de voir quelqu'un qui puisse nous guider dans ce processus. Donc, il est nécessaire d'avoir une certaine maturité pour faire ce travail sur le coussin.

Ensuite, à propos de cette notion d'énergie, le plus proche que l'on puisse trouver dans le Dharma, c'est *lounq sem*. *Lounq* c'est *prana*, c'est l'énergie subtile. Chaque pensée est accompagnée par un mouvement de cette énergie subtile qui se modifie. Cela se traduit dans le corps par des sensations accompagnant chaque pensée. Du fait qu'avec chaque pensée, chaque état émotionnel, il y a un changement au niveau subtil, il y a aussi des sensations. Quand nous sommes très finement en contact avec notre corps, nous pouvons sentir l'impact de la pensée, et de là nous pouvons peut-être voir si nous dans l'émotion. Parler d'emblée de l'émotion comme d'une énergie, me semble risqué, même si on dit que chaque pensée a une influence sur le prana, sur l'énergie subtile.

Tu demandais si définir l'émotion servait à quelque chose. Dans le Dharma, il n'est pas toujours nécessaire d'identifier l'émotion. Mais quand on est dans un malaise dont on ne sait pas comment sortir, c'est une aide de pouvoir identifier l'émotion et de pouvoir en trouver l'antidote ou le remède. Au cas où nous soyons perdus, il y a des moyens aidant pour toutes les émotions : *bodhicitta*, respiration etc. Ensuite, travailler avec les émotions ce n'est pas pour être plus heureux mais pour donner un coup à nos tendances émotionnelles, les *Bak-tchaks*. Une tendance émotionnelle, c'est par exemple réagir avec colère quand je suis critiqué. Le dessein est de purifier, désamorcer les tendances. C'est pourquoi chaque fois que j'ai de la jalousie et que je développe du fond du cœur une réjouissance et une joie, cela donne des coups à cette tendance. L'intérêt de ceci est que cela nous sort de tous ces penchants. L'idée n'est pas d'être plus heureux après, mais de devenir quelqu'un d'heureux et sans entraves afin d'aider les autres à long terme. C'est sortir de cette vie avec des propensions moins fortes à réagir émotionnellement, que lorsque nous y sommes entrés.

Changement de K7....

*Participant* : Comment chacun traite la peur ? Le Dharma répond à la peur par la confiance, la foi, la sagesse alors que les thérapies vont aider à développer du courage (celui du héros pour y faire face), des protections (la tortue), des compétences. Selon les thérapies, les apprentissages peuvent être différents pour y faire face, la dépasser et se mettre en route. Alors que dans la démarche spirituelle, l'on est amené à trouver une confiance de fond qui l'élimine. En ce qui concerne les émotions, pour moi ce sont des informations, mais elles me permettent de me transformer et de repérer mes attentes, projections etc.

*Lama Lhundroup* : Il semble que nous (le groupe) ayons la capacité de suivre plusieurs fils de réflexion en même temps. Je me permets de faire pareil et vais commencer par le plus simple : est-ce que refuser sa peur crée la peur ? Du point de

vue du Dharma, on dira que refuser la peur, la solidifie. Et c'est pareil pour toutes les émotions, ça ne crée pas l'émotion, mais ça en fait un démon.

Ensuite, en écoutant Shérab, je me suis rendu compte que notre travail de pratiquant du Dharma, est un travail continu avec toutes les émotions qui s'élèvent, alors que le travail thérapeutique ciblera un mal-être, mais ne se poursuivra pas tout au long de la journée.

Cela me ramène à la réflexion de Trinlé sur la finalité de faire pour soi ou pour l'autre, sa propre émotion et celle de l'autre. Ici, nous sommes des pratiquants du Dharma, pour nous-mêmes qui voulons bien suivre un chemin de libération nous menant à l'éveil. Pour les autres, nous sommes des thérapeutes et des écoutants. Et parfois dans notre rôle de guides spirituels nous pouvons tout amener vers cette visée spirituelle, mais dans d'autres situations où nous ne sommes pas sollicités comme lamas mais comme personnes, nous sommes dans une autre finalité. Donc, nous avons les deux objectifs dans notre cœur, celui d'atteindre l'éveil et celui de passer du mal-être au mieux être. Et je crois que ce qui était à l'origine de ces échanges Dharma et psychothérapie, était de sortir de deux finalités en conflit. C'était voir si celle de passer du mal-être au mieux-être par des moyens thérapeutiques et dans une vision plus large, fait que cette intervention thérapeutique puisse aller dans le sens de l'éveil ou au moins ne bloque pas ce chemin. Et quand vous dites : « nous ne nous occupons pas des Quatre Nobles Vérités », c'est le thérapeute qui parle. Mais en tant que pratiquants du Dharma, à d'autres moments vous dites : « c'est exactement ça dont je parle ». Il y a donc bien les deux dans notre travail, notre vie. La question est : comment marier, joindre, ou exprimer harmonieusement les deux, dans la même personne ? Tel est le mal-être qui nous mène ici.

*Lama Puntso* : Question de thérapeute : « peut-on vivre sans émotions ? ». Ca n'est pas pertinent. C'est un peu comme demander à un garagiste : est-ce qu'une voiture peut avancer sans moteur ? C'est une question qui ne peut pas aboutir à plus de clarté. Par définition, ce que nous nommons émotion, est régulateur pour un thérapeute, et pour un thérapeute imaginer l'absence d'émotion ne me semble pas pertinent, puisque le propos n'est pas d'éteindre ses émotions, mais de les équilibrer.

*Participant* : J'ai l'impression de patauger... La façon dont s'est construite la psychologie l'a été à partir de la pathologie, pas seulement de la souffrance existentielle, mais également de la souffrance pathologique. Cela lui donne une vision, un angle assez particulier. Il s'agit plutôt de mettre de la fluidité dans le comportement et tant qu'il y a de la vie, il y a de l'émotion. S'il n'y a pas d'émotion, s'il n'y a pas de désir, c'est la mort. Mais depuis peu, le champ s'ouvre, certains psychothérapeutes s'intéressent à l'état heureux. Le champ de recherche s'élargit. On se réfère à une notion philosophique, spirituelle. Les émotions ont un aspect régulateur quand ça marche bien, mais ce n'est pas toujours le cas. Essayer d'établir des concordances au niveau des concepts me paraît important pour ne pas se perdre.

- La souffrance est vue comme quelque chose d'inévitable car faisant partie du samsara. Mais par rapport à la souffrance psychique il faut admettre qu'il y a des choses dont il faut absolument s'occuper, on ne peut pas tout supporter. Il y a des situations où l'on est vraiment trop mal et l'on ne peut pas se dire simplement : « Oui c'est le samsara et j'apprends à ne pas m'attacher à ma souffrance ». En tant que thérapeute, je travaille de plus en plus avec de petits objectifs car on ne peut pas

guérir de tout. Il y a aussi un reliquat irrésolu au moment où les gens s'arrêtent et prennent conscience qu'il faut faire avec cette souffrance existentielle.

- Comment faire avec nos propres émotions ? Ne faut-il pas s'interroger sur nos orientations ? Il y a certains patients pour qui le Dharma serait mieux que la psychothérapie.

*Lama Puntso* : Voilà ma façon de voir pour aujourd'hui : on reprend des idées que nous avons déjà vues et ça vaudrait le coup de synthétiser les rencontres passées, histoire d'avoir les jalons par lesquels nous sommes déjà passés. Ca n'est pas vraiment possible de maîtriser dans la même journée les différents concepts du Dharma et de la psychothérapie et c'est peut-être la raison d'un certain pataugeage. Mais ce n'est pas forcément un défaut, certaines choses peuvent ainsi être dites.

### **Deuxième jour**

*Lama Puntso* : Avant de démarrer cette nouvelle journée, tout comme nous avons laissé nos chaussures en bas de l'escalier, laissons derrière nous toutes nos tensions et installons-nous avec à l'esprit un sentiment de gratitude. Chacun de nous a fait l'effort de venir, de se lever, monter dans sa voiture et rouler jusqu'ici où nous allons prendre du temps ensemble pour essayer d'élaborer quelque chose, ce qui n'est pas toujours évident. Nous ressentons également de la réjouissance que cela puisse se passer.

En tant que bouddhistes ou sympathisants, nous savons que ce que nous ressentons en ce moment a de la valeur mais elle est limitée. En effet, nous avons quelque chose de plus vaste encore à découvrir qui s'appelle éveil ou libération, auquel nous commençons à nous ouvrir. Quoiqu'il se passe à l'extérieur, nous restons stables à l'intérieur. Le mouvement n'a pas trop d'importance, ce qui compte c'est de savoir que nous ne sommes ici pas simplement pour nous, mais aussi pour les autres. Ainsi nous développons cette dimension d'éveil.

*Henri* : Notons et expérimentons ces instants ; ressentons ce flux de changement entre hier soir et ce matin, identifions-en l'intensité.

*Lama Puntso* : Hier nous avons exprimé nos attentes : que Dharma et thérapie puissent se rencontrer afin de clarifier les différences ; établir une cohérence interne ; que cela passe par de la rigueur, de la précision ; trouver une vision intelligente que l'on puisse apprécier et approfondir par les échanges. Avec le plaisir d'être ensemble, voilà globalement, pourquoi nous sommes ici.

Lama Lhundroup nous a donné une première présentation des émotions du point de vue du Dharma, et si nous avons un mot à retenir ce serait *kléshas*, émotions en sanskrit, *nyeun-mong* en tibétain : c'est un mouvement qui s'élève dans l'esprit, le perturbe, génère de la souffrance et l'enracine dans l'ignorance. Ce qui en a été dit, c'est que les kléshas ne couvrent pas tous les mouvements de l'esprit. En effet, certains sont générateurs d'ouverture, de bonheur, de clarté et ne sont pas considérés comme émotions. Il y a 26 kléshas. Et du côté psychothérapeutique, nous avons parlé des émotions, sensations, humeurs, affects, du destin des émotions, et avons tenté une lecture des émotions perturbatrices décrites dans le Dharma, à travers l'étude psychologique.

L'après-midi nous avons « pataugé », nous n'arrivons pas toujours à clarifier les choses, mais ce qui en est sorti est de nous rappeler que le Dharma et la thérapie ont deux finalités différentes. Le Dharma parle de libération et la thérapie

d'adaptation. L'un libère du samsara et l'autre tente de le rendre viable, l'un n'excluant pas l'autre. Nous devons en être conscients dès le départ pour que la collaboration puisse être fructueuse. Au bout du compte, une question se pose: « Comment intégrer le Dharma dans la pratique thérapeutique ? » On en revient à la conclusion de l'an passé : en tant que thérapeute, comment pouvoir intégrer le Dharma dans la pratique thérapeutique pour ne pas finir schizophrène ? D'un côté, en étant pratiquant, on fonde l'approche sur les Quatre Nobles Vérités et de l'autre en tant que thérapeute, on ne se retrouve pas dans cette approche-là.

Je suis donc arrivé ce matin avec cette question et en ai parlé à lama Lhundroup qui m'a dit : « Ca tombe bien, c'est de cela que je voulais parler. »

*Lama Lhundroup* : Le souhait dans les présentations du matin c'est d'établir de bonnes bases de compréhension du Dharma. J'apprécie ces discussions comme celles de la deuxième partie d'après-midi, parce que le parcours des différences montre aussi des similarités. Aussi ce matin, je vais vous parler de ce que dit exactement le Bouddha Sakyamuni sur le travail des émotions. Cela vous donnera très précisément la base du Dharma.

Les feuilles distribuées sont tirées d'un enseignement « La troisième lettre pour la formation de psychothérapeutes bouddhistes », que j'ai écrit aux thérapeutes allemands qui sont en train de créer un institut bouddhiste de thérapie. J'en utiliserai les passages nécessaires pour notre discussion. En première page, nous trouvons une réponse aux souhaits des psychothérapeutes voulant aider leurs clients à établir une meilleure adaptation dans ce monde, ne faisant pas obstacle à la voie de la libération et peut-être même allant déjà dans le même sens, tout en évitant des concepts (de la thérapie) qui seraient en désaccord avec l'approche du Dharma (qui reste une approche personnelle). A l'issue de trois ans de travail, huit hypothèses en sont ressorties. Celles-ci furent discutées au sein de « l'Union Bouddhiste Européenne » entre des enseignants de différentes écoles (Zen, Theravada et tibétaine) et acceptées. Ce n'est pas l'expression d'une pensée personnelle, mais de points qui ont été considérés par une trentaine d'enseignants de différents pays.

Les thèses deux, trois et quatre, sont les plus pertinentes pour nous, actuellement.

### **Points clés pour une psychothérapie bouddhiste**

*« Il nous semble que la préoccupation essentielle d'une psychothérapie bouddhiste, sera d'établir une psychothérapie utilisant tous les moyens de la thérapie, dans une vision de pratiquant bouddhiste. Les préoccupations essentielles d'une psychothérapie bouddhiste doivent être identiques aux points-clés du dharma du Bouddha. Cette similitude nous aidant à éviter les erreurs sur le chemin de la « santé ultime. »*

*Les méthodes d'une psychothérapie bouddhiste doivent être en harmonie avec les principes de base de la pratique du Dharma, sinon cette thérapie ne pourra ni soutenir, ni préparer à la pratique du Dharma.*

*Si nous définissons le Dharma du Bouddha en quelques points essentiels et principes fondamentaux, ces points nous amènent directement au cœur de la formulation de la psychothérapie bouddhiste. Cette formulation est, en fait, une extension du Dharma dans la pratique de la psychothérapie ».*

A ce moment-là, les enseignants du Dharma et moi-même, nous sommes arrêtés et avons défini les points essentiels du bouddhisme. Nous sommes arrivés à trouver

une quinzaine de points fondamentaux et avons établi une liste de ceux qui semblent en être le cœur. Sans ce cœur l'on ne peut pas vraiment parler du Dharma. Puis, nous sommes très rapidement tombés d'accord. Nous avons également vu que nos traditions différentes ont toutes pour origine, pour source, les paroles du Bouddha lui-même et que nous devons toujours commencer avec ça, même si ensuite chaque école utilise les paroles de leurs grands maîtres respectifs. Donc aujourd'hui, plutôt que de prendre le commentaire de Karma Tchagmé, grand maître de l'école Kagyu, je vais poser quelques éléments-clés (du Bouddha) sur le travail avec les émotions.

En bas de page nous pouvons lire : « *Les paroles du Bouddha sont nécessaires pour nous orienter dans notre réflexion et trouver un chemin juste pour une thérapie plus appropriée au Dharma* ». Cela signifie qu'en tant que thérapeute souhaitant être en accord avec le Dharma, nous devons nous-mêmes le pratiquer, prendre le temps de lire les enseignements et en voir l'impact dans notre travail thérapeutique. Dans toutes les discussions, il n'y a pas eu de dichotomie entre thérapie et pratique du Dharma. Nous pouvons, bien évidemment, aider pour une meilleure adaptation dans le monde sans empêcher la pratique spirituelle. Il n'y a pas de contradiction dans ces deux buts. Il faut seulement être clairs que sont deux niveaux différents. Nous pouvons travailler sur les deux : d'abord celui de l'adaptation puis celui de la libération. C'est possible également de le faire simultanément sur les deux niveaux. Nous avons d'ailleurs vu que certains drouplas sortant de retraite, souhaitaient faire une thérapie. Dans ce cas, ils ont d'abord tout misé sur la voie spirituelle de la libération et ensuite, il leur a fallu faire un travail dans l'émotionnel.

### ***Le sens de la vie***

Pour bien exécuter ce travail (page 2) il faut prendre conscience du sens de la vie. Il semble qu'une grande partie de notre pratique thérapeutique, tout comme celle d'un lama accompagnant, tourne autour de la question du sens de la vie. La plupart du temps ça n'est pas exprimé, mais c'est quand-même caché derrière un grand nombre d'autres questionnements.

Le Bouddha Sakyamuni nous dit : « *Pour faire un travail sérieux sur soi, il est impératif de prendre conscience du sens et du but de notre vie* ». Si nous voulons respecter les paroles du Bouddha, il sera important de réfléchir profondément sur les enseignements et se poser la question : Quel sens est-ce que je donne à ma vie ? Ceci va poser le cadre dans lequel, moi comme pratiquant du Dharma, comme lama, thérapeute, client/patient, je vais faire mon travail. Ce cadre est important. Nous ne pouvons pas demander aux clients/patients de développer ce cadre avant de nous avoir rencontrés, mais nous, comme thérapeutes et enseignants du Dharma, nous devons être clairs à ce niveau. Cette dimension du sens de la vie manque ou n'est pas pointée dans de nombreuses thérapies. C'est une omission volontaire faite par les fondateurs des différentes thérapies de ne pas parler du grand sens de la vie, du cadre de tout, parce que cela appartient au domaine intime de chaque personne. Du fait que nous sommes des pratiquants du Dharma, nous avons fait un choix personnel et nous pouvons rencontrer d'autres personnes qui en ont un similaire, et échanger dessus. Ainsi, chacun peut s'entraider pour le travail thérapeutique dans le cadre de cette vision plus large, sans faire pour autant de transgression au niveau du patient car il peut trouver la voie personnelle qui donnera un sens à sa vie. Nous devons toujours respecter cette éthique et nous, en tant que lamas, c'est pareil. Lorsque quelqu'un nous pose directement cette question : Quel est le sens de la

vie ? Habituellement nous aidons la personne à le trouver ou à lui donner un sens. Nous n'allons rien imposer.

### **Le refuge**

Le sens de la vie est directement relié à ce que nous appelons le « Refuge ». A ce sujet, le Bouddha a clairement dit que le refuge n'est pas à l'extérieur. Voici donc une première citation : « *Cherchez la lumière et le bonheur en vous-mêmes, il n'est pas à l'extérieur. Puisse rien que le Dharma, être votre lumière, votre île, et déterminer votre vie* ». Ici, le Dharma, c'est la compréhension de la vérité.

« *Ceux qui sont eux-mêmes leur propre lumière, leur propre refuge et qui n'ont pas d'autre refuge, qui ont comme lumière le Dharma et comme refuge le Dharma, pas d'autre refuge que le Dharma, ceux-là (qui se sont définis comme pratiquants du Dharma), doivent remonter à l'origine. Comment sont apparus les chagrins, les lamentations, les douleurs, la tristesse et le désespoir ? Comment sont-ils apparus ?* » Dans ces mots, nous trouvons la connexion entre le refuge et la recherche des causes de nos problèmes émotionnels. Un véritable refuge se base sur un regard clair de ce qui est.

L'enseignement du Dharma transmis dans la lignée, nous éclaire sur les possibilités de regarder la vie. Mais ensuite, chacun doit remonter à l'origine, ici c'est l'origine de la souffrance. Le Bouddha nous encourage à rechercher la source de la souffrance. C'est ce que fait, entre autres, le thérapeute. Quand nous allons chez un thérapeute, nous regardons d'où viennent les troubles, comment ils sont apparus. C'est la recherche du « pourquoi » et du « comment », mais ce n'est pas toujours évident de savoir si l'on doit regarder le comment ou le pourquoi. Le Bouddha nous parle ici du comment, comment tout ceci nous arrive. C'est un regard porté vers la découverte des origines de la souffrance. Et ce regard est très pertinent, il se dirige vers la source commune des souffrances, sans pour autant éviter de regarder toutes les différentes relations de causes à effets intermédiaires dans cette chaîne qui crée les tourments. Nous remontons à l'origine en commençant par ce que l'on peut percevoir immédiatement, puis en allant vers toujours plus de profondeur, jusqu'à être capable de voir la saisie égoïste qui en est la cause primaire.

Le dernier paragraphe (page deux) nous propose une autre citation du Bouddha : « *Vous, les pratiquants (je traduis bhikshus par pratiquants), vous, les moines pratiquants, la forme, les sensations, les perceptions discriminantes, les facteurs composés (facteurs karmiques créateurs) et la conscience, sont impermanents. Ce qui est impermanent est par nature souffrance, ce qui est souffrance c'est le non-soi, ce qui est le non-soi se définit par : ceci ne m'appartient pas, ce n'est pas moi, ce n'est pas moi-même. Ceci est la sagesse juste qui correspond à la réalité. Pour celui qui comprend ceci, l'esprit devient libre de désir, libre de saisie. Il est libéré des pulsions émotionnelles.* » C'est un langage qui, par la suite, en évoluant, a trouvé de nouvelles formulations. Aujourd'hui, on dirait : du fait de s'identifier avec ce qui est impermanent et de saisir, il y a de la souffrance. Dans cette souffrance, nous découvrons qu'il n'y a personne, qu'il n'y a pas une entité qui souffre. C'est ça, le non-soi. Et quand nous réalisons cette réalité profonde, nous disons : finalement ce n'est pas moi, il n'y a pas de moi à qui appartienne la souffrance, à qui appartienne ce corps, ces sensations, ces perceptions, ces processus mentaux et cette conscience. Ainsi, grâce à cette profonde réalisation, nous sommes libérés de toutes les pulsions émotionnelles telles que l'attachement et l'aversion.

Ensuite, page trois : « *Celui qui comprend ceci de façon juste, en accord avec la réalité, n'a plus de représentation sur le passé. Quand ceci est absent, les représentations sur le futur sont également absentes. Si ceci est absent, il n'y a pas de fortes idées préconçues. Sans ceci, l'esprit est libre de désir, de saisie et de pulsion, ce que l'on appelle l'aveuglement émotionnel concernant la forme, les sensations, les perceptions discriminantes, les facteurs composés, la conscience, les cinq skandhas* ». Le Bouddha indique-là une voie pour se libérer des représentations mentales concernant le présent, le passé et le futur. Il donne une direction pour accomplir un développement personnel jusqu'à avoir un esprit complètement libre : plus de saisies sur le passé, plus de projections d'un moi voulant vivre quelque chose dans le futur et plus de fixations sur le présent. C'est un volet à discuter au niveau de la thérapie, car ce procédé donne une direction à long terme pour veiller à adoucir les identifications avec passé, présent et futur. Le travail thérapeutique peut aider à aller dans ce sens. Car nous savons également que certaines méthodes thérapeutiques peuvent enraciner plus fortement les identifications, comme certaines thérapies nouvelles utilisant des méthodes d'hypnose où l'on retrace des vies ou des idées de vies antérieures etc., ce procédé pouvant donner de plus en plus d'identification et ne soulageant pas toujours.

Cette dernière citation décrit comment la conscience grandissante de l'impermanence dissout l'attachement au passé, au futur et conduit à une présence directe dans l'instant, une présence libre de toute identification. Cette présence libère l'esprit de la souffrance et des voiles émotionnels. Ceci est le chemin pour tous les pratiquants du Dharma. L'impermanence joue un rôle clé dans l'enseignement du Bouddha. Ce regard voit à quel point la dépense émotionnelle déployée pour lutter contre des phénomènes qui ne sont que temporels, pour les saisir, essayer de les attraper et les ramener vers nous, est importante. Du point de vue du Bouddha, cette dépense inutile est source de souffrance. Mais il est possible de se détendre vis-à-vis de ce type de phénomènes. Voilà pourquoi une thérapie inspirée par le Dharma dirigera de temps en temps un petit éclairage sur le fait qu'après tout, nous courons après des bonheurs fugaces, et que le sens de la vie ne se réduit peut-être pas à ça.

Maintenant nous nous approchons de notre thème.

### ***Le processus qui mène à la connaissance de la vérité.***

Vérité signifie ici : voir dans le sens le plus ultime ce qui est. Ce n'est pas seulement la vérité qui révèle pourquoi j'ai telle ou telle tendance émotionnelle. Cette vérité est plus profonde encore. Mais dans les grandes lignes, le travail thérapeutique pourrait se rapprocher du travail plus approfondi du Dharma.

Regardons ce que dit le Bouddha. Ici, j'ai fait un rapprochement entre maître et thérapeute, car le Bouddha s'est posé comme thérapeute, médecin, dans un certain nombre de sutras. Ce n'est donc pas une erreur d'utiliser le mot thérapeute : « *Après l'avoir examiné (celui qui vient vers le maître, le thérapeute, l'examine et le juge digne de confiance), cette personne lui accorde sa confiance, lui rend visite, lui offre du respect, l'écoute attentivement, se rappelle le Dharma (les paroles entendues, la vérité entendue), en examine le sens, l'intègre au moyen d'une réflexion profonde, travaille honnêtement sur lui, s'applique, vérifie vraiment, s'efforce (c'est-à-dire s'entraîne) avec détermination et ainsi s'éveille à la vérité ultime. En répétant, en développant et en approfondissant ce processus, il réalise la vérité ultime.* » Voilà ce que fait un pratiquant du Dharma. Il a d'abord ce contact avec le maître et ensuite expérimente toutes les étapes avec persévérance, en

répétant encore et encore les instructions jusqu'à ce qu'il ait une compréhension de la vérité ultime. Le début de ce processus est plutôt similaire à ce qui se passe dans la relation thérapeutique. Mais quel sera le travail thérapeutique ? Ce sera un travail sur les émotions qui pourrait être en accord avec celui d'un pratiquant du Dharma. Par exemple, nous les lamas, avons parfois besoin de vous envoyer des personnes (nous le faisons déjà) pour que vous puissiez les aider au moyen de la thérapie et que cela puisse débloquer leur chemin spirituel. Voilà pourquoi notre souhait est que le travail se fasse sans contradiction.

La suite de l'enseignement va nous donner une idée de ce que doit être le travail d'un pratiquant du Dharma.

### **Comment gérer les émotions avec sagesse**

« *Celui qui a une capacité qu'il maîtrise, peut empêcher que les ascendants et les influences émotionnelles (ce sont des termes Pâli qui signifient pulsions ou influences émotionnelles) s'élèvent, il aura la capacité de les surmonter. Quelle est cette capacité ? C'est la capacité d'examiner les choses en profondeur et de les gérer avec sagesse* ».

Là, nous rencontrons un terme Pâli au centre de toutes les discussions des enseignants théravādins aujourd'hui : *yoniso-manaskara*, *manas* c'est l'esprit émotionnel, le septième niveau de notre hiérarchie (en 8 niveaux), c'est le niveau où toutes les interrelations émotionnelles, les expériences, sont reliées par le truchement de cette interprétation passionnelle basée sur la saisie égoïste. *Kara* c'est action, agir. Cet esprit émotionnel agit avec *yoniso*, avec la capacité d'examiner les choses en profondeur. Ce terme est devenu très utile pour définir ce qu'un pratiquant doit développer. C'est comme si le Bouddha disait : si une capacité peut nous faire sortir des obscurcissements émotionnels, c'est cette qualité-là.

### **Les Quatre Nobles vérités**

A propos de la gestion des émotions au moyen de la sagesse, le Bouddha dit : « *Il réfléchit avec sagesse, il reconnaît en accord avec la réalité : ceci est la souffrance, ceci est l'origine de la souffrance, ceci est la cessation de la souffrance, ceci est le chemin qui mène à la cessation de la souffrance.* » C'est incontournable, c'est savoir comment gérer le chemin spirituel, c'est suivre les Quatre Nobles Vérités.

Si dans la thérapie l'on voulait baser une approche correspondant au Dharma, fondée sur les paroles du Bouddha, ça pourrait se traduire par les quatre phrases suivantes : Constater et accepter ouvertement la souffrance [*ceci est la souffrance*]. Dévoiler les causes de la souffrance [*ceci est l'origine*]. Dans l'harmonie totale de corps et esprit, dans la simplicité l'on trouve la guérison [*ceci est la cessation de la souffrance*], apprendre comment les choses peuvent devenir aussi harmonieuse est simples est le chemin de la thérapie [*ceci est le chemin qui mène hors de la souffrance*].

*Participant* : Est-ce sur ce point que l'on identifie la cause de la souffrance, ce n'est pas l'autre ?

*Lama Lhundroup* : Oui.

La troisième phrase : « *Ceci est la cessation de la souffrance* », doit se traduire différemment, car l'on ne peut pas aller directement à ce niveau ultime dans la relation thérapeutique, bien que dans de rares occasions cela puisse marcher. Mais

l'on va montrer la possibilité d'une guérison. Le thérapeute doit avoir cette confiance : une guérison est possible. C'est ce qui est porteur dans la relation thérapeutique.

Ensuite, la quatrième phrase « *ceci est le chemin* » se traduira comme : reconnaître et suivre la voie de la guérison.

## **Le Karma**

Maintenant, avant d'aller vers les différentes façons de travailler avec les émotions, notre point-clé, nous ne devons pas oublier la loi du *karma*, parce que sans cette référence, aucune thérapie ne pourrait être en accord avec le Dharma. D'ailleurs, c'est très facile car en fin de compte, la psychothérapie, la psychologie, la sociologie, la politique, ne sont qu'une recherche des causes et effets dans la vie qui se déroule sous nos yeux.

Il était donc important que Shakyamuni donne ces explications sur les actes et leurs conséquences comme on peut les lire dans les deux sutras sur le karma : « *Les êtres sont responsables de leurs actes, héritiers de leur karma...inaudible...* »

Le Bouddha a considérablement parlé du travail avec les émotions, à cause des questions que lui posa une femme jalouse d'un roi violent, agressif, plein d'orgueil. Et il a résumé en quelques sutras les approches. Ici, dans le *Majjhima Nikaya*, dans le fameux *Sabbasava Sutta*, il décrit sept façons différentes de surmonter les influences émotionnelles.

## **La vue**

Premièrement par la vue. Ceci inclut l'attitude, la perspective, basées sur la reconnaissance de la nature véritable, par lesquelles on prend les choses. En considérant le travail fait avec nous par Guendune Rinpotché, et ce qui est écrit dans la tradition du Mahamoudra des Kagyupas, il apparaît que c'est la vision, la vue, qui doivent être la base. Le travail primaire est de changer notre vision des choses : « la vue », pour qu'elle soit en accord avec le chemin à prendre. La bodhicitta fait partie de la vue. La vue dans le Mahayana, c'est la vision de la bodhicitta. C'est agir, tout faire pour le bien, la libération et l'éveil de tous les êtres. Quand on parle de la vue, ce n'est pas une vue sèche car elle est animée par la compassion et la sagesse. Ce simple terme « vue » est extrêmement vaste, il ne faut pas sous-estimer ce petit mot.

## **La maîtrise**

Maîtrise, c'est un mot qui veut dire : avoir la capacité de dominer et diriger. Il faut maîtriser le comportement extérieur et ce qui s'élève à l'intérieur. Cette maîtrise est alimentée par de nombreuses méthodes qui vont la développer.

## **Utiliser correctement les objets**

Le Bouddha dit que l'on peut surmonter les influences émotionnelles par une utilisation objective et appropriée des objets. Et là, il déclare que beaucoup d'émotions se créent parce que nous n'utilisons pas les choses comme il le faudrait : nous mangeons trop ou pas assez. Les richesses sont accumulées, protégées au lieu de servir dans des buts précis, de les partager et générer un élan de générosité ; les intoxicants de toutes sortes créent des émotions, le corps n'est pas utilisé à bon escient. Une sagesse est à développer pour savoir comment utiliser les objets.

## **La patience**

Puis il y a une façon très simple pour traiter les émotions, c'est par la patience. La patience est toujours la vue de la nature temporaire impermanente des événements. On n'a pas toujours besoin de faire quelque chose, on peut attendre que ça passe.

## **Ce qui est à éviter**

Il est préférable d'éviter les situations dangereuses qui soulèvent les émotions. Inutile d'aller à la rencontre des situations difficiles.

## **Les antidotes**

C'est traiter les émotions en les enlevant et les surmontant par l'application des antidotes. C'est diriger l'esprit avec un certain effort dans une autre direction que celle qui envenime notre émotion.

Le Bouddha a établi une liste : la vue, la maîtrise, la bonne utilisation, la patience etc....ensuite il a expliqué ce qu'il voulait dire avec cette liste.

## **Ce qui est à faire**

Surmonter les émotions en développant la vigilance, la contemplation, l'énergie, la joie, le silence, la concentration et l'équanimité.

Il faut donc développer des qualités :

- la vigilance qui est la pratique de shiné,
- la contemplation qui fait naître la sagesse,
- l'énergie qui est la persévérance,
- la joie qui éclaire et relativise les émotions,
- le silence qui fait naître des compréhensions plus profondes,
- la concentration qui sont les samadhis
- l'équanimité qui est de sortir des jugements et des fausses idées.

## **Comment pacifier les émotions**

Ailleurs, le Bouddha parle de la pacification des émotions et dit : « *Si celui qui s'entraîne à discipliner son esprit est perturbé par des pensées non vertueuses causées par des représentations mentales, que ces pensées soient du désir dirigé ou de l'ignorance, il devrait s'efforcer de dissoudre ces pensées* ».

Pour pacifier les émotions, cinq méthodes plus détaillées qui ne concernent pas vraiment l'approche ultime, peuvent s'appliquer dans l'immédiat :

1. « *Le pratiquant peut focaliser son attention sur une pensée vertueuse, tout comme l'on arrache un piquet imparfait à l'aide d'un autre piquet* ». C'est la pensée positive qui chasse la pensée nuisible. C'est le travail avec les antidotes et une autre vision des choses ; une vue plus adaptée va chasser la vision erronée qui nous a plongés dans le trouble émotionnel.
2. « *Il peut considérer les conséquences non vertueuses de ses pensées (c'est une contemplation, une réflexion à faire) ou il peut prendre conscience du danger comme s'il avait un serpent autour du cou* ». Cette réflexion génère

une vision juste de l'impact de l'émotion : en nous laissant empoisonner par une émotion, c'est comme si nous nous laissions mordre par un serpent venimeux. Nous devons développer une force qui nous pousse à véritablement faire ce travail et à ne pas laisser s'installer un état émotionnel.

3. « *Essayer d'oublier les pensées* », pourquoi pas. Nous n'allons pas leur donner d'importance, y porter de l'attention, tout comme quelqu'un qui ferme les yeux ou regarde ailleurs. C'est très simple, c'est quelque chose qu'un thérapeute ne proposera jamais car c'est trop simple ! (*Rires*) Juste regarder ailleurs, mais le refoulement ? Cela n'en n'est pas, c'est un regard qui se porte ailleurs après avoir vu. Ce n'est pas ne pas vouloir voir ! On a vu et l'on décide que ça ne vaut pas la peine de s'y attarder. On regarde alors ce qui est bénéfique. C'est très efficace.
4. On peut aussi lâcher et « *laisser l'activité des pensées se calmer comme quelqu'un qui ralentit son allure, s'arrête, s'assoit et finalement s'allonge* ». C'est se calmer jusqu'à ce que l'on ait retrouvé une quiétude telle que l'on puisse s'allonger. On n'est plus perturbé, la perturbation émotionnelle n'a plus besoin d'être traitée au niveau des causes, mais juste au niveau de l'agitation karmique. C'est également une approche très simple. Ce sont toutes les méthodes de relaxation et l'on travaille avec.
5. On peut terrasser les pensées de toutes nos forces, par exemple (ceci vient d'autres soutras) en mettant une étiquette sur les pensées ou en employant des mots de méditation semblables aux mantras. Et ceci « *comme un homme fort jette un plus faible par terre* ». C'est dominer et ne pas se laisser faire par l'émotion : la colère monte, mais la force et la conscience de sagesse doivent être plus fortes. Vous connaissez cette attitude quand on parle de la toxicomanie, pour les sortir des émotions liées au sevrage d'un produit, il faut encourager les personnes à développer cette force. Les attitudes étudiées précédemment sont de la souplesse.

*Méditation* : ... Le son du bol nous a permis de poser notre esprit ailleurs, nous avons lâché ce qui était avant et mis notre esprit dans une détente, peut-être sur le souffle...

« *En surmontant les pensées, son esprit sera intérieurement calme, rassemblé, focalisé. Quelles que soient les pensées auxquelles il veut penser, il y pense et quelles que soient les pensées auxquelles il ne veut pas penser, il n'y pense pas. Il a tranché le désir et avec une parfaite lucidité sur la saisie d'un soi, il a mis un terme à la souffrance* ».

Dans ce que nous venons de voir, le Bouddha parlait de ce qui nous concerne dans ces échanges Dharma/psychothérapie.

### **Quelques éclaircissements**

Je vous invite maintenant à poser vos questions.

*Participant* : Je ne comprends pas la dernière phrase : « Il a tranché le désir ... »

*Lama Lhundroup* : Il ne se trompe plus sur l'impact de la saisie d'un soi imaginaire. Toutes les émotions s'élèvent, mais puisqu'il a développé cette lucidité, il a lâché la saisie. Il a bien identifié l'ennemi et a donc travaillé sur sa saisie jusqu'à sa disparition. Le soi, c'est le moi. On peut le traduire par âme, nous n'avons pas d'âme

dans le sens d'une âme solide qui ne changerait jamais et serait notre identité éternelle, personnelle, différenciée des autres.

*Participant* : A propos de la phrase qui parle du refuge en haut de la page trois : « ... les actes qui sont leur karma... ».

*Lama Lhundroup* : Les actes sont un refuge lorsque nous les prenons comme base de transformation. Nous pouvons sortir de la souffrance, atteindre la libération et l'éveil, en pensant différemment, parlant différemment et agissant différemment. Là, le refuge c'est l'acte juste, l'acte compassionné, issu de la vision du bienfait de tous. Ces actes produiront des résultats : une ouverture d'esprit de plus en plus grande et des conditions favorables de rencontre avec le Dharma, des maîtres, des conditions adéquates pour notre cheminement spirituel.

*Participant* : Cela m'est difficile de mettre ensemble : les êtres sont responsables de leurs actes et ...inaudible... Je trouve que le karma nous pousse à penser en tant que « je », c'est-à-dire : je suis responsable de ce que je pense, fais, et ...inaudible...

*Lama Lhundroup* : La responsabilité du courant d'être qui va d'une vie à une autre, ne se réduit pas à cette vie-là. Mais tu ne peux pas dire à un enfant de quatre ans : toi, tu es responsable, de tes actes. Plus nous prenons nos propres responsabilités, plus nous les acceptons, mieux nous nous en sortons. Cette vie là n'est juste qu'un moment de cette chaîne, il faudrait voir la globalité.

Voilà pour les clarifications, nous pouvons passer à la discussion.

### **Echanges**

*Participant* : Au sujet des Quatre Nobles Vérités que l'on peut appliquer dans la thérapie, est-ce que le schéma en bas de la page trois, est chronologique ? Est-ce qu'il faut en premier constater la souffrance etc.... car si les patients viennent, c'est qu'ils ont détecté la souffrance. Dévoiler les causes, c'est parfois très difficile pour eux de reconnaître qu'ils sont eux-mêmes la cause de leur souffrance. Est-il nécessaire d'avoir franchi cette étape pour avancer sur le chemin d'une guérison ?

*Lama Lhundroup* : Le Bouddha n'avait pas utilisé cet ordre chronologique quand il parlait à ses disciples. Le plus important est qu'il manifestait la guérison, l'éveil ! Il était écouté à partir de son éveil. Donc, ensuite, l'explication de la souffrance et de ses causes fait partie de la quatrième vérité du chemin vers la libération de la souffrance. Ces quatre vérités ne sont pas vraiment séparées. Mais l'impact que le Bouddha a laissé était sa présence, c'est finalement par la troisième vérité (libération de la souffrance) qu'il a impressionné son auditoire et tout le reste s'est développé. En thérapie, ça ne pose pas de problème de faire des allers-retours dans les différents aspects.

*Participant* : Ce que nous venons de voir m'a vraiment éclairé sur les différences dans la manière d'aborder les émotions, du point de vue du Dharma et du point de vue du thérapeute. Il me semble que dans le Dharma comme dans la thérapie, ce n'est pas l'émotion qui pose problème, mais la relation à l'émotion. Ce qui fait la différence, c'est l'état d'esprit dans lequel on l'aborde, la vision. Il y a également toutes les notions de dédicace, de prendre sur soi, on aborde donc le sujet d'une toute autre manière.

*Lama Lhundroup* : Comment nous, nous approchons les émotions, devient plus clair quand nous abordons les cinq étapes de Karma Tchagmé. Certains parmi les

pratiquants du Dharma ne se retrouvent pas complètement dans la description classique, même si en fait c'est le même travail. Nous allons nous retrouver d'avantage dans l'enseignement de la deuxième partie qui reflète véritablement l'esprit de ce qu'enseignait Guendune Rinpotché. Et vous allez voir les connections entre les deux.

*Participants :*

- Ces explications éclairent comment je vais placer ma pratique. Dans la psychologie on ne se questionne pas sur la notion de bonheur et du sens de la vie, car chacun est renvoyé à lui-même, comme ça, ça limite ! Placer sa pratique thérapeutique dans cette perspective plus vaste, ça facilite. Certains points s'éclairent pour moi.

- Nous avons vu comment aider les autres, parlé de la souffrance, du sens de la souffrance et de la libération de celle-ci. J'ai alors pensé aux moments à l'hôpital où en tant que thérapeute, je me suis retrouvée en face de gens souffrants. Je ne sais pas s'ils avaient une vision dharmique, une spiritualité, mais leur souffrance profonde leur permettait de dire qu'ils vivaient dans l'instant. C'est comme si la confrontation à la mort et l'impermanence pouvait les amener à l'essentiel, ils m'ont rappelé l'enseignement du Bouddha. Cela pointait aussi l'orgueil que l'on peut avoir en tant que thérapeute et thérapeute dans le Dharma, où l'on pense savoir les choses et être capables de les appliquer.

- Je fais le lien entre la position où je suis, sur mon coussin, pendant qu'ailleurs il y a une souffrance terrible. Il y a chez moi un conflit entre le sens supérieur, ultime, aider les êtres au niveau ultime, la bodhicitta, et le sens à un niveau plus personnel, professionnel qui est d'aider au niveau relatif. Comment faire que les deux cohabitent, comment l'un infuse-t-il l'autre ? Comment le sens supérieur et ce que tu nous donnes va infuser nos actes à tous les niveaux, personnel, professionnel, nos choix ? Comment faire le meilleur usage de nous-mêmes, comment mettre à disposition ces qualités qui nous dépassent, qui veulent agir en moi, et quel en est le meilleur usage ? Est-ce de m'asseoir sur le coussin et faire des souhaits pour tous les êtres, ou est-ce aller distribuer de la nourriture ?

...Pause...

*Lama Puntso :* Nous sommes là, un peu plus présents que nous le serions d'habitude.

Nous allons continuer, avec le texte de Karma Tchagmé, d'écouter ce que dit l'enseignement du Bouddha pour ensuite échanger, clarifier sur la question posée au début : comment en tant que thérapeute, je peux intégrer le Dharma et comment les lamas et drouplas peuvent-ils trouver d'autres ressources pour aider, quand à certains moments ils ont des limites ?

### **Les Cinq Etapes (de Karma Tchagmé)**

*Lama Lhundroup :* Dans cette deuxième partie de la matinée nous verrons la présentation des cinq étapes de Karma Tchagmé Rinpotché, grand maître de l'école Kagyu qui a reçu également toute la transmission Nyingma. Il fut un grand enseignant et a formé je crois, le 14<sup>ème</sup> Karmapa.

### **Une, deux, trois ou cinq émotions**

Habituellement, Guendune Rinpotché ne donnait pas d'enseignements très structurés sur la manière de travailler avec les émotions. Ils étaient toujours portés

sur le lâcher prise, lâcher la saisie et le développement de la bodhicitta, car si nous avons des émotions, c'est par manque de bodhicitta, de renoncement et de dévotion. Renoncement, compassion, dévotion étaient les trois mots-clés de Guendune Rinpotché. Et le travail spirituel qui nous permet de sortir de cet ouragan émotionnel consiste principalement à développer de la compassion, de la dévotion et du renoncement. Parfois, quand il parlait de la dévotion, il développait un peu plus le sujet en direction de la vision pure, la vision juste des choses. Pour développer les trois, la vue entre à chaque fois en jeu. Guendune Rinpotché disait que, finalement, il n'y a qu'une seule émotion, c'est la saisie égoïste ; on peut l'appeler désir, mais ce n'est que de la saisie : *grasping*. Parfois, il parlait de deux émotions : attachement/aversion. A d'autres moments, il était question de trois : ignorance, désir et haine. Très souvent dans les enseignements du Vajrayana il est question de cinq émotions car orgueil et jalousie y sont rajoutés.

Si l'on voulait les présenter en diagramme, l'ignorance en bleu serait au centre, les autres se groupant autour. Désir et haine, attachement et aversion sont à des pôles opposés et orgueil et jalousie également. Il y a une tension au sein de ce mandala et tout est lié par l'ignorance (qui est la base). Au lieu des six facteurs perturbateurs avec lesquels hier j'ai commencé mon exposé, nous travaillons ici avec les cinq émotions, car cela fait référence aux cinq familles de bouddhas, cinq aspects de la sagesse intemporelle. C'est un peu plus simple qu'en travaillant sur doute et ignorance, et doute et vues erronées. Et dans la présentation des six, trois sont liées à l'ignorance. C'est pour cette raison que dans notre diagramme, l'ignorance est placée au centre et inclut les doutes et les vues erronées.

Ce matin, je vais essayer de réserver trois-quarts d'heure à l'enseignement, puis trois-quarts d'heure au partage. Je ne vais pas non plus trop insister sur les citations parce que ce n'est pas nécessaire, les concepts sont très simples. Il s'agit d'un travail sur les émotions déjà expliqué hier, dont la définition la plus brève est : « tout mouvement mental saisi (klésa) ». Plus spécifiquement, il est question d'émotions lorsque les pensées sont accompagnées d'une forte charge émotionnelle, d'une puissante saisie. C'est ce qui se manifeste et qu'avec notre vocabulaire occidental nous nommons « émotion » ; mais ici nous travaillons également sur les pensées plus subtiles chargées de saisie.

### ***Entrer dans la sagesse d'un bouddha***

Selon le Bouddha, si l'on note les différents états émotionnels en observant comment ils sont reliés les uns aux autres, on peut en dénombrer quatre vingt mille pour lesquels existent quatre vingt mille enseignements différents. C'est une façon de parler pour dire que, à chaque situation que l'on traverse, il y a un enseignement. L'idée, le but, est de nous faire entrer dans la sagesse d'un bouddha.

Cette sagesse est comme de l'or recouvert par de la crasse, donc non connue. Dans les soutras, notre situation est comparée à celle d'un mendiant qui, tous les jours, va quémander sa nourriture et n'est pas conscient que, sous le sol de sa pauvre cabane, se trouve un sac d'or, dissimulé par une fine couche de terre. Cette couche-là s'appelle « émotion ». Ce sont les kléshas (émotions) qui recouvrent notre nature de bouddha. Le travail sur les émotions consiste à ôter ce qui empêche la pleine manifestation de cette nature de bouddha.

Nous avons la possibilité de faire une approche en prenant les émotions les unes après les autres, en travaillant avec celle qui domine et s'appliquant de toute notre

énergie dessus. Et si une émotion ne domine pas particulièrement, il est plus adéquat de travailler avec des moyens qui valent pour toutes les émotions. Inutile chaque fois de l'identifier et pratiquer l'antidote spécifique à cette émotion.

Chez un bouddha qui a donc fait ce travail, il n'y a plus de saisie. Alors la sagesse primordiale, intemporelle, non créée et sans fin, l'ouverture d'esprit connaissante, dynamique, s'exprime pour le bien des êtres. Cette sagesse-là peut être décrite comme ayant cinq facettes différentes qui correspondent à ce qui se manifeste dans le monde perturbé en cinq émotions. D'où l'enseignement qui propose de purifier les cinq émotions pour faire apparaître les cinq sagesse. Il s'agit toujours de la même sagesse intemporelle, qui, comme un joyau, irradie les cinq lumières de l'arc-en-ciel quand le soleil pénètre dans son cristal. Comme un diamant, la sagesse a cinq aspects, cinq lumières. Le chemin pour y arriver est également au nombre de cinq : les cinq étapes. En voici le résumé au travers du travail de Karma Tchagmé. En même temps, nous allons regarder les pages distribuées, les cinq étapes du Bouddha Sakyamuni.

### ***Première étape***

C'est abandonner les émotions : « Stop ». Le moyen pour le faire c'est de comprendre que, ce qui va sortir de moi, ce qui sera mon prochain acte, ma prochaine parole ou une pensée puissante, sera très nuisible et je ne le veux pas. Je ne veux pas être agressif, être violent ou perpétrer un meurtre, etc. C'est une décision volontaire qui dit stop !

C'est abandonner les émotions fortes et développer une maîtrise qui établit un cadre. Quand, dans le Dharma, nous prenons le vœu de ne pas tuer, par exemple, nous établissons un cadre que nous respecterons toujours. Il définit notre travail avec les émotions : je ne vais pas tuer, voler, mentir, je vais respecter les relations déjà existantes. Tout ceci définit notre cadre. Quand une impulsion émotionnelle se manifeste qui m'amènerait à les transgresser, stop, j'abandonne, je ne la poursuis plus.

Cela développe notre capacité (page 4 des enseignements du Bouddha, 2<sup>ème</sup> de la liste des sept) d'éviter les situations dangereuses. C'est également (2<sup>ème</sup> de la liste des cinq) considérant les conséquences non vertueuses de ces pensées ou prenant conscience du danger, nous sortons de cet état, nous nous freinons comme si nous avions un serpent autour du cou. Bien sûr, c'est aussi le dernier de la liste, où nous allons terrasser les pensées, c'est-à-dire éviter de toutes nos forces de commettre l'acte. Par exemple pour une pulsion meurtrière, nous ferons tout pour ne pas passer à l'acte. Ce sera une lutte contre ces impulsions si nous n'avons pas de meilleur moyen.

Dans les jours suivants, je vous donnerai des exemples qui se référeront à chacune des cinq émotions, pour chaque étape.

### ***Deuxième étape***

C'est l'utilisation d'antidotes. Un antidote est une pensée, un état vertueux qui va remplacer l'état nuisible qui mène à la souffrance.

### **Changer de cap**

Ce n'est pas toujours facile de changer de direction, et pour y arriver il faut avoir établi le cadre. C'est pourquoi la phase 1 doit précéder celle-ci. Le cadre donne les

limites et dans ce cadre nous essayons de changer de direction. Par exemple, la jalousie – thème très vaste – qui est la rivalité, l’envie de posséder ce que nous n’avons pas, se caractérise par un manque de joie à la vue du bonheur et des possessions des autres. Son antidote consiste à se rappeler nos vœux de bodhisattvas. Alors que nous avons des pincements au cœur en voyant telle personne propriétaire de quelque chose qui lui procure un peu de bonheur, d’espace, nous nous remémorons que nous sommes sur terre pour aider tous les êtres à devenir heureux, même si nous n’avons pas en notre possession ces objets de bonheur. Le rappel de la motivation de bodhisattva allège la souffrance de ne pas avoir ce que l’autre tient en sa propriété. Ainsi, nous souhaitons le bien-être de l’autre en stimulant au départ de petites pensées, puis de plus puissantes. Nous le faisons pour tous les êtres. C’est un travail conscient avec notre esprit. Nous ne refoulons pas la jalousie, la rivalité, la compétition, la comparaison, mais disons : « Je choisis de diriger mon esprit vers d’autres actes mentaux. Je vais encourager des manières d’agir différentes. Je prends mon karma en main. » Les exemples pour les antidotes ne vont pas manquer parce qu’il en existe une liste très exhaustive.

Si vous regardez la liste des propositions du bouddha Sakyamuni, c’est clairement exprimé dans le point 6 de la liste des sept : « ... En enlevant, en surmontant les émotions par l’application d’antidotes... ». De plus, ceci fait partie de la vue, comme la toute première suggestion.

Dans la liste des cinq, le premier conseil explique parfaitement comment fonctionne un antidote : « ...On focalise son attention sur les pensées vertueuses, tout comme l’on arrache un piquet imparfait à l’aide d’un autre piquet ».

La deuxième suggestion de cette liste est similaire : « ...En considérant les conséquences non vertueuses de ces pensées, on se tourne ailleurs ».

Pour mettre en application le numéro 4 de cette liste : « ...Se calmer, s’arrêter, s’asseoir et finalement s’allonger... », il faut également diriger notre pensée ailleurs. L’antidote dont il est question ici, est valable pour toutes les émotions. C’est par exemple méditer sur le souffle. Poser notre esprit sur une fonction physique comme l’inspire et l’expire, est un antidote à la perturbation mentale. Et ce faire, nous mène à un calme progressif.

L’application des antidotes fait partie du cinquième conseil : terrasser les pensées. Dans son application, de nombreux mouvements émotionnels peuvent revenir à cause de telle ou telle tendance que nous aimerions laisser de côté. Nous devons donc être déterminés et forts dans son utilisation. Si nous prenons l’exemple de la jalousie, nous savons que c’est vraiment difficile de souhaiter du bien à la personne en question. Et si quelqu’un nous dit qu’il faut au contraire lui souhaiter du bien... pas facile. Voilà pourquoi nous devons développer une attitude très déterminée pour effectuer ce travail.

Il faut maîtriser les antidotes ! Chacun doit être étudié, utilisé encore et encore jusqu’à ce que nous en devenions maîtres et que nous sachions nous en servir au moment opportun.

Ces deux niveaux de pratique sont accessibles à tous et s’appliquent à toutes les situations.

## **Stabilité méditative et antidotes**

Dans le chapitre sur la stabilité méditative du « Précieux Ornement de la Libération » de Gampopa, les antidotes sont préconisés dans le but de faciliter la méditation. La méditation profonde ne s'installe pas si nous sommes perturbés par les émotions. Donc, un travail sur les émotions doit précéder la méditation profonde. S'il y a un trouble, nous devons appliquer les antidotes ou faire les étapes suivantes qui sont plus subtiles. C'est seulement après cela que le samadhi pourra s'installer.

Par exemple, dans le chapitre sur la patience nous trouvons toutes les réflexions et contemplations à appliquer sur la colère, car c'est la colère qui empêche la patience naturelle de se manifester.

Donc, du point de vue de l'enseignant du Dharma, que ce soit le Bouddha ou Gampopa, il s'agit toujours d'enlever les voiles, les rideaux qui cachent la nature d'or de notre esprit. Il est question du travail sur les émotions dans l'optique de reconnaître, trouver et entrer dans ce qui est derrière, dans ce qu'elles cachent.

Il existe une liste d'antidotes très élaborée : la chaîne des douze facteurs d'origine dépendante, qui décrit l'origine de la souffrance et comment elle est liée à une renaissance dans le cycle du samsara. C'est l'antidote pour l'ignorance. Pour l'appliquer, il faut être très assidu.

### **Troisième étape**

C'est transformer l'émotion, *gyour* en tibétain. Quelque chose change, mais ce n'est pas l'émotion qui change, qui est transformée en autre chose, c'est notre vision, notre vue de l'émotion qui change. On intègre alors l'émotion dans un autre contexte, et notre cadre de référence change. Karma Tchagmé présente ce point en liaison avec la pratique du Vajrayana.

### **Changer de cadre**

Si nous souhaitons pratiquer Tchenrézi, le bouddha de la compassion éveillée, nous recevons l'encouragement au travers d'une initiation qui nous permet de nous méditer nous-mêmes comme ce bouddha, doté de l'esprit de compassion et de la sagesse de tous les bouddhas. Nous récitons le mantra Om Mani Padmé Houg. Bien évidemment, si nous le récitons longtemps, de nombreuses émotions s'élèveront. Au départ, quand quelqu'un d'autre le récite à côté de nous, nous trouvons que c'est trop lentement, trop fort, trop vite, etc. Un certain énervement ou de la torpeur montent en nous. Et dans ce contexte-là, au lieu de réagir avec « ma colère », « ma torpeur », « mon aversion envers ces états émotionnels », ou « mon attachement à ces états émotionnels », le conseil est d'intégrer tout ce qui s'élève dans la pratique, comme étant la pensée de Tchenrézi. Mais en quoi notre colère peut-elle être celle de Tchenrézi ? Cela pose problème, cela nous trouble parce que Tchenrézi, c'est pur et nous c'est impur. Bien évidemment, Tchenrézi n'a pas de telles émotions, mais c'est exactement avec cette tension-là que nous travaillons. Nous changeons de cadre de référence et pour faire bref : si la nature de notre esprit c'est la « nature de Bouddha », identique à celle de tous les bouddhas, même la pire des ignorances qui s'élève, aura cette nature. Et cette nature-là, on l'appelle Tchenrézi.

Ainsi, nous commençons à voir la nature transitoire, puis illusoire des pensées. Nous voyons que ces pensées sont riches d'enseignements. Et si nous l'expérimentons dans ce cadre et l'intégrons dans notre pratique de la compassion éveillée, même la

colère peut générer plus de bodhicitta, de compassion. Tout dépend de notre capacité à travailler avec nos émotions : nous ne nous identifions plus et mettons consciemment une autre étiquette. Nous essayons de tout percevoir comme étant le mouvement d'esprit d'un être éveillé. Si nous arrivons à bien faire cet exercice, de grands lâchers prise, des ouvertures se manifesteront. Les émotions seront de plus courte durée parce qu'il y aura un travail de sagesse ; notre sagesse et notre compréhension s'éveilleront intérieurement. On appelle cette phase : transformation, parce qu'il y a un changement radical d'optique.

### **Les bienfaits des émotions**

La transformation pourrait aussi s'effectuer en changeant de cadre de référence : l'émotion est bénéfique. Mais bénéfique pourquoi et en quoi ? En quoi l'émotion, les mouvements d'esprit, peuvent-ils être pris comme lamas ? Dans la thérapie, ce pourrait être travaillé avec une attitude très positive en disant : « Même la pire de mes émotions peut m'enseigner quelque chose ». Le bienfait n'est pas de la suivre car c'est là où il y a la souffrance, mais elle possède des atouts qui pourraient réveiller en nous des compréhensions, elle peut nous éclairer sur nos tendances etc.

Lors du « stage II » sur les émotions, nous avons beaucoup travaillé sur leur aspect positif, ce que l'on peut voir dans chaque émotion. Par exemple, le désir nous rend vivants, de même pour la colère. Cela rafraîchit l'esprit. Un petit instant de colère et hop ! Plus de sommeil ! Il y a donc des bienfaits et cela nous fait changer d'optique. Nous ne sommes plus collés à l'aversion envers nos propres émotions, nous changeons d'attitude. Tout ça fait partie de ce numéro trois. Et comme je vous l'ai dit, le contexte de Karma Tchagmé est celui d'un maître vajra, qui ne s'adressait pas à des thérapeutes. Il s'adressait à des pratiquants, des lamas et son sujet était la « thérapie ultime ». Mais nous pouvons comprendre ce processus, d'ailleurs chez les pratiquants Theravada, qui n'ont pas de visualisation de yidam et lama, la transformation par le changement de contexte se fait également.

### ***Quatrième étape***

#### **La nature des émotions**

Réaliser la nature profonde de toutes les émotions, en d'autres mots en voir la vacuité, l'essence, est libérateur. Un instant de reconnaissance non duelle, de totale simplicité, se réfère à une expérience pouvant se produire lors d'une émotion forte, la colère par exemple. Grâce à notre entraînement et au réflexe de ramener l'émotion à nous-mêmes, nous ne restons plus collés sur l'objet de notre ressentiment. Il vient alors un moment où se pose la question : mais qui est en colère ? Où est la colère ? Le regard peut s'effectuer de cette manière. Pour celui qui est entraîné, ce n'est pas un moment de réflexion, c'est plutôt un réflexe, un regard qui s'intéresse à autre chose que l'objet de son ressentiment. Dans l'émotion, il y a une prise de conscience, et lorsque le regard le pénètre, ce trouble peut disparaître en un instant. Ce n'est pas une disparition progressive, c'est instantané. Une ouverture totale, indescriptible s'installe. Quand cela arrive, la seule chose qui se passe, c'est que l'instant suivant, quand nous retombons dans l'esprit dualiste, nous en rions ! Nous sommes tellement surpris, la colère était si intense et là, plus rien ! Plus la moindre trace. Nous ne pouvons que rire, nous nous étonnons de notre propre stupidité à saisir si fort là où il n'y a rien, rien de solide, rien de substantiel. Cela peut s'installer également de manière très subtile, sans créer de vagues, sans qu'il y ait comme un choc. Cela peut se passer sur de nombreux mouvements émotionnels, durant des

années. Une prise de conscience de plus en plus profonde nous ouvre l'esprit à cette dimension où il n'y a pas un « moi » qui ait une émotion.

La pratique à faire est de s'entraîner à ce regard. Au début, il est lourd et maladroit, pénible, doit se répéter, on se lasse, on regarde encore, on reprend de l'énergie... C'est tout un travail pour faciliter un regard naturel et spontané.

### **Parallèle avec les deux autres textes**

*Liste des sept* : Ici on parle du numéro 1: « la vue » (reconnaissance de la nature véritable). Elle se réfère aussi à la cinquième étape.

Le deuxième dans cette liste : « la maîtrise », se réfère à la troisième étape et c'est la maîtrise intérieure : maîtriser l'état émotionnel afin de l'intégrer dans un autre contexte de nature bénéfique.

Pour pouvoir pratiquer « la patience » (N°4 de cette liste), il est nécessaire d'établir un autre cadre de référence (première, deuxième et troisième étape).

La troisième étape se trouve aussi au point 7, et ce point : « ...en développant la vigilance etc. » est si large que l'on peut y trouver toutes les étapes du travail émotionnel.

La véritable « équanimité » se trouve seulement lorsque nous avons franchi la quatrième étape. Une équanimité sans jugement se manifeste quand nous avons constaté qu'il n'y a pas de raison pour juger.

*Liste des cinq* : le 1<sup>er</sup> : « ...focaliser son attention sur une pensée vertueuse... » est à rapprocher avec la troisième étape.

Le 5<sup>ème</sup> de cette liste va de la première à la troisième étape car pour changer nos critères et installer le cadre bénéfique de référence, il est nécessaire de déployer une grande énergie. Ce n'est pas un travail toujours très facile.

« Terrasser les pensées » parle de la détermination. Parce que nous aurons travaillé sur les étapes un, deux, trois, avec l'abandon, les antidotes et la transformation, la détermination sera devenue si forte qu'elle sera naturelle. C'est ce résultat qui permet le regard intérieur. Pour pratiquer ce regard si nous sommes en colère, il faut nous désintéresser de la colère, il faut avoir la détermination du pratiquant qui s'intéresse d'avantage à voir ce qui se passe qu'à avoir raison.

### **Cinquième étape**

La cinquième étape consiste à utiliser les émotions comme chemin et ceci en les stimulant. Ainsi, plus nous aurons d'émotions, plus nous pourrons en voir la nature, qui est la nature de l'esprit. Cette étape est préconisée aux étudiants les plus avancés qui ont eu l'expérience de l'étape quatre. Ils stimuleront en eux le désir, la colère, la jalousie, l'orgueil, pour à chaque fois pratiquer le regard. En fait, c'est l'application de l'étape quatre en vue d'avancer plus rapidement.

### **Echanges**

*Lama Puntso* : Le moment est venu de clarifier, échanger, en rajouter, la ramener (*Rires*). Les autres lamas présents sont invités à prendre d'avantage la parole afin de répondre aussi aux questions.

*Participant* : Concernant l'enseignement du Bouddha sur la maîtrise, dominer et diriger ce qui est externe et aussi ce qui se passe à l'intérieur. C'est comme s'il y avait une distinction entre les deux. Pourquoi ne nous concentrons-nous pas uniquement sur la partie intérieure à gérer, lors des émotions ?

*Lama Lhundroup* : Le Bouddha faisait cette différenciation entre l'intérieur et l'extérieur, en relation avec la souffrance que nous créons. Arrêter un comportement néfaste extérieur arrête la production de la souffrance chez les êtres autour de nous. ...Changement de K7...

## « Radio Dharma/Psychothérapie »

### Echanges entre Lamas et Psychothérapeutes

*Lama Puntso* : Finalement nous avons synthétisé toutes les questions en une ! Je vous avais prévenus avant-hier qu'il ne fallait pas attendre d'objectivité de ma part. C'est d'autant plus intéressant que nous allons creuser cette question et nous allons le faire dans une direction spécifique. Avant de commencer, Lama Lhundroup et Gaël nous situent un peu les choses.

*Gaël* : Quand vous m'avez fait la proposition de participer à cette émission de « France Culture » (*Rires*), je ne savais pas trop comment me centrer. Je me trouve en fait à la croisée de deux influences, celle de ma pratique psychothérapeutique et mon élan, ma visée vers le Dharma. Mais qui dit élan, visée, ne veut pas nécessairement dire que je sois loin sur le chemin. Je me sentais, moi, venant d'une toute petite maison nommée Gestalt thérapie et arrivant dans un grand édifice bien cadré (Dharma), un peu perdu dans cette bâtisse. Mais en « toutes émotions ressenties », je vais partager cet échange devant vous, j'allais dire devant nous.

*Lama Lhundroup* : Je ne vais pas présenter ce grand édifice qu'est le Dharma avec ses 2500 ans d'expérience etc. en sachant que mes connaissances dudit Dharma sont autant limitées, car je lui ferais du tort si je parlais en son nom. Aussi avons-nous tous les deux décidé de nous exprimer en nos propres noms ! (*Rires*)

*Lama Puntso* : Sylvie et moi, vu que nous ne pensons pas non plus représenter quelque chose, nous animerons également au nom de nous-mêmes. Donc, il y aura quatre singuliers qui essayeront d'élaborer quelque chose devant vous. Et bien que nous soyons à la radio, les silences peuvent quand même émerger.

Nous avons constaté en discutant, que Lama Lhundroup et moi-même sommes de la même lignée : Karma Kagyu et que Sylvie et Gaël sont de la même école, la Gestalt !

Nous avons donc repris une question apparue à plusieurs reprises, qui n'est pas forcément représentative de l'ensemble, mais qui, d'une certaine façon, empêche de répondre au nom de ... La voici : « Comme le thérapeute ou le lama gèrent leurs émotions dans l'accompagnement ? » et plus précisément : « En quoi les émotions qui émergent chez le lama ou le thérapeute, influencent l'accompagnement ? » Que faisons-nous de ce matériau émotionnel qui s'élève dans la rencontre avec l'autre ?

### **Emotions et accompagnement**

#### **Le désir, l'aversion**

*Lama Lhundroup* : Certains se demanderont : « Est-ce que le lama a des émotions lors de la rencontre avec les autres ? » Oui, il en a ! Différentes sortes d'attachement et aversion s'élèvent. J'applique alors ce que j'ai appris du Dharma pour ces situations, soit que j'enseigne ou soit que j'aie un entretien avec, par exemple, une fille très belle qui ouvre tout son cœur ? (*Rires*)

*Participant* : Cela c'est pour l'attachement, mais pour l'aversion ? (*Rires*)

*Lama Lhundroup* : Pour l'aversion ce peut être une personne qui n'écoute pas, qui sait toujours mieux et qui n'applique aucunement ce qui a été déjà convenu. Je me sens presque agressé par une telle attitude. Ma première réaction, c'est de me rappeler la bodhicitta. J'essaye de re-contacter ce souhait de vraiment être utile. C'est ce que je fais en premier pour les deux cas, pour l'attachement comme pour l'aversion.

*Gaël* : Lorsque je suis en face de quelqu'un, j'essaye de rester présent d'une manière douce, sans activisme particulier, sans désir de brancher mon outil psychothérapeutique, car pour moi les émotions sont mon outil. Je parle des émotions au sens large (en thérapeutique), cela comprend également les sensations physiques (les sens) et sensori-motrices (chaleur, pincements, signes que m'envoie mon corps). Les émotions arrivent ensuite. Ce ne sont pas des affects qui, chez moi, surgissent d'un seul coup. Ce sont des choses habitées par une expérience, car je sais que mes émotions ont des traces de mémoire, des histoires, qu'elles – même si je n'en suis pas pleinement conscient – se sont mises en place dans ma propre histoire de vie tout autant que dans la fabrication de mon outil psychothérapeutique. J'y mets aussi les sentiments qui, comme certains le disent, sont des émotions auxquelles l'on joint de la réflexion, des choses qui perdurent d'avantage, qui sont des données sur lesquelles on peut s'appuyer dans le temps. Je me sens comme ça en émotion douce, en Gestalt on dit *awareness*, et c'est un mot que j'ai entendu ici. C'est une écoute non intrusive, qui est de l'ordre du lâcher prise et d'un aspect en creux, qui accueille. Telle est ma posture de démarrage en tant que psychothérapeute.

*Sylvie* : J'aimerais que tu nous parles, si c'est possible, d'une situation où tu te trouves dans le désir ou l'aversion. Qu'est-ce que cela te fait en tant que thérapeute ?

*Gaël* : Il faut d'abord que je repère cette émotion. C'est vrai que devant tel ou tel patient j'éprouve un certain plaisir, et devant d'autres, moins. J'essaye d'être conscient de cette sensation et de l'évaluer. Ce peut être une émotion un peu subite à partir d'un geste ou d'un mot, ou de l'ordre de la sensation, de l'émotion. Ce peut être aussi un patient qui provoque chez moi un peu de lourdeur. J'essaye d'être présent de mes émotions à ce niveau-là.

*Sylvie* : Est-ce que tu vas trouver un moyen habile face à ces émotions ? Est-ce qu'elles peuvent apporter quelque chose à ton travail, ou le déranger ?

*Gaël* : La manière dont je raisonne émotionnellement par rapport à l'autre, peut être une indication sur mon travail. Je reçois cet élément en vue d'orienter la suite du dialogue. Mais c'est parfois perturbateur. Jusqu'à présent je n'ai jamais été dérangé fondamentalement par un patient, et j'essaye d'être présent à ce dérangement sans le refouler. Je me réveille : « Tiens, pourquoi il m'ennuie celui-là ? » je vais essayer de donner à la relation un mot, une orientation qui va tâter le terrain pour voir chez l'autre s'il se rend compte qu'il m'ennuie.

### **L'émotion, un révélateur**

*Lama Puntso* : Vous semblez réagir d'une manière assez similaire : *awareness* ou présence, conscience, vigilance. Et chez tous deux des émotions, des sensations s'élèvent. Gaël disait que ce pouvait être une indication sur la relation : une émotion qui s'élève peut dévoiler quelque chose sur la personne en face.

*Lama Lhundroup* : Oui, c'est vrai aussi pour moi, mais seulement dans la mesure où je suis à peu près sûr que cela n'a rien à voir avec mes propres tendances. Ceci veut dire que j'ai dû faire un travail sur certaines tendances les années passées. Si des sensations ou des sentiments émotionnels s'élèvent en moi et me surprennent, qu'ils ne soient pas habituels et sortent de ce que je connais de moi-même, je le prends comme un indice sur quelque chose qui est là. Par exemple pour l'ennui, le manque de fraîcheur : je regarde toujours en premier si cela à voir avec moi, avec mes tendances. Si ce n'est pas le cas, je vérifie si c'est une ressource utile pour aider l'autre : je vais poser une question, dire quelque chose sur ce qui pourrait se passer chez l'autre. Comme dans une relation thérapeutique, il est fréquent qu'une personne vienne avec une demande, me raconte quelque chose et ne soit pas en contact avec une couche un peu plus profonde de son aspiration spirituelle, de son obstacle sur le chemin. Mon travail de lama est de me connecter avec ce qui est latent en profondeur afin de le faire émerger dans la lumière de la pratique du Dharma. Il s'agit de trouver une solution.

J'utilise ma propre émotion comme un indicateur. Il y a par exemple de belles femmes qui peuvent se présenter et rien de spécial n'est soulevé. Cependant avec d'autres, une énergie séductrice s'installe et je le remarque. Je vois comment je réagis. C'est aussi important pour aider de telles femmes à se libérer de leur propre tendance à vouloir séduire lorsqu'elles sont en présence d'un homme, etc. Ca peut devenir aussi un thème.

Je remarque également beaucoup de projections venant des autres. Dans ce cas, il y a l'émotion que je ressens en rapport avec ces projections qui m'arrivent parfois directement en plein visage. Je peux dire que ça me blesse, je ne cache rien. Je peux l'exprimer dans les rencontres. Je suis humain et n'ai pas besoin d'être surhumain. Je dis : je connais ce sentiment.

Si je ressens des tensions, j'utilise de petits trucs comme regarder par la fenêtre, m'adosser ; lever le regard vers le ciel peut suffire à me faire le rappel nécessaire vers l'ouverture et je peux prier. J'imagine Guendune Rinpotché et je prie.

### **Etre thérapeutique ou authentique ?**

*Lama Lhundroup* : Lors des entretiens je me permets d'être très vivant, je suis quelqu'un qui réagit, rie, écoute. Je ne me fais pas tout un cinéma sur ce que je devrais être dans la relation avec l'autre ; je n'ai pas besoin d'être thérapeutique. J'essaye d'être authentique le plus possible, mon chemin consiste à le devenir de plus en plus. Etre authentique, quand il y a un attachement ou une aversion des deux côtés, c'est dire : « Oui, moi aussi je le ressens ». Ensuite tout devient plus simple. Ou je peux dire : « Tu peux avoir la haine, car ça ne me perturbe pas ». C'est ce qui est arrivé dernièrement et j'ai dit à cette personne que c'était bien que ce soit ouvert entre nous, que j'allais essayer de ne pas y donner trop d'importance, et continuer comme avant. Le plus difficile est si moi, je ressens une aversion ; il faut alors que je travaille avec. C'est mon engagement, mon vœu, qui m'en donne la force. Je n'évite aucun entretien, tant que quelqu'un me le demande, je l'accepte. C'est mon éthique.

*Lama Puntso* : Gaël as-tu besoin d'être thérapeutique dans tes interventions ?  
(*Rires*) Ceci au niveau de l'authenticité, d'être soi-même.

*Gaël* : Oui, j'ai besoin de l'être. C'est un fil qui me permet de maintenir la distance afin de travailler au mieux. Ceci ne m'empêche pas de faire des interprétations,

orienter sur une direction, dire certaines émotions, mais j'essaye de le faire à bon escient. Je ne vais pas dire ce qui me monte directement à l'esprit. Mon souci est de faire se déplier la relation qui existe entre nous deux. C'est une danse où je suis censé avoir de la distance.

Quand j'ai une émotion, il est important pour moi de savoir si c'est une résonance de l'autre ou si elle m'appartient totalement. C'est au cœur de la conscience de soi du thérapeute. C'est l'objet essentiel de la supervision. La supervision – travail de contre-transfert – c'est travailler sur ce que l'on est pour faire le ménage. C'est l'aiguillage entre ce qui ressort de nous, qui peut avoir une créativité spontanée ou qui peut être inutile, voire dangereux pour l'autre. C'est savoir ce qui va être juste pour faire avancer la relation. Cette vigilance sur la justesse des émotions et ce que l'on en fait, est le travail essentiel.

*Sylvie* : J'ai l'impression que Lama Lhundroup et Gaël sont tous les deux dans la justesse de savoir ce qu'il faut faire avec telle émotion, ce qu'il faut en dire. Cependant je me demande s'il y a une opposition entre être thérapeutique et être authentique.

*Lama Lhundroup* : Pour moi, il y a une opposition. Lors de mes débuts, j'ai constaté que vouloir être trop thérapeutique gênait mon esprit et mon évolution. Ne plus vouloir l'être, a été comme de laisser tomber un fardeau, mais tout en gardant le souhait d'être plus thérapeutique qu'avant. Le sens est de ne pas « vouloir » aider. Avant, mes interventions étaient trop dirigées par le concept : comment moi je pense être utile. La vie m'a montré que ce n'était pas vraiment ça. En fait, il suffit d'être ce que l'on est, surtout lorsqu'on est un lama. Je suis ce que je suis, sans prétention, sans mettre une distance plus que nécessaire, puisque de toutes façons elle est là. Je tiens un rôle en tant que lama lors des entretiens. Mais je joue beaucoup avec cette distance afin d'être à l'aise et que l'autre le soit aussi. Parfois j'embrasse une personne, parfois je serre la main. La distance physique exprime quelque chose. Je m'oblige à rester dans ce rôle car il est bénéfique. Je crois que je ne serais pas plus bénéfique en détruisant ce rôle du lama. Cette différence est efficace pour faire passer des choses.

Donc, je dis aux personnes que je ne ferai pas de thérapie avec elles. Je mets de la distance avec l'approche thérapeutique. L'expression qui convient pour qualifier ce type de rencontre est, pour moi : bénéfique et non thérapeutique. Thérapeutique voudrait dire dans mon esprit : retenir beaucoup plus de moi-même. Je ne suis pas dans cette optique. L'effacement personnel est là grâce à la pratique personnelle.

### **S'effacer**

*Gaël* : Je suis là non pour m'exprimer, mais pour accompagner. Ceci ne m'alourdit pas, peut-être parce que je suis devenu thérapeute à plus de cinquante ans et que j'ai fait d'autres choses avant. Je considère ça comme une discipline. Il faut dire aussi que je ne suis pas psychothérapeute à plein temps, je n'ai pas trente patients par semaine, pas de cas difficiles, psychiatriquement lourds. Donc, j'ai à faire à des névroses avec parfois des coins psychotiques, mais je vis d'une manière équilibrée la relation psychothérapeutique, et ça m'apporte.

Ce n'est pas au travers de la relation psychothérapeutique que je cherche l'expression ou la valorisation de moi-même. Je la trouve ailleurs dans des relations amicales, la poésie, la photo. Mais je me sens bien dans cette relation, c'est comme

un rendez-vous de vie au cours duquel je vais peut-être apporter quelque chose à quelqu'un. Et c'est magique à condition que ce soit toujours léger et présent

*Lama Puntso* : Le fait de t'effacer te fait-il te sentir authentique ?

*Gaël* : Je ne peux pas dire que je sois pleinement à nu devant l'autre, je n'en ai pas envie, ça lui ferait du mal, ça l'amènerait sur des chemins projectifs. Authentique, d'une certaine manière non, je ne dis pas ce que je pense, ce que je suis, je ne lui raconte pas ma vie. Parfois je fais part de petites expériences personnelles si je sens que c'est approprié, mais c'est vraiment très rare.

Quand Lama Lhundroup évoqua : « Je prie, je pense à Lama Guendune, je suis dans la bodhicitta », je me suis senti un peu seul. J'ai une éthique, une idée de l'homme, une anthropologie ; ma pratique est une pratique de croissance de la vie de l'être, mais je n'ai pas cette tranquillité que j'ai cru sentir chez Lama Lhundroup quand il dit : « J'ai Lama Guendune, j'ai la prière, j'ai la bodhicitta ». Peut-être que si je suis ici c'est pour quelque chose de cet ordre. (*Rires*)

*Lama Lhundroup* : A propos de l'effacement. Il semble que lors des entretiens, il y ait un effacement de moi-même en tant que personne, d'une manière tout à fait naturelle. Ce qui crée cet effacement, c'est l'intérêt vers l'autre, lui être bénéfique. Il n'est pas question de mes propres histoires, de ce que je vis car cet intérêt vers l'autre efface le reste. De toutes façons, cela peut s'opérer grâce à la pratique qui est derrière (les retraites). Bien sûr, il m'est arrivé de raconter ma vie. Cependant, j'ai pratiqué le lâcher prise de ce qui était avant, pour vivre ce qui est maintenant. Il n'y a donc pas d'effort à faire pour être avec l'autre tant que cette motivation (l'aider) est présente. Si je la perds et que je sois troublé, il me faut la retrouver. C'est elle qui va faire le travail par l'ouverture et la disponibilité qu'elle engendre. Il y a un effacement. Au fil de nos rencontres, certains finissent pas me demander : « Mais comment vas-tu ? – Bien, très bien. – Tu fais quoi ? ... » J'ouvre un peu la porte et ils peuvent en savoir d'avantage.

## **La peur**

*Lama Puntso* : Est-ce qu'il vous arrive d'avoir peur dans l'entretien ? Et si oui, qu'en faites-vous ?

*Gaël* : Je n'ai pas peur physiquement ni émotionnellement. Mais il m'arrive d'avoir peur pour l'autre. Cela fait partie de mes émotions en résonance. En fait, c'est plus de la compassion mêlée de peur. J'ai des craintes parfois pour l'autre car le travail psychothérapique continue entre les séances. Cela peut me trotter dans la tête sans plus, sauf cas particulier pour des personnes qui passent des moments difficiles, et là, c'est un peu plus pesant. Il y a une inquiétude. Je fais quelque chose pour telle ou telle personne, mais du fait de ma façon de fonctionner, je sais que c'est elle qui doit se débrouiller, ce n'est pas moi qui vais lui mettre une bouée de sauvetage autour de la taille. Ce n'est pas moi qui vais lui remonter le moral. J'ai confiance. Quelqu'un qui sort en pleurs de la salle, qui a travaillé profondément et a trouvé des choses fortes, dans les minutes qui vont suivre, 99 fois sur cent, va se sentir bien. Mais ça fait quand même quelque chose de laisser une personne « mal barrée » puisque je m'interdis de lui taper sur l'épaule ou de lui faire une bise rassurante. Je sais que c'est un problème qu'elle a à régler avec elle-même.

*Lama Lhundroup* : Peur, oui. Je ne sais pas jusqu'où vont les limites d'un entretien parce que dans mon rôle de lama, j'ai vécu des situations où des personnes étaient très en colère et où j'ai dû une ou deux fois les désarmer d'un couteau, d'un

marteau. J'avais peur, mais je l'ai dépassée pour pouvoir agir. Les dernières semaines, j'avais des craintes parce que quelqu'un s'était inscrit pour un entretien et je savais qu'il pouvait être violent. Mais il s'est désisté ! (*Rires*) Dans la situation, je n'ai pas vraiment peur, mais quand j'ai du temps pour y réfléchir de telles pensées peuvent émerger. Cependant, je suis soucieux pour certaines personnes, comme tu le disais, « mal barrées », comment ça va tourner pour elles ? Je m'inquiète pour des personnes près du suicide, par exemple. Mais il y a des méthodes du Dharma qui aident dans ces situations, elles peuvent s'avérer très efficaces, très rapides pour gérer ces émotions.

*Participant* : Il nous arrive de voir une personne en souffrance psychique ou en intense demande. On peut voir ses qualités en même temps que sa détresse et sa souffrance.

*Gaël* : Souvent, quand les gens sont en crise, ils sont lucides et quelques fois ils ont une acuité à se comprendre, à aller au bout de certains raisonnements. Et des crises denses en émotions amènent la personne à faire les meilleurs moments de son travail. Encore faut-il mesurer...mais il y a aussi des crises qu'il faut accompagner et ne pas toucher. Il ne faut pas chercher à faire avancer une personne si elle est dans une trop grande tristesse.

*Participant* : Il y a la peur pour le patient, mais avez-vous la peur de vous tromper ?

*Lama Lhundroup* : Oui, j'ai parfois peur de me tromper et j'essaye d'être prudent, de ne pas m'avancer sur des points que je ne connais pas ; je ne vais pas dire quelque chose qui pourrait être erroné. Je ne vais pas donner de conseils si j'ai la certitude que je peux me tromper. Je fais attention aussi à ne pas faire d'erreur dans ma compréhension du Dharma. Je reste vigilant. Est-ce une peur véritable ? C'est un souci, une envie d'être juste dans le Dharma et envers la personne. Mais ça ne m'inquiète pas vraiment, il faut faire attention, c'est tout.

*Gaël* : Oui, ça m'inquiète un peu. Mais j'ai comme une confiance que quelques fois (c'est ce qui est merveilleux chez les gens), on peut dire des bêtises... quand on est dans une certaine énergie, ça passe. Quelques fois j'ai crû dire des bêtises mais ça a ouvert des portes ! Je ne vais pas dire que c'est toujours comme ça, mais il y a une dynamique qui existe dans la relation. On peut ne pas être brillant, ne pas trouver le bon mot au bon moment, mais je sens que l'on est toujours dans un processus. Même un mot malhabile n'est pas toujours ressenti comme tel par l'autre, cependant cela peut aussi provoquer un hoquet qui le fait rebondir.

*Lama Lhundroup* : C'est important sur mon chemin de comprendre que de toutes façons je fais des erreurs, c'est obligé. J'en ai fait, et je vais en faire, je vous le promets (*Rires*). C'est un fait que j'ai profondément accepté : si l'on veut aider, être utile, en se confrontant avec le monde, on va faire des erreurs. Bien sûr, il faut toujours essayer de les réduire.

## **Le projet et l'écoute**

*Participant* : Dans la relation à l'autre, j'ai souvent une inquiétude a posteriori. Elle est due au fait que je suis attachée à ma vision des choses et que parfois ça laisse moins d'espace à l'autre pour entrer en contact avec lui. Je vais me brancher sur ce qui est accessible pour moi dans l'instant, et comme je connais bien ce qui se passe dans ma spécialité (le processus de deuil), j'en ai le schéma en tête si bien que ça influence ma lecture de ce que la personne est en train de me dire. Je voulais savoir

comment vous étiez en contact avec ce type d'émotion, qui est de l'ordre de l'attachement à la vision des choses.

...*Un silence...*

*Lama Puntso* : Bon, question suivante ! (*Rires*)

*Gaël* : Je suis sensible à ceci. J'essaye de ne pas avoir de projet pour l'autre et ne pas avoir de choses toutes faites à l'avance. Mais c'est différent, je connais la spécificité de ton travail, il y a des phases. Mais ces phases ne sont pas calibrées au jour même, il peut y avoir des retours en arrière. J'essaye de ne pas avoir trop de parti pris. En effet, avoir par avance des idées, peut nuire à la qualité de l'écoute, de l'*awareness*. Vouloir utiliser un fouet pour les faire avancer, peut nous faire passer à côté de belles choses pouvant émerger dans le silence, le calme, le lâcher prise.

*Lama Lhundroup* : J'en suis conscient, mais je ne suis pas certain de ne pas avoir un projet. Il y a un beau projet, là (*Rires*), pour tout le monde et les cas individuels n'en font pas exception.

Au niveau de l'écoute, lorsqu'une expérience s'installe, par exemple en entretien de groupe, avec les retraitants, ça va tellement vite que deux ou trois phrases suffisent et ils doivent vivre avec ça. Il n'est plus nécessaire d'écouter longtemps pour cerner le problème ou la situation, c'est très rapide et c'est reçu avec justesse car il y a la confiance de l'autre côté. Quand il y a la confiance, on peut aller vite. Quand elle manque, les entretiens sont très longs, la personne a besoin de tout me raconter, pourtant après deux ou trois phrases j'ai le sentiment de la comprendre. Mais pour que ma réponse soit acceptée, cette personne a besoin de tout expliquer. Elle a besoin de se sentir écoutée tout au long de son histoire. Et pour moi, c'est éprouvant ! (*Rires*)

*Lama Puntso* : On le saura pour la prochaine fois ! (*Rires*)

Merci d'avoir livré vos expériences, et maintenant nous allons rendre l'antenne.

Demain matin, nous continuerons avec les cinq approches aux émotions. Nous travaillerons en deuxième partie de matinée en petits groupes et l'après-midi Madeline puis Martine interviendront.

Nous n'allons pas garder pour nous ce qui s'est passé. C'était bon, c'était bien, bénéfique, nous allons l'offrir à tous les êtres pour partir généreux.

### ***Troisième jour***

*Lama Puntso* : Nous restons stables dans la posture qui est la nôtre, le dos droit, les bras relâchés, les épaules détendues et tous, d'une manière ou d'une autre, avons l'intuition d'une libération. Nous sommes d'accord sur le fait qu'un Eveil est possible et développons cette attitude d'esprit qui souhaite réaliser cet Eveil, rencontrer cette libération. Nous savons qu'il y a un chemin pour l'atteindre et que ce chemin est possible, il est là. Il reste à parcourir et nous nous réjouissons du fait que nous ayons envie de le parcourir. Restons quelques instants dans cette réjouissance.

...*Méditation...*

Nous savons qu'il est plus facile de parcourir le chemin lorsque nous sommes guidés. Nous avons envie de nous faire guider, accompagner. Restons dans la réjouissance de cet accompagnement possible.

...*Méditation...*

Si nous ne cheminons que pour nous, le chemin est étroit, aussi dès le départ, nous développons l'idée de cheminer pour les autres. Nous développons ainsi cette attitude de générosité et de reconnaissance à l'égard de tous les êtres auxquels nous souhaitons également l'Eveil.

...*Méditation*...

Nous voilà au troisième jour de la rencontre. Ce n'est pas le jour le plus facile, c'est celui qui nous demande un petit effort pour continuer. Nous allons continuer à creuser tous les aspects des émotions. Lama Lhundroup m'a révélé qu'il irait ce matin à l'essentiel... (*Rires*) Et quand il m'a dit ça, je me suis demandé : « Mais, qu'avons-nous donc fait hier ? ». Cet après midi, Madeline, Martine, Henri et Félicité interviendront.

### **La pratique au quotidien**

*Lama Lhundroup* : Nos rencontres sont très spécifiques et basées sur les échanges. Et lors de ces échanges, nous aimerions partager les concepts mais aussi le goût de ce que chacun ressent lors des rencontres avec les diverses personnes, ainsi que dans le travail personnel sur soi. Dans une petite contemplation/méditation comme celle que Lama Puntso nous a fait expérimenter, nous pénétrons d'avantage le goût de l'essentiel de la pratique. Là, nous pourrions nous demander : « Mais d'où parle Lama Puntso ? » Ce n'est pas fondé sur les concepts énoncés, mais plutôt basé sur la pratique, une pratique quotidienne. Et bien qu'elle puisse s'intensifier (lors de retraites), pour des laïcs elle peut être de l'ordre de une heure ou plus, par jour. Ce qui nous est suggéré pour travailler sur les émotions, c'est un travail constant, quotidien, basé également sur des pratiques formelles, assises, durant toute notre vie : nous maintenons la pratique tout au long de la journée et le soir nous nous endormons avec une prière, une visualisation, une prise de conscience. Nous donnons une direction à notre sommeil. Puis, dès notre réveil, nous prenons refuge, nous plaçons notre esprit dans une vision positive : la bodhicitta, l'ouverture, la confiance etc. Ce qui se fait dans ce travail personnel est ce qui nous transforme.

Les rencontres avec le lama, le guide, les stages, si nous avons du temps, peuvent se passer tous les trois ou quatre mois. C'est bien si nous pouvons nous ressourcer, recevoir les conseils du lama à cette fréquence-là. De nombreux pratiquants se contentent d'une rencontre par an. C'est lors de ces rencontres que nous accédons à une vision qui touche notre cœur et laisse ensuite des traces. En général, suite à ces rencontres ou stages, nous avons en main des enseignements écrits et une pratique formelle. Et ceci vaut pour toutes les traditions bouddhistes : il y a la pratique assise, silencieuse, et les conseils pour continuer dans la vie quotidienne avec la vision du Dharma. Nous allons rarement penser dans le quotidien et dans la pratique formelle, aux cinq étapes de Kama Tchagmé. Mais c'est comme une trame de fond expliquée à certains moments, cependant nous n'avons pas besoin d'en parler beaucoup parce que le chemin se fait pas à pas et qu'il y a toujours, dans notre tradition, le même centre: la bodhicitta, sous son aspect relatif et ultime.

### **La bodhicitta**

Quand le chemin s'effectue en s'ouvrant et en trouvant des moyens encore et encore pour entrer dans cette bodhicitta, il dépasse largement le travail thérapeutique – travail intensif, mais limité – même si nous avons passé huit à dix ans sur le divan. Le travail que nous faisons sur nous, en nous asseyant chaque matin ou chaque soir (ou les deux), en nous confrontant avec ce qui est là, « travaillable », est celui qui

nous fait découvrir la vérité de « ce qui est », de ce qui mène à la souffrance ou au bonheur. Nous découvrons que pour créer les causes du bonheur nous avons besoin de la bodhicitta. Bien sûr, parfois elle est là, mais souvent elle est absente ; voilà pourquoi nous travaillons à retrouver cet élan du cœur. Cet élan du cœur devient notre « élan de vie », et nous le nourrissons en alimentant les deux bodhicittas.

Pour que la bodhicitta ultime (l'esprit sans saisie duelle) puisse être découverte, nous avons tous les enseignements que l'on appelle *Shiné* : le calme mental, *Lhaktong* : la vision pénétrante, *Mahamoudra* : l'ouverture naturelle. La pratique silencieuse s'enrichit des méthodes ayant des objets de méditation, des visualisations et la prière. Notre approche surtout chez les Kagyus se fait essentiellement par la prière.

### **La prière, l'engagement et la bodhicitta ultime**

La prière n'est pas l'expression d'une croyance dualiste en un sauveur qui existerait ailleurs, mais nous la faisons dans la confiance de partager la même nature que celui vers qui elle se dirige. Ce peut être un lama comme Milarépa, les Bouddhas etc. Elle peut s'adresser à une dimension éveillée qui n'a pas besoin d'avoir une forme. Cette prière n'a peut-être pas non plus de présentation formelle, mais ça prie, ça parle au cœur. Et sur ce chemin, quand nous ouvrons notre cœur, nous nous engageons. C'est important de comprendre que la prière bouddhiste est un engagement. Nous nous engageons à tout faire pour que ce pourquoi on prie, se réalise vraiment. Si nous prions pour le bien être de tous – ce n'est pas qu'un souhait – en même temps nous allons tout faire pour que les autres trouvent le bonheur. Le chemin du Dharma ne se comprend pas sans voir que la force de l'engagement suit l'élan du cœur, l'élan vital de la bodhicitta. C'est ça qui stimule et transforme, c'est l'aspiration du roi qui fait que le héros se transforme en se reconnectant à son aspiration. Alors, s'installe un profond apaisement de l'esprit, cette aspiration devient totale et nous nous fondons dedans, nous ne sommes plus séparés, c'est la vision pénétrante. Ce chemin nous fait devenir entiers.

Si le Dharma marche pour une personne, cette personne peut faire un bon usage de ce qui est proposé dans cette voie et devenir de plus en plus entière. C'est-à-dire qu'elle trouve ses aspirations profondes, des moyens pour les exprimer et des méthodes pour les mettre en œuvre.

Les névroses, les tendances émotionnelles sont presque laissées de côté ; nous avons un but, une aspiration qui donne un sens et comme nous avons trouvé ce sens, nous y intégrons entre autres, les conflits de famille ou de couple. Nous essayons de vivre cette aspiration, ce sens, dans toutes les relations. C'est cela qui va transformer les contacts. Mais le travail sur les relations, améliorer le contexte social n'est pas le but principal, cette visée va bien au-delà. C'est l'aspiration à devenir un bouddha. Quand on traduit bouddha, *bodhi* signifie quelqu'un qui se réveille, s'éveille de l'ignorance et par conséquent, une grande compréhension s'installe en lui. C'est la compréhension de notre propre fonctionnement, de celui des autres, du samsara, de la base de la confusion et de la fin de la souffrance. C'est une compréhension lucide. Lorsque l'on touche cela, qu'on le voit aussi dans les maîtres rencontrés, ça nous inspire. Cette force d'inspiration transforme notre vision des choses. Ensuite nous cherchons des outils pour pratiquer.

### **La bodhicitta relative et le Lodjong**

Ce que je viens d'expliquer est le chemin vers le Mahamoudra. Mais nous n'avons pas tellement de facilité pour lâcher aisément et ça coince ! Donc, il faut nous diriger

vers ce qui coince : notre petite vision. C'est notre petite vision du monde – de ce que « je suis », de ce que « je pourrais faire », être, c'est la tendance à solidifier les problèmes comme étant véritablement des problèmes, les émotions comme existant véritablement, d'un moi qui a peur – qui nous entrave. Tout ceci nous bloque sur le chemin. Les enseignements donnés à ce sujet portent sur la bodhicitta relative et nous les trouvons concentrés dans la pratique du *Lodjong* : l'entraînement de l'esprit. L'entraînement de l'esprit nous permet d'apprendre comment travailler avec les situations difficiles, les challenges, dans l'optique de nous diriger vers notre aspiration profonde, vers un cœur de plus en plus ouvert. Alors nous changeons complètement de cadre de référence. Au lieu de suivre un chemin de profit, de bien-être personnel, nous commençons à poursuivre le chemin du bien-être de tous – l'Éveil pour tout le monde. Si nous allons dans les détails nous pouvons constater que c'est l'opposé de ce que nous faisons habituellement.

En pratiquant le *Lodjong*, nous irons jusqu'à chercher les difficultés pour pouvoir être de plus en plus utiles. Nous ne sommes pas masochistes, c'est juste un cœur qui sait qu'en évitant ce qui est pénible pour le moi, nous n'allons jamais nous éveiller. Il faut aller vers ce qui provoque un changement, c'est ça ! La difficulté se trouve là où nous ne sommes pas encore fluides, là où quelque chose coince, là où il y a des projections, des idées fixes. La pratique de *Lodjong* fluidifie notre esprit, le rend flexible, ouvert dans la compassion, dans l'amour, mais toujours avec la sagesse qui suggère : regarde tous les phénomènes comme des rêves.

Je n'ai jamais eu d'instructions très structurées de mes maîtres sur comment travailler les émotions. Je faisais plutôt une pratique silencieuse et suivais leur exemple. Ils m'avaient juste ouvert les yeux sur la possibilité de donner toute ma vie aux autres. J'ai pris les vœux de bodhisattva avec Kalou Rinpotché en 84, ce fut le moment transformateur le plus essentiel pour la suite de ma vie. Je sus à ce moment-là qu'elle ne m'appartenait plus. Je me suis senti plus libre de mes émotions grâce à ces moments qui ont provoqué de grands changements d'optique.

Aujourd'hui, je suis aussi sur le chemin en tant qu'enseignant et j'aimerais dire quelques mots sur quoi je travaille. Ce que je trouve le plus important d'enseigner, c'est la vision et l'attitude. C'est changer la perspective. Ce travail se fait par la compréhension intellectuelle, et quand la compréhension de ce qu'est la pratique est juste, il reste l'attitude du cœur qui peut encore faire obstacle. En effet, il peut y avoir une compréhension juste, une vision juste, mais l'attitude du cœur, la bodhicitta relative, peut être faible. Il faut regarder l'attitude vis-à-vis des situations, comment on se positionne et si cet esprit retrouve toujours la bodhicitta comme force. Cela change l'attitude. En même temps, il y a les instructions sur le chemin des bodhisattvas, le Mahamoudra et tout ce qui change la vision des choses.

Nous pouvons prendre le *karma* pour interpréter les situations d'une autre manière, voir les projections et comprendre que les problèmes ne viennent pas de l'extérieur. Nous avons alors les compréhensions et l'attitude. Il y a du courage dans ce comportement. Je parle du courage d'aller de l'avant, de sincérité, de confiance. La confiance, mot essentiel, revient souvent. Si nous remarquons du changement chez certains pratiquants qui ne sont plus les mêmes personnes qu'il y a dix ans, c'est parce que ces personnes ont pu trouver et développer leur confiance. Nous sommes en présence ici d'un autre facteur qui facilite le travail avec les émotions.

Ces derniers jours, il a été question de différentes situations évoquées par le bouddha Sakyamuni, voilà pourquoi ce matin j'ai souhaité parler de ces bases pour

l'application des différentes techniques et méthodes. Je dirais que pour connaître la force du Dharma, il est bon de recevoir les deux grands courants de la transmission : *Shiné, Lhaktong, Mahamoudra* et la pratique du Lodjong ; en fait, de réunir ces deux transmissions. Guendune Rinpotché nous a donné comme conseils pour notre pratique en tant que lamas, d'adopter l'union de Mahamoudra et Lodjong. Et ce conseil est valable pour tout le monde.

## **Echanges**

*Participant* : Tu as parlé de la confiance et expliqué comment elle se développe. Mais les gens ont de plus en plus de réticence à se donner, il y a beaucoup de peurs, liées au contexte actuel et ça pousse à l'autoprotection, à l'individualisme. Et pour le Dharma, il est nécessaire d'avoir une ouverture initiale mais qui est difficile à cultiver.

## **La confiance**

*Lama Lhundroup* : Si tu veux donner vraiment confiance, c'est par l'exemple. Lire les textes en procure déjà beaucoup chez certains. Ensuite entendre des enseignements peut permettre, malgré nos peurs et nos mauvais vécus, de chercher un contact plus proche avec les enseignants du Dharma. Mais ce qui fera la force du chemin sera de montrer l'exemple jusqu'à prendre profondément confiance dans le Dharma lui-même. C'est ce que le Bouddha voulait dire par prendre le Dharma comme refuge, et être un refuge contre la peur soi-même, tout en étant relié au Dharma. L'exemple est plus difficile car l'on peut être absent, il peut y avoir moins de proximité, cependant le contact peut être suffisant pour créer cette confiance. Puis, quand on est relié à la source, la confiance se nourrit d'elle-même. Le début du chemin est le plus difficile. Mais quand on est sur le chemin, on peut développer un esprit trop critique, c'est ce que l'on appelle le doute, dans les facteurs mentaux. Ce doute malsain peut détruire la confiance encore et encore, parce que l'on ne croit pas ses propres yeux, on ne croit pas à ce que l'on voit en face et on garde un esprit critique qui cherche le négatif et amplifie les problèmes, ce qui crée de gros obstacles.

*Lama Puntso* : Pourrais-tu nous dire quelles sont les causes de la confiance ?

*Lama Lhundroup* : !!! (*Rires*)

Mais, c'est avoir confiance ! (*Rires*) En d'autres mots : ce qui est plus fort que nos peurs. C'est une force qui éclaire l'esprit, qui nous donne l'inspiration pour aller plus loin que d'habitude. Cela peut aller jusqu'à une certitude. Il y a la confiance qui naît de l'expérience, du vécu, qui nous rend certains : nous savons ce que nous avons vécu, nous pouvons nous appuyer dessus. La confiance teste et approuve quand elle voit que le test est réussi. La confiance aspire, cette aspiration est dotée d'une foi envers le but de notre aspiration. Si l'on veut devenir pompier, c'est parce que l'on a la confiance que ça va nous rendre heureux. Dans chaque aspiration profonde, il y a une confiance dans le bien-fondé du but de notre aspiration.

*Participants* : J'ai le sentiment que des événements traumatiques peuvent endommager la capacité à faire confiance, de même certaines circonstances, comme celles du deuil (la confiance est en berne) et je pense qu'il y a là une possibilité grâce à un travail thérapeutique de restaurer la capacité à faire confiance. Il y a là un des lieux où la thérapie épaulé le spirituel.

- Au sujet des besoins affectifs fondamentaux, le premier est la confiance de base dans la sécurité et ce besoin-là s'installe dans le tout début de notre vie.

Actuellement il y a plus de difficultés avec ces premiers moments de vie. Il semble qu'un travail thérapeutique puisse restaurer cette confiance, ce peut être long. L'exemple vivant du lama peut grandement participer à cela. Même si c'est fait de projections, elles peuvent être bénéfiques quand le lama devient la bonne mère, ainsi quelque chose pourra se rapiécer, se reprendre.

- J'y vois un danger à long terme, parce que la confiance qu'inspire le lama est basée dans un premier temps, sur le désir, il y a quelque chose de l'ordre de l'idéalisation. L'image va correspondre à cet idéal « qui me manque ». Si le lama sur la durée, ne correspond pas aux attentes, pour le coup on retombe à la case départ voire même un peu plus bas. S'il n'y a pas un travail de fond, le risque de détérioration est encore plus grand que la capacité à faire confiance parce que « même lui... m'a trompé ».

*Lama Lhundroup* : Si cette confiance initiale est basée sur le désir, oui. Mais les rencontres d'un autre ordre où la confiance n'est pas basée sur le désir envers le lama, sont le plus durables. C'est comme si quelque chose de très profond en eux était touché, et du coup la personne voit le sens de la vie, elle est reconnectée car une porte très vaste s'est ouverte. D'ailleurs, la meilleure expression pour traduire religion est : se reconnecter avec le sens de la vie, avec ce qui donne l'aspiration la plus profonde. Cela dépasse le désir.

Bien sûr, il y a beaucoup d'aspirations basées sur le désir, envers la personne du lama. S'ils en avaient la possibilité, les lamas pourraient permettre à ces personnes d'être assez proches d'eux, de les voir très souvent pour les nourrir. Mais c'est difficile car cela demande un contact régulier de confiance, caractéristique d'une bonne thérapie.

*Participant* : Il me semble qu'il y a différents types de confiance, il y a la confiance dans le but, dans les moyens, et dans le guide. Régulièrement, j'ai des crises de confiance et il me semble que depuis trente ans j'ai confiance dans le but et le chemin de fond, mais je passe par des crises de confiance dans les moyens et dans le guide, à tour de rôle. Cela me fait penser à un reportage où des jeunes Maliens prenaient un bateau avec un passeur et sont arrivés jusqu'à Gibraltar où des gardes les ont arrêtés. Bref, mais on pouvait voir qu'ils avaient une foi, une aspiration totale à aller en Europe, des peurs aussi quand il fallait partir dans le bateau, des doutes vis-à-vis des passeurs. Cela m'a parlé de moi et de mes crises récurrentes.

- Je suis content que nous allions dans cette direction parce que quand on parle du désir, de la confiance dans le lama, je ne pense pas qu'il puisse y avoir une confiance sans désir, tout au moins au départ. Et deuxième chose, quand on parle du désir, je ne suis pas sûr que nous parlions de la même chose. Il y a le désir-attachement et l'autre désir que l'on trouve dans les douze causes interdépendantes qui est plus fondamental et qui, à mon avis, a à voir avec Eros. Il y a là quelque chose à explorer. Il faut donc clarifier ce terme car il est la cause de bien des incompréhensions. Et de la même façon, quand on parle de confiance, je ne suis pas sûr non plus que nous parlions de la même chose. J'ai cherché dans les textes comme le Dhagpo Targyen. ...Changement de K7...

*Lama Lhundroup* : Tout ce qui peut générer de la confiance est bien venu. Tout. Il est question de la confiance en soi, de la confiance de base pour la vie, confiance que la vie nous tient. Il y a la confiance dans l'autre, dans ses propres qualités, dans les qualités profondes que l'on appelle nature de Bouddha. On peut aussi parler de la confiance dans ce qui est « autre » (chez les AA) : la force supérieure, cet autre qui n'est pas descriptible. Pour aider quelqu'un il faut travailler sur tous les plans

possibles.

Suivre la voie du Dharma est impossible s'il n'y a pas une base de confiance. Les représentants du Dharma doivent tout faire pour établir cette base de confiance. Ils doivent être très stables, très fiables dans les relations du Dharma et répondre aux questions, aux besoins, ne pas rater des entretiens, communiquer clairement, être sincères. Ici, au Bost, nous essayons de créer une atmosphère propice à la confiance : on peut se fier à la parole de l'autre car personne ne ment. Personne ne vole, on respecte la vie d'autrui (des insectes etc.). Tout ceci crée une atmosphère de confiance dans laquelle chacun peut se détendre. Dans une atmosphère de peur, ça n'est pas possible.

Il se peut également que notre peur existentielle soit mise à nu, nous pouvons craindre d'être écrasé, de ne même pas exister si nous ne prouvons pas notre existence. Cette peur fondamentale est aussi rencontrée sur le chemin de la méditation : la peur de ne pas exister, le moi ressent sa propre illusion et a peur de découvrir sa non-existence. Shiné (le calme mental) donne de la confiance. Savoir que l'on peut ne rien faire et que le monde ne s'écroule pas, que l'on n'a pas besoin de prouver ses qualités et que tout va bien, c'est déjà beaucoup.

Avant mes retraites, je faisais un peu de travail thérapeutique et j'ai connu une personne qui ne pouvait même pas s'allonger en présence de quelqu'un d'autre. Elle avait un manque de confiance si fort qu'elle en était incapable. Là, le travail fut de donner des moyens pour lui permettre de trouver la confiance. Je parle de cela car c'est un ensemble. Chaque niveau de conscience a de nombreuses ramifications.

*Participant* : Le doute n'est-il pas aussi une source de confiance ? Pour moi la confiance est un mouvement dont le doute fait partie, au moins sur un niveau thérapeutique. Qu'y a-t-il dans un mouvement de confiance ? Il y a déjà une confiance naturelle en soi, par exemple si je demande où se trouve la boucherie, j'ai confiance en la personne qui m'expliquera l'itinéraire à suivre pour la trouver, je suis certaine qu'elle ne va pas me mentir. C'est intéressant de noter qu'il y en a déjà tant et si l'on cherche des ressources pour la trouver, ce peut être par exemple dans la musique, la peinture : ce n'est pas au-delà de moi.

- Nous avons parlé au cours des rencontres antérieures, de la confiance, de la restauration narcissique, et cette fois-ci le thème est « les émotions » mais nous reparlons de la confiance ! A mon avis ce sera un fil conducteur pour toujours. Dans mon métier – qui est le travail sur le langage – chaque jour je fais identifier à quelqu'un : enfants, adolescents ou parfois adultes, des qualités ordinaires, non éveillées qui sont les leurs, par exemple : « Tu lis mieux que la semaine dernière », et je leur prouve pourquoi. La question que je me pose est : « Ne suis-je pas en train de renforcer l'identification d'un moi, au point que cette personne pourrait un jour être bloquée sur le chemin du Dharma ? » Mais dans le fond, je ne le crois pas, pourquoi ? Parce que lorsqu'elle identifie son progrès en lecture, ce qui pourrait être bloquant serait de lui faire croire que sa qualité de lecture est unique, extraordinaire. Mais la lecture étant quelque chose de très partagé sur terre, cela protège de la possibilité d'amplifier encore l'ego. Je vais donc lui montrer tous les progrès ordinaires effectués, ce qui va lui donner une plus grande confiance. Finalement, elle n'a jamais développé que des qualités d'être humain. Je ne pense pas que cela puisse la coincer dans un ego qui lui interdise de s'ouvrir plus tard à une autre dimension.

- Dans le manque de confiance il y a une rupture, un manque de contact avec soi-

même. Et dès que la personne commence à se recontacter, une confiance s'installe, elle retrouve son assise.

- Au départ, ce n'est pas une confiance en soi, mais une confiance en la vie, et sur cette confiance en la vie, la confiance en soi, en la nature de bouddha, pourra se développer. Pour moi ce qui est important est d'avoir « la confiance » en tant que thérapeute. Plus je chemine, plus je développe de façon stable cette confiance dans le Dharma et plus cela permet d'aider mes patients. Notamment, de les aider à retrouver ou développer leur propre confiance.

### **Deuxième partie de la matinée :**

*Lama Lhundroup* : Nous allons continuer d'échanger en petits groupes. Chaque groupe travaillera sur l'une des cinq émotions – la blanche : l'ignorance – la jaune : l'orgueil – la verte : la jalousie – la rouge : désir – la bleue : la colère. Dans les groupes nous nous familiariserons au travail sur les cinq étapes de Karma Tchagmé. Nous pourrions prendre un exemple (ou inventer une situation car ce n'est pas une thérapie) et le faire passer par les cinq étapes. En ce qui concerne le retour, ce sera plutôt un retour d'atmosphère, du vécu plus que du contenu.

### **Exemple d'application des cinq étapes**

Comme exemple, je peux vous parler des conflits entre mon père et moi-même, il y a quelques années. Notre relation était très « orageuse » pourrait-on dire. Ma première attitude en tant que pratiquant du Dharma a été de dire stop – première étape. J'ai utilisé également la méditation sur le souffle et il m'a fallu deux ans d'entraînement avant de maîtriser suffisamment cette technique pour qu'elle marche dans toutes les situations conflictuelles avec mon père. Une base s'est établie, sur laquelle j'ai pu m'appuyer. Ensuite, j'ai beaucoup utilisé les antidotes, ce qui m'a fait développer la patience car c'est l'antidote contre la colère, de même que la compassion. Cela m'a permis de mieux comprendre le fonctionnement de mon père, voir qu'il était lui aussi prisonnier de ses tendances, qu'il y a une histoire de karma entre nous, une projection de ma part de l'ordre du complexe d'Oedipe. Je me suis remémoré les effets néfastes de la colère qui empestent l'atmosphère familiale – deuxième étape. Ce travail s'est effectué également à distance et aussi durant mes retraites.

La troisième étape fut de changer le cadre de référence, changer l'émotion en la replaçant dans un autre contexte. S'en est suivi l'appréciation de la colère, de ce challenge qui m'a fait grandir et développer des qualités. Si j'en parle bien aujourd'hui, c'est parce que j'ai eu un formateur. Ensuite, le cadre a encore évolué lorsque j'ai pensé à mon père, à moi-même, et à tous les autres comme étant Tchenrézi, des êtres ayant la nature de bouddha. Un amour s'est ouvert en moi ; la compassion et le travail sur les antidotes n'avaient pas pu révéler cet amour ! Il est apparu quand je vis dans un contexte plus large, un être coincé, bien que rempli d'amour envers moi, mais qui ne pouvait pas l'exprimer. Je pouvais voir ses tentatives pour m'aider, même si c'était inadéquat à mes yeux. Je pouvais voir qu'il avait été un de mes parents dans les vies antérieures et moi aussi. Il fallait recadrer les choses. L'ambiance est maintenant très chaleureuse et il m'appelle « mon chéri ». Nous avons beaucoup de joie à nous retrouver et je ressens une légèreté comme jamais auparavant. Ce fut pour moi le travail le plus important et je me sens véritablement libéré de cela, si bien que je peux maintenant en parler.

Les étapes quatre et cinq se sont suivies grâce à la pratique de la retraite. Regarder la nature de l'émotion s'est fait avec d'autres personnes qui me mettaient en colère.

*Travail en groupe et dédicace*

### **Quatrième jour**

*Lama Puntso* : Nous nous préparons à rencontrer quelque chose de plus vaste, un esprit plus sage, plus bienveillant. Développons la confiance qu'un esprit plus large peut être expérimenté, réalisé, dévoilé, et restons quelques instants dans cette conscience, ce ressenti.

*...Méditation...*

Par ailleurs nous savons qu'il y a un chemin à parcourir à travers l'activité, la méditation, la contemplation, la réflexion. Ce chemin va prendre de nombreux aspects différents et nous développons la joie et la confiance que ce chemin est à parcourir, même si ça n'est pas facile. Demeurons un moment dans cette confiance.

*...Méditation...*

Enfin nous savons que cheminer seul est essentiel et qu'il nous faut le soutien des guides, des accompagnants que nous appelons la Sangha – que ce soit un groupe ou quelqu'un ayant de l'avance sur nous et qui peut nous aider. En tous cas, développons la confiance que nous seuls pouvant accomplir le chemin, nous n'hésiterons pas à chercher du soutien.

*...Méditation...*

Hier, nous nous sommes quittés dans une attitude de générosité, et aujourd'hui nous allons redémarrer de la même manière. Nous n'allons pas vivre ce que nous avons à vivre juste pour nous parce que nous sommes bien, que c'est confrontant ou enrichissant. Nous le faisons surtout parce que ce qui se passe est enrichissant et bienfaisant pour les autres. Dès le départ, intégrons tous les êtres dans une ouverture détendue. Notre souhait sera : « Puissions-nous tous parcourir le chemin ».

Finalement laissons là l'intention, le chemin, le but, l'éveil, et restons présents à ce qui se passe.

*...Méditation...*

*Lama Puntso* : Il nous reste beaucoup à faire. Ce serait bien que nous puissions prendre du temps pour avoir le retour des groupes de discussion d'hier. Nous allons faire le tour sur la pertinence, l'ambiance alors présente, et sur ce qui fut dit pouvant enrichir le groupe dans notre réflexion sur les émotions. Ce sera une façon de conclure cette dynamique.

### **L'ignorance**

*Lama Lhundroup* : Dans notre groupe sur l'ignorance, nous avons vécu une grande densité dans les échanges et avons fait de recherches pour trouver des solutions.

*Participants* : Cela nous a permis de préciser ce qu'est l'ignorance. Chacun est parti d'une situation soit personnelle et actuelle, soit imaginaire et nous sommes attardés sur les deux premières étapes. Nous avons juste eu un aperçu de la troisième. Il y avait déjà fort à faire ! C'était intéressant de voir qu'elle pouvait prendre des formes différentes et qu'il y avait des antidotes différents. Les étapes quatre et cinq nous sont, pour l'instant, inaccessibles, mais nous en avons eu une perspective.

- J'aimerais bien avoir des exemples pour l'ignorance.

...Silence... (Rires) ...

*Différents participants* : Nous l'avons un peu définie avec l'aide de Lama Lhundroup : opacité, ne pas vouloir savoir, attitude de protection, aveuglement, faire l'autruche. Il y a aussi des situations où on peut se sentir complètement sidéré. L'ignorance peut être également caractérisée par la torpeur, le manque d'énergie et les difficultés avec le sommeil. Phase un : ne pas en faire « tout un fromage » – phase deux : la vie est possible tout en ayant sommeil (Rires). Et, pour la phase trois (il faut déjà travailler la deux !) : changer la vision, c'est-à-dire ne plus percevoir le sommeil ou la torpeur comme un obstacle et un ennemi et le mettre dans le « flux » (cf. Madeline) de la chose. Du fait de ne pas voir, ne pas comprendre, le doute s'installe comme une protection contre la rencontre avec cette ignorance. L'ignorance peut se manifester dans le fait de s'intéresser à beaucoup de choses sans s'impliquer véritablement. Mais aussi par ne s'intéresser à rien et éviter le contact avec les journaux, la radio, la télé, les discussions avec les voisins, pour ne pas recevoir d'informations perturbatrices. L'antidote peut être de permettre à quelqu'un d'allumer la télé en notre présence, arrêter le refus de la réalité venant de l'extérieur et générer un intérêt, parler avec la voisine, écouter, lire commencer à poser des questions, développer une curiosité et gérer ce qui n'est pas confortable à l'intérieur. L'ignorance, c'est également ne pas arriver à rentrer dans l'action.

*Lama Puntso* : L'ignorance est comme une anesthésie de certaines zones de la réalité.

*Lama Lhundroup* : Les phases trois, quatre et cinq sont toujours plus difficiles. Dans la phase trois, il faut savoir quel cadre de référence est à changer. Il y a souvent un refus de l'émotion et le cadre à générer est un cadre où l'émotion est vue comme étant l'expression de la sagesse correspondante, de la dignité. Pour le sommeil, par exemple, il faut qu'il devienne un allié nous permettant de développer une forme de vigilance que nous n'avons pas habituellement. Il faut continuer à garder le fil de la vigilance à travers la somnolence. Pour ceci, il ne faut plus la regarder comme un ennemi.

La phase quatre est très difficile car nous ne pouvons pas regarder l'ignorance en face. Difficile de percuter l'ignorance ! Habituellement, ça se fait quand nous percutons les autres émotions dont la nature est la saisie de soi, alors l'ignorance prend un coup aussi. Mais, si en méditant nous restons à percevoir cet observateur qui gère sa méditation, c'est le voile dualiste. Le moi se prend comme un « moi observateur ». Cependant, certains méditants peuvent regarder directement cet observateur. Du coup, il se dissout et ne reste que le ciel ouvert de l'esprit. C'est un exercice très difficile car l'ignorance n'est pas dotée d'une véritable force émotionnelle, elle est subtile, c'est pourquoi le regard doit être extrêmement détendu avec la capacité de faire fondre l'illusion.

Donc, pour l'ignorance c'est un peu difficile et la phase cinq est d'autant plus ardue : générer un peu plus d'ignorance pour mieux la regarder ! Je ne sais pas exactement comment faire, peut-être serait-ce grâce à d'autres émotions qui vont aider à voir la saisie toujours présente.

### ***L'orgueil***

*Participants* : Nous avons parcouru les étapes et avons découvert une grande diversité des formes d'orgueil, mais finalement nous nous sommes retrouvés dans chacune d'elles. A partir de l'étape trois, nous avons eu besoin d'être guidés par

Droupla Shérab. Nous ne savions plus trop quoi faire après avoir utilisé les antidotes.

- Nous avons commencé par l'orgueil du « roi », celui qui prend tout l'espace et se sent supérieur. Puis, nous avons vu d'autres formes telles que celui qui se sent misérable et ce qui est intéressant, c'est que même si nous avons celui du roi, nous pouvons aussi nous sentir misérables.

### **La colère**

- Nous avons évoqué plusieurs situations et avons préféré regarder les étapes que certains avaient déjà utilisées spontanément dans la situation, que d'explorer ce que l'on pourrait faire d'autre. Il me semble que c'était aidant pour mieux clarifier ce que sont les étapes un, deux, et trois. Par contre, pour la quatre et la cinq nous n'avons pas eu assez de temps et il nous manquait quelques « bagages dharmiques ».

- J'ai trouvé la danse pour évacuer ma colère. La danse a vraiment sauvé ma vie.

### **La jalousie**

*Participant* : Nous avons décidé de nous centrer sur un exemple pour essayer de cadrer au mieux avec l'exercice. Nous avons essayé de voir au sein de cet exemple, comment nous pouvions retrouver les différentes phases, comment elles s'étaient développées naturellement pour la personne en question.

- Il s'agissait de la rivalité (datant de l'enfance) avec ma sœur, et qui est réapparue récemment suite au décès d'un de mes parents, car il fallait se distribuer certains objets. J'ai remarqué que j'avais intégré la phase un et ensuite j'ai vu la différence à partir du moment où l'on se place dans l'optique du Dharma. Et l'antidote (la réjouissance) est pour moi très parlant car ce n'est pas une attitude habituelle, et ça m'a amené une ouverture, une richesse.

- Nous avons essayé de voir en groupe pourquoi nous avons tendance à vouloir arrêter les comportements habituels : c'est nuisible etc. et ensuite nous avons regardé avec l'influence du Dharma. C'est vrai que la phase trois est plus délicate : arriver à voir de quelle manière le cadre de référence nous change et peut être changé. Nous avons remarqué que dans les premières phases il y avait un développement du calme mental et que du début jusqu'à la fin, nous allions vers une plus grande sincérité. Les phases s'intégraient au fur et à mesure, ça faisait un effet « boule de neige ». Cet espace de liberté gagné permettait de regarder de plus en plus profondément et précisément dans l'émotion, et de pouvoir s'en libérer plus facilement. C'est là que nous avons abordé les deux dernières étapes, très succinctement.

- Au niveau du vécu, certaines choses très intéressantes ont été dites. Cela a été l'occasion de plonger et d'accepter de jouer le jeu car c'est une émotion que l'on pas envie de dévoiler : « C'est pas beau ». C'était aussi s'établir dans la confiance au sein de ce petit groupe, alors nous avons pu parler de ce que l'on aimerait effacer : ça n'existe pas. Il y avait une écoute et de la confiance qui nous ont permis d'être plus authentiques entre nous.

### **Réflexions générales**

- Il y a eu aussi des aveux d'orgueil, et nous nous sommes sentis moins seuls. De la même façon que nous avons tous les mêmes qualités, nous avons tous les mêmes émotions perturbatrices. Du fait que bien souvent nous les portons comme des tares, ça limite le travail que nous pouvons faire dessus.

- En écoutant, j'ai entendu que la colère est très mal vue dans le Dharma. En tant que thérapeute nous avons un côté où nous soutenons les émotions pour les conscientiser, aussi j'avais cette compréhension que c'est une émotion « pas bien du tout ».

*Lama Lhundroup* : Je me demande laquelle est la plus mal vue ! (*Rires*) Nous entendons beaucoup de choses sur la colère en particulier qu'elle détruit la vertu accumulée pendant des kalpas, mais il faut s'approcher un peu de *Mahakala* pour voir qu'il y a une autre vision, celle d'un éveil courroucé. Dans ce courroux, il y a une énergie, une clarté, la capacité de mettre fin aux obstacles. Et sur l'orgueil : démon qui, entravant tous les bodhisattvas, qui les empêche d'atteindre l'éveil et d'être bénéfiques. L'ignorance c'est le diable ; le désir la racine du samsara ! La jalousie fait exploser toutes les communautés, elle est responsable du déchirement spirituel. L'ambition spirituelle gâche tout ! Ah ! Les émotions vraiment !!! (*Rires*)

### ***Tranquillité personnelle et émotions***

*Lama Puntso* : Je suis d'accord avec ce que lama Lhundroup vient de dire et je voudrais faire un glissement style numéro trois : changement de cadre.

Je crois que dans le Dharma nous vivons sous le joug, sous l'empire du désir, dans le sens où il est bien plus confortable que la colère. Le chemin spirituel est marqué par le désir car c'est quelque chose qui nourrit, nous convient, évite les conflits. Je crois que les bons bouddhistes que nous sommes, préfèrent recouvrir la colère – justement parce qu'elle n'est pas bonne – d'une couche de désir en disant : « Je vais pratiquer sur moi », à cause d'un manque de courage à rencontrer son énergie. J'ai entendu (et il y avait 1200 témoins) Guendune Rinpotché dire : « Si à un certain moment il faut que vous vous disputiez et vous confrontiez, c'est important de le faire, dans un cadre qui le permette, bien sûr ». Il a rajouté : « Au moins après, il y aura moins d'orgueil ». Parce que l'image que nous avons de la colère n'est pas bonne, au moment où elle s'exprime nous sommes obligés de voir que nous ne la contrôlons pas. Nous avons cette espèce de désir lénifiant où le chemin serait quelque chose qui confirmerait notre tranquillité personnelle. C'est comme ça que je vois les choses.

A Dhagpo, nous essayons de sortir de cet empire du désir, en étant plus confrontant et en s'assumant pour dire à l'autre ce que l'on trouve d'injuste. C'est un contrat tacite où la confrontation nous donne le courage de sortir de notre confort personnel, sinon cela reste un jeu de petit territoire où nous n'allons pas dire à l'autre son défaut car il risquerait de dire le nôtre. Cela n'enlève pas ce que dit *Shantidéva* sur la colère : « Un instant de colère peut détruire une infinité de bienfaits accumulés », mais ce n'est pas en l'empêchant de s'élever que nous allons la réguler. Je ne pense pas qu'elle détruise moins lorsque nous ne l'exprimons pas. A ce titre, toutes les émotions doivent être rencontrées, travaillées, pas obligatoirement exprimées, mais au moins rencontrées.

*Lama Lhundroup* : Dans les centres de retraite, l'expression libre de la colère, par exemple, est encouragée quand c'est nécessaire, la refouler étant bien pire. Ensuite, nous en gérons l'expression afin qu'elle soit la plus constructive possible. C'est un chemin et tout le monde passe par là : nous avons de la colère, c'est vu !

*Lama Puntso* : Dans la colère il y a une énergie de clarté, ce côté éclairant au-delà du côté névrotique est à trouver également.

## ***Honte et culpabilité***

*Participant* : Il y a souvent l'évocation de la honte et de la culpabilité, et dans notre pratique de psy, c'est quelque chose auquel nous nous confrontons très fréquemment. Je me demande comment ce sujet est abordé dans le Dharma, en sachant que nous, nous faisons une différence.

## **Morale ou éthique ?**

*Lama Puntso* : Il est important d'en parler car c'est vraiment lié aux émotions. Pour nous aussi, il y a une différence entre la culpabilité et la honte que nous percevons comme un sentiment sain. La honte est un indicateur nous permettant de voir si nous sommes justes ou non. D'une certaine façon, il y a un apprentissage de la honte. Je m'explique : l'approche du Dharma n'est pas morale, il n'y a pas de bien et de mal, il y a des actes des corps, parole et esprit, qui génèrent de la souffrance ou qui génèrent du bonheur. C'est un choix à faire en fonction de ce que nous voulons. Si nous voulons le bonheur, nous savons que les actes dits positifs vont nous amener à atteindre l'éveil. Un acte est dit négatif parce qu'il nous coupe de l'éveil et non pas parce qu'il est mal, mauvais, selon une valeur morale. Nous prenons également en considération la motivation, car un acte apparemment négatif peut être positif en fonction de la motivation qui le sous-tend. Ceci fait que, d'une certaine façon, il n'y a pas de morale.

Alors, sur quoi va se fonder l'éthique et c'est là, où pour moi, la honte intervient dans le vécu à un niveau personnel. C'est le sentiment intérieur que : je ne suis pas juste selon les critères que j'ai intégrés, et c'est sur la honte par rapport à moi, ou aux autres, que je vais pouvoir réagir de façon correcte et réajuster mon attitude. Voilà ce qu'est la honte dans le Dharma.

## ***Lama Puntso est au paper board***

Nous vivons à l'intérieur d'un cadre de référence composé de l'éducation, d'expériences vécues, valeurs sociales, culture, croyances (certitudes non vérifiées), tendances, habitudes mentales, choix éthiques. Tant que nous sommes à l'intérieur du cadre, ça va, nous nous sentons en équilibre. A cause de certains événements et des actions que nous accomplissons, nous sortons du cadre. Voici un exemple : un « bon bouddhiste » qui ne se met pas en colère, arrive au réfectoire, et il ne reste plus de salade, il explose ! Il a payé sa salade et il n'y en a plus... En plus de cette sortie de cadre, tout le monde l'a vu. Jusque-là ça va. Mais un problème va apparaître car il va définir cela comme une faute, il porte un jugement moral sur ce qui vient de se passer : « Je ne suis pas bon, je suis nul et mauvais bouddhiste ». En gros, les émotions qui interviennent ont à voir avec l'orgueil, l'image qu'il a de lui-même et que les autres ont de lui, l'attachement à ce qu'il devrait être et ne pas être. Il y a donc de la colère et une forme d'ignorance (il ne perçoit pas certains aspects). Nous trouvons donc un cocktail d'émotions dans cette situation.

Le problème de cette personne est : « Je me sens coupable de quelque chose – il y a faute – et j'ai l'impression que je ne peux pas revenir dans mon cadre ». La culpabilité la coince, lui enlève la possibilité de choix et lui donne l'impression de ne plus pouvoir ouvrir le cadre. Elle pourrait se dire que dans le fond ce n'est pas grave et que le cadre de référence a changé ; mais à cause de la culpabilité, quelque chose est gelé, cristallisé. Tout ceci concerne la vision ordinaire.

Maintenant, avec la vision du Dharma, dans la même situation, elle ne nomme pas ça faute, mais erreur : « A cause de l'ignorance et de la colère – je me sais ignorant

– je suis sorti de mon cadre ». Elle ne va pas poser un jugement de valeur, mais se dire : « Puisque c'est une erreur, je peux en faire quelque chose ». La culpabilité n'a pas de prise. Il s'agit non pas d'un processus mental, mais d'un travail intérieur.

### **Le pardon et les Quatre Forces**

*Lama Puntso* : Comment répondre aux deux situations ? Ici, d'une manière ou d'une autre il y a offense, soit je suis offensé par la colère que j'ai ressentie ou bien j'ai offensé quelqu'un d'autre, alors un mécanisme de pardon sera nécessaire. Je vais devoir me pardonner ou pardonner à l'autre. Il y aurait beaucoup à dire sur le pardon. Pour nous, le pardon est un processus inévitable à partir du moment où il y a culpabilité et le pardon valide l'idée de la faute. Ceci nous paraît un peu bancal bien que cliniquement nécessaire à certains moments, parce qu'il n'y a pas d'autre issue. Si je suis dans l'erreur, je ne mettrai pas le pardon en œuvre, mais les *Quatre Forces* : le regret, l'antidote, le renoncement et le support... Puisque c'est une erreur et que c'est réparable (l'erreur signifiant qu'un acte posé laisse une empreinte dans l'esprit), je pourrai déraciner cette empreinte avec la force du regret.

Ce qui est important à dire, c'est que le pardon tout comme le regret est un profond travail avec différentes étapes (il existe un excellent livre sur le pardon de Jamon Burquette (?), un pasteur, qui explique tout le processus qui colle tout à fait avec le Dharma. La première condition du pardon est d'arrêter l'idée de vengeance. Ce n'est pas une fuite, une justification, ce n'est pas non plus « passer l'éponge ». On ressort transformé de ces deux processus. Le pardon, tout comme le regret est en relation avec moi, avec celui qui est dans l'erreur ou la faute : « Un éclaircissement est à faire avec moi. Puis, dans un deuxième temps, j'irai éventuellement vers l'autre s'il y a offense, et clarifierai avec lui. Mais je dois d'abord « réparer » en moi, ensuite j'irai vers l'autre si c'est possible ».

*Participants* : Tu parles du cadre de référence de la personne qui a la culpabilité, mais souvent ce sont deux cadres de référence. Avez-vous travaillé quand ces deux cadres sont en choc ?

- L'autre n'intervient que dans un deuxième temps. Quand nos deux cadres de références contradictoires se rencontrent, je ne peux que constater que l'autre ne peut pas me comprendre, il juge mon comportement comme faute, alors qu'en moi il n'y a pas de faute. Je ne peux pas travailler sur l'autre. La première chose à faire, c'est vraiment regarder entre « moi et moi » où sont mes zones de cristallisation, de culpabilité ou de colère par rapport à lui, quitte à me faire accompagner.

Le deuxième aspect quand il y a faute et culpabilité, c'est que nous sommes au moins deux, c'est certain. Moi et l'autre, ou moi et l'ensemble de ma famille, de ma communauté etc. Si c'est une histoire à deux, je rencontre l'autre ensuite et nous en parlons, s'il le veut bien. Ce qui est important, c'est que même si je ne le rencontre pas, si je ne réajuste pas la relation, ça n'invalide pas la stabilité du regard que j'ai porté sur « ma faute ». L'autre n'intervient que dans un deuxième mouvement. Le fait qu'il ne le veuille pas peut induire un autre travail car ça peut générer à nouveau de la colère etc.

*Lama Puntso* : Il y a tout le processus de médiation. Un travail peut se faire à deux avec un médiateur, il y a à la fois des méthodes, une vision et un procédé qui semblent intéressants.

*Participant* : Si nous acceptons nos torts et que nous disions : « Oh, je suis vraiment désolé », ça dissipe la culpabilité, nous sommes dans le même espace et soudain

devenons un seul esprit. Il n'y a pas de jugement qui intervienne, ça se dissipe grâce à l'ouverture créée, et parce qu'on sort de l'idée de sujet et d'objet, que l'on est dans une rencontre.

- Il me semble que dire immédiatement dans une situation : « Je suis désolé », c'est possible seulement quand une situation est légère. Quand il y a des actes traumatiques générant de la culpabilité pour celui qui a commis l'acte, mais aussi de la honte pour la victime, cette approche là n'est pas suffisante car il peut y avoir des deux côtés une déstructuration de la personne qui demande un vrai travail de fond, une vraie prise en compte.

*Lama Lhundroup* : Dans notre pratique, le chemin vers la méditation profonde et la conscience éveillée est impossible avec le sentiment de culpabilité. La pratique de *Dordjé Sempa* : *Vajrasattva* (deuxième des préliminaires), a entre autres, pour but de purifier tout sentiment de culpabilité, tout ce qui pourrait traîner encore dans cette vie venant même des vies antérieures, tout ce qui pourrait faire que nous gardions une image de nous comme étant souillée, sale, non adéquate pour recevoir la bénédiction. Nous ne faisons pas de travail avec l'autre, nous n'allons pas nous excuser. Nous pourrions le faire lorsque nous changerons intérieurement, si la situation se présente et que l'autre ait besoin d'entendre que nous avons pris conscience de nos erreurs. Mais nous ne cherchons pas cette rencontre avec l'autre et évitons de ressasser. Dans la pratique de Dordjé Sempa, le sentiment de honte est accepté et développé.

### **La honte, facteur d'éveil**

*Lama Lhundroup* : Dans toute la pratique du Dharma, les sentiments de honte, de ce qui est juste, de ce qui convient ou non, de ce qui est transgression (non respect), de ce qui provoque la souffrance chez l'autre, vont devenir de plus en plus affinés. Nous allons prendre conscience des petits mouvements de l'esprit jusqu'à percevoir une légère honte qui ne gêne en rien notre vie, mais qui est une source de sagesse. Cette honte nous permet de mieux comprendre notre fonctionnement et chaque fois ça nous réveille et nous aide à nous transformer ; la honte est un cadeau. C'est un facteur d'éveil alors que la culpabilité nous pèse.

Dans chacun de nos actes et paroles, nous allons essayer d'être en accord avec les valeurs que nous avons établies et qui « tiennent la route ». Il me semble aussi que le regret chemine vers un engagement à des actions différentes. Nous réintégrons un cadre qui peut avoir changé grâce au travail effectué, mais avec un engagement à l'action. Par exemple : si nous avons pris un objet qui ne nous est pas donné, nous nous engageons à ne plus le faire. Ce doit être basé sur une bonne compréhension. Le regret soulève une compréhension, nous nous détournons, nous dirigeons, nous engageons et nous donnons les moyens pour faire ce que nous avons décidé. Alors, ce sentiment de honte nous fait devenir un être très vivant, très sensible ! La culpabilité donne un sentiment de mort, de lourdeur, d'absence de choix.

*Lama Puntso* : En retraite, Rinpotché nous avait dit : « Quand vous faites quelque chose, sachez que les Trois Joyaux vous voient ». Cette phrase était plutôt une façon de parler qui signifiait : éclairez tout ce que vous faites par la lumière de la sagesse ; si vous ne le faites pas, le sentiment de honte s'élèvera et vous pourrez ajuster.

*Participants* : J'aimerais partager ce qu'hier j'ai ressenti comme étant de la honte. Je me suis décentré et je me sentais coupable, je n'assumais pas ce que je ressentais

intérieurement. Il me semble que responsabilité et culpabilité sont très liés : je n'assume pas ce que je ressens et attribue à quelque chose d'extérieur la responsabilité de ce qui est en fait un processus intérieur. En même temps, je ne me sens pas en faute et j'aurais tendance à dire que je repasse de l'autre côté, je ne sens pas de regret non plus. En regardant le malaise et en restant en contact avec, ça suffit. Je n'éprouve pas la nécessité d'exprimer ouvertement un regret ni de bénéficier d'un pardon.

- En psychologie on différencie en ces termes : « La honte vient du regard de l'autre qui touche, pas uniquement l'acte que l'on a fait, mais ce que l'on est ». Ce serait bien de préciser si on parle de la honte dans le sens du Dharma ou dans le sens ordinaire.

- Dans certaines situations nous pouvons avoir une impulsion qui peut nous sembler altruiste, mais qui est récupérée ensuite par l'ego. Alors, quand nous regardons la motivation qui va animer notre acte, nous sommes un peu perdus car au début il y avait quelque chose qui semblait sincère et spontané, mais ensuite il y a eu une récupération et nous avons fait quelque chose de pas très juste. Ceci me paralyse parfois et finalement je ne fais rien pour être sûr d'être *clean*. Finalement j'ai trouvé que c'était un réflexe de couardise, de manquement dans mon engagement de bodhisattva, de manque de générosité dans la situation et qu'il fallait dans certaines circonstances, prendre des risques et offrir l'acte. Ensuite la honte permettra de juger si l'acte était juste ou non.

*Lama Lhundroup* : Dans cette recherche, du point de vue du Dharma, la qualité positive qui émerge est une sensibilité aiguë aux résultats de nos actes. Lorsque nous avons de la sagesse, de la compréhension, une vue d'ensemble, de la compassion, ça nous donne cette vive sensibilité du résultat de nos actes.

*Participant* : En Systémique et Analyse Transactionnelle, la culpabilité est plutôt un truc d'adulte et la honte liée à un état d'enfant. On voit la honte plutôt comme une émotion, un orgueil blessé. Et pour l'adulte, on distingue l'erreur de la faute. Il y a faute parce qu'une conscience morale dit : « Tu t'es trompé » et erreur quand il y a une conscience responsable. On travaille plus sur la responsabilité et du coup l'émotion est différente.

- Je suis née dans le pays de la honte, dans la culture de la honte. On demande « là haut » que l'on puisse pardonner à l'autre. Je pratique aussi le pardon envers moi-même de l'image que je me suis donnée et qui me blesse.

- La façon dont vous abordez la culpabilité et la honte, est pour moi, un bouleversement ainsi qu'une autre manière de regarder mon cadre de référence. La culpabilité est une donnée qui, à mon sens, en psychothérapie et sur le plan juridique, peut intégrer dans la société. Quand nous ressentons de la culpabilité, c'est que nous avons fait une faute et qu'il y a à « payer la faute ». Ce n'est peut-être pas très bouddhiste. Il y a donc ces histoires d'agresseurs et de victimes. Payer sa faute, d'après la justice, c'est une façon de se réapproprier la normalité sociale. La justice a pour but de réintégrer l'individu et de le reconstruire dans le droit chemin des lois. A ce niveau, la culpabilité a une fonction intégrative, alors que la honte (je viens de finir un livre de Serge Tisseron (?), spécialiste de la honte) est déstructurante. La personne ne sait pas où se cramponner : c'est la honte de la personne abusée sexuellement, des gens qui traînent des casseroles toute leur vie. Dans ce sens-là, il serait utile de voir comment nous pourrions croiser cela avec le Dharma, car je sens qu'il y a des différences.

*Lama Puntso* : En effet, nous utilisons les mêmes mots mais ils ne recouvrent pas les mêmes réalités. Ce serait bien de trouver un mot – latin, grec, sanskrit, tibétain ou japonais puisque ce sont des spécialistes (*Rires*) – qui simplifierait la discussion. Il faudrait clarifier les définitions. En ce qui concerne la réflexion sur la loi, je suis entièrement d'accord, mais la culpabilité au niveau légal ne répare pas forcément la culpabilité au niveau personnel, et justement la loi n'est pas morale. J'ai discuté avec différents juristes à ce sujet, elle est en dehors de la morale, elle est là pour répondre dans un autre champ que la morale. Ceci dit, que la punition soit réparatrice et réintègre l'individu dans la société, d'accord. Et pour compléter : on entend aux infos qu'un coupable a offensé quelqu'un, il va être condamné et ça va soulager les victimes. J'ai abordé ce sujet avec une personne qui suit les victimes, elle m'a expliqué que sur le moment elles ressentent espèce de soulagement, mais au niveau du processus de deuil et de la réparation intérieure, ça n'est pas si efficace.

*Participants* : En PNL, on fait une différence entre culpabilité et honte. La culpabilité étant les valeurs personnelles que l'on a violées, la honte c'est plutôt les valeurs des autres avec lesquelles on est en désaccord. La culpabilité est une colère rentrée contre soi-même, on peut le voir ainsi. La culpabilité ne dépend pas toujours de quelque chose que l'on aurait fait ou pas, mais on supporte la culpabilité des ancêtres et le poids transgénérationnel, et comme tu le disais, ça ramène au monde pas forcément humain de la honte. J'essaye de m'en libérer par les étapes quatre et cinq. La culpabilité c'est ce décalage entre ce à quoi mon « âme » aspire et ce à quoi je suis reliée et qui ne me convient pas. Cela me ramène à moi, d'une façon ou d'une autre.

- Toujours en PNL, nous accordons beaucoup d'importance aux représentations visuelles. Par exemple, celles que se font les gens d'eux-mêmes et nous pouvons constater que dans la honte – version non Dharma – les gens ont une perception rapetissée d'eux-mêmes. Si on leur demande de décrire une situation, ils vont la décrire comme si leur regard n'était pas à son vrai niveau, comme s'ils étaient beaucoup plus petits qu'ils ne sont dans la réalité. Il a une forme de distorsion de l'espace. Ma question est : Est-ce que cela fait sens par rapport au Dharma ? Est-ce qu'un des moyens pour traiter la question de la honte serait que la personne prenne conscience de ça, qu'elle se redresse pour reprendre sa taille normale ?

### **Honte et honte**

*Lama Lhundroup* : Oui bien sûr, seulement nous ne décrivons pas le processus de fermeture, nous parlons plutôt de l'ouverture. Nous encourageons toujours l'ouverture et à prendre une perspective plus grande.

Voici une anecdote qui va vous montrer la perspective : Milarépa – fameux yogi vivant dans les grottes des montagnes ne possédant rien, même pas d'habits – descendait de temps en temps dans les villages et changeait de lieu pour suivre les instructions données par son maître Marpa. Un beau jour il se sentit faible, se coucha à côté du chemin dans la poussière, et s'endormit. Trois jolies jeunes filles très coquettes passèrent et s'arrêtèrent : « Quel lamentable personnage, nu de la sorte, est-ce un spectre ? » C'est alors que Milarépa se réveilla, les regarda et se leva. Puis il entonna un chant. Il leur dit en essence : « Vous me dites quelle honte, mais, il n'y a pas de honte à avoir, le corps est comme il est ! La honte n'est pas pour ce dont on n'a pas à rougir ! C'est vous qui devriez avoir honte ! Regardez vos actes, votre vanité, le désir qui vous anime, votre prétention ; regardez bien car cela va vous mener vers de futures souffrances. Vous avez devant vous le yogi qui n'a rien à

cachez, qui ne commet pas d'actes menant à la souffrance, qui a réalisé la nature de l'esprit ». C'est ainsi que la honte changea de camp. Ces jeunes filles virent que lui était libre de honte, elles lui demandèrent un enseignement et prirent conscience de ce qu'elles produisaient par leur vie.

Je vous ai raconté cela pour vous situer le contexte dont il est question. Notre culture nous fait ressentir entre autres, de la honte du fait d'être nu, c'est un contresens. C'est vrai que dans le Dharma nous ne parlons pas de ce sentiment qui s'installe quand on est nu, un enfant n'a pas honte d'être nu, cela vient avec l'éducation, du cadre de référence qui s'installe. Et le cadre de référence du Dharma c'est avoir honte de ne pas bien utiliser sa vie, c'est ça la honte.

*Lama Puntso* : Cette notion là est importante car dans le Dharma, la honte permet de gagner du temps. La honte est une affaire de référence. ...Changement de K7...

Revenons aux Quatre Pensées Fondamentales : la précieuse existence humaine, ne pas la gaspiller – l'impermanence – la responsabilité de nos actes – la souffrance. En réfléchissant à tout cela, nous avons alors comme référence à la honte, la réalité de ce que nous manifestons dans ce monde, c'est-à-dire les conséquences des actes, le fait de générer de la souffrance ou pas. Si nous ne tenons pas compte de ces critères, la honte devient culturelle et dans ce cas-là nous glissons plus vers ce dont vous parlez, c'est-à-dire vers quelque chose de déstructurant qui perd la personne parce que les références changent. Je me souviens de la définition de la honte : le fait d'avoir honte sort la personne du monde des humains. Elle est perdue. Alors que grâce au Dharma, la honte ramène à la réalité des choses.

*Lama Puntso est au paper board*

Voilà un autre petit schéma en relation avec le pardon, l'offense et le lâcher prise. Nous sommes dans un cas où nous avons un offensé, un offenseur, et une offense. L'offenseur a blessé l'autre, il a une responsabilité. Mais nous savons que la culpabilité empêche d'une certaine façon la responsabilité, celle-ci étant l'habilité à répondre. La culpabilité étant l'habilité à être dans la culpabilité, la faute, à cause de cette attitude elle ne peut donc pas répondre à la situation. L'offenseur a besoin du pardon de l'offensé – demander pardon étant la reconnaissance de l'offense – pour pouvoir sortir de sa culpabilité. L'offensé a besoin que l'offenseur reconnaisse l'agression pour pouvoir sortir de sa propre souffrance. C'est le schéma classique. Cela devient plus problématique quand l'offenseur n'est plus là (mort, parti, s'en moque). Mais, il y a également la notion de karma.

## **Le karma**

Si on relit le schéma à la lumière du karma, la responsabilité est alors autant chez l'offenseur que l'offensé. Nous sommes dans une situation où la victime a elle-même créé antérieurement les causes de la situation actuelle. Il y a bien sûr des nuances quand au niveau de responsabilité, notamment lorsque la victime est un enfant. Les deux sont donc responsables si nous lisons la situation avec le facteur du karma, alors, que vient faire le pardon dans ce cas, puisque tous portent une responsabilité ? Le travail à faire ici n'est pas sur le pardon, mais sur le lâcher prise de la situation. Les deux adversaires sont amenés à comprendre, s'ils acceptent ce paramètre, que la situation a des causes antérieures qui les ont piégés. Un lâcher prise est donc à effectuer. L'idée c'est d'accomplir un travail où ils vont revisiter l'acte afin que tout ce qui s'est cristallisé, en terme d'offense, puisse se relâcher.

*Lama Lhundroup* : Par ce biais, le pardon est très vite abandonné pour le lâcher prise. L'offensé a besoin de laisser tomber ses griefs et l'offenseur a besoin de laisser tomber l'idée qu'il a agi de manière juste. L'offensé a besoin de lâcher l'idée qu'il n'est que victime.

*Participant (A. Trinlé)* : Il y a deux niveaux. L'offenseur a souvent besoin du pardon de l'offensé pour restaurer son image, à ses propres yeux. Il y a là, un lâcher prise à opérer sur le besoin d'avoir le pardon de l'offensé.

Nous n'avons plus besoin de pardon quand nous reconnaissons pleinement notre responsabilité. Si nous sommes dans cette dynamique-là, nous ne sommes pas rongés par la culpabilité, nous sommes pleinement responsables de ce que nous avons fait et nous pouvons entreprendre ce travail des quatre forces : regret et engagement à ne pas retomber dans les mêmes schémas. Mais ce serait un peu léger de penser que du fait que c'est une situation karmique, c'est comme si tout à coup nous n'étions plus complètement responsables de nos actes : le karma nous mettrait dans une situation où nous devenons l'offenseur ; mais nous sommes quand même l'offenseur ! Ce n'est pas la situation qui fait de nous l'agresseur.

*Lama Lhundroup* : Un agresseur vient demander pardon, mais l'offensé répond : « Je ne peux pas te pardonner, que Dieu te pardonne ». Quand quelqu'un dit : que Dieu te pardonne, il fait référence à quelque chose d'autre, et parfois ce peut être très lourd d'entendre ça ; comment être sûr que Dieu va pouvoir pardonner ? Comment travailler avec ?

*Participant (A. Trinlé)* : Il y a deux aspects : soit la personne a confiance en Dieu et on peut la relier à la dimension de bonté de Dieu pardonnant à celui qui s'en remet à lui. Ceci pour la religion chrétienne. Si c'est un bouddhiste, le fait d'être renvoyé à Dieu va évoquer d'autres choses, le relier à d'autres aspects qui peuvent être le karma, Dordjé Sempa, ou autre.

C'est vrai que refuser le pardon à l'offenseur, est une offense pour ce dernier. Il a fait tout ce travail – entre lui et lui – d'acceptation de sa responsabilité, il trouve le courage d'aller à la rencontre de celui qu'il a blessé, lui demande pardon et l'autre : Non ! Son attente fait qu'il reçoit cette réponse comme une offense. Et le voilà reparti, il faut refaire le boulot... C'est là qu'intervient un côté de la lecture dharmique : comprendre que toute cette notion de responsabilité propre se passe entre moi et moi, et moi seul a la responsabilité de me restaurer dans cette dimension. Cela passe par le lâcher prise, mais le lâcher prise pour moi peut éventuellement intervenir suite à toute cette démarche de regret.

Il est certainement nécessaire de passer par un intermédiaire qui peut être Dordjé Sempa, s'en remettre à quelque chose de plus vaste que soi pour se donner l'autorisation de se pardonner. Dans cette dimension-là, l'intercesseur est valable car il y a une confiance où l'on peut s'abandonner. La problématique essentielle est que la culpabilité endommage grandement la capacité à faire confiance, donc à s'abandonner et que bien souvent on ne peut pas faire le chemin seul. C'est important car au niveau relatif on peut avoir besoin d'un psy. Et au niveau Dharma, on a besoin d'un guide. Pour que la victime puisse accepter la responsabilité de ce qui lui est arrivé – surtout si ça lui est arrivé dans l'enfance (viol, maltraitance etc.) où il n'y a pas prise, il est de fait victime – qu'il en est pleinement responsable, pas coupable, mais qu'il a créé les causes pour rencontrer cette situation, il faut un accompagnement sérieux. C'est le fruit d'un cheminement pour y arriver.

*Participant* : Il me semble qu'à ce sujet, en psychothérapie, on arrive très vite à des limites. Il faudrait pouvoir traiter l'intégralité de la chose (accumulation de karmas) et l'on pourrait presque se demander s'il peut y avoir une fin. On ne sait pas vraiment quoi faire.

### **Accepter le karma**

*Lama Lhundroup* : Que la victime finisse par réaliser : « Oui, moi la victime, l'offensée, j'accepte la pleine responsabilité de ce qui m'arrive », est-ce vraiment mon but dans l'accompagnement ? En fait, ce n'est pas mon but premier. Je pense à une femme dont je m'occupe depuis six à sept ans. Elle fut victime de multiples viols : de son père, son oncle, son cousin etc., sa mère a été violée, sa grand-mère a été violée. Elle me demanda : « Pourquoi ai-je dû subir tout ceci ? » La réponse qui soulage et qui ne voile pas la dimension du karma, fut en premier : elle est femme, elle n'est pas née homme. Etre femme la rend une proie possible, du désir masculin. C'est un karma très général également, ça n'est pas particulièrement individuel. Ceci pour situer en large. En tant que lama, je sais qu'elle (ce courant d'être) a dû contribuer par son attitude dans une vie antérieure, à naître dans une telle famille avec cette situation.

Mais qu'est-ce qui va la sortir de là ? C'est la conduite éthique par laquelle elle essaye de ne plus créer de la souffrance. Nous savons que c'est par le mensonge, la trahison que l'on risque d'avoir une telle renaissance. Je l'encourage donc à faire autant d'actes positifs que possible. Avec les années, s'installe une compréhension où elle sait que : « Oui, je suis responsable de moi-même, ce que je fais maintenant crée une situation qui correspond à mon courant d'être ». Mais jamais je ne vais forcer une personne à dire qu'elle accepte la pleine responsabilité du fait d'avoir été violée (par exemple). Il ne faut jamais aller aussi loin. La responsabilité d'une victime doit être vue d'une manière très large. Nous naissons dans un univers, une vie, une famille, un village, tout ceci est déjà du karma et après, le reste suit. Vivre une situation où l'on utilise une voiture, entraîne des accidents. Nous n'avons pas à chercher quel est le karma qui fait qu'aujourd'hui nous avons eu un accident. Nous n'avons pas à chercher la responsabilité immédiate.

*Participants* : Je réagis car je suis pleinement concernée par cette histoire. Enfant Je fus moi-même violée à plusieurs reprises, je connais donc bien la problématique. Cette pleine responsabilité de l'acte n'est pas venue comme ça. Je parle en tant que pratiquante du Dharma. En écoutant des enseignements, en lisant des textes, le karma apparaît largement. Il y a un regard par rapport à ce que j'ai vécu. La question s'élève : « Est-ce que ça va jusqu'à être responsable du viol que j'ai subi alors que j'avais sept ans ? » Il est nécessaire de ne pas rester seule avec ça. Les premières lectures m'enfonçaient dans mon statut de victime. Des années de travail ont été nécessaires.

Le souvenir du tout premier viol a émergé en pratiquant Dordjé Sempa. Avant je m'étais bien appliquée à surtout ne pas m'en rappeler ! Dordjé Sempa est une pratique qui est tout sauf anodine, elle fait faire un travail en profondeur qui questionne. A partir du moment où les souvenirs ont émergé, toute la souffrance soigneusement écrasée a émergé aussi. Il en a suivi tout un travail qui dure depuis une dizaine d'années. Un exercice de réflexion m'a amené à cohabiter de façon à peu près paisible avec une responsabilité karmique que je n'associe pas à la responsabilité de ce que je suis en train de faire. Je n'ai pas la mémoire de ce que j'ai créé comme cause, mais j'en expérimente les effets.

Dans mon enfance, chaque petit bonheur se méritait, c'était comme une monnaie d'échange. Et bien sûr quand plus tard, j'ai entendu parler de « mérite », chez moi il y avait tout cet arrière plan. Il m'a donc fallu exécuter un déblayage.

En gardant cette vision, j'ai remarqué que je rencontrais dans la deuxième partie de ma vie, des circonstances dont je n'avais pas créé les causes consciemment (dans la première partie de vie). Dans mes première quarante années, je n'ai pas créé de causes pour rencontrer ce que je vis actuellement de positif. Cela vient forcément d'ailleurs. Si le positif m'arrive d'ailleurs, ça me permet d'avoir un accès à la réalité du karma. Du coup, je peux côtoyer l'idée que ce qui m'est arrivé de beaucoup moins bénéfique vient aussi d'avant.

- Le mot qui m'est venu est : maturité. C'est un peu comme le pardon qui est un long travail de cheminement. En psychothérapie, on travaille aussi sur l'acceptation. A un moment, la personne va accepter d'avoir eu cette histoire, elle sait d'où elle vient, elle sait qu'elle a des blessures et elle va pouvoir tenir avec et avancer. Au début, la blessure peut être intolérable puis devenir tolérable à la fin. La vie reprend son cours. ...Changement de K7...

*Lama Puntso* : ...la vision de base sur laquelle je m'appuie pour accompagner une personne est importante et c'est pareil pour n'importe quel thérapeute. Il a une certaine vision de l'individu et du chemin à parcourir et va mettre ensuite en œuvre ce qui est nécessaire pour que la personne soit libérée. Il se peut même qu'en tant que lama, je ne puisse même pas parler du karma, tout comme le Bouddha n'a jamais parlé de la vacuité à certaines personnes.

Au sujet de la culpabilité qui « empêche l'éveil », elle peut être aussi un « appel ». Il ne s'agit pas de la rejeter. L'obstacle peut devenir chemin. Ce n'est pas parce que quelque chose empêche le but qu'il devient démoniaque, il devient matériau.

*Participant* : Comprendre le karma soigne et peut éviter des stress post-traumatiques (comme chez par exemple certains réfugiés venant des camps de prisonniers chinois). Le Dalaï Lama explique que ceci est dû à une bonne compréhension du karma et de la purification qui en a découlé, ils se sont déchargés d'un fardeau.

Dans la relation offensé/offenseur/offense, on peut distinguer la punition comme préservant l'intégrité de la personne et n'endommageant pas sa responsabilité et une punition qui implique tout l'être de la personne. On punit l'acte et non la personne et dans l'autre : « Je t'en veux tu es quelqu'un de pas bien, de mauvais ». Au niveau du vécu cela n'a rien à voir. Au niveau karmique les incidences sont certainement différentes.

*Lama Lhundroup* : La culpabilité empêche l'éveil quand on reste dedans. Il n'y a pas d'éveil sans la souffrance car c'est grâce à la souffrance que l'on comprend tout. Il vaut mieux en tout cas éviter d'utiliser le mot karma et plutôt de parler de causes et effets.

## **Conclusion**

*Lama Puntso* : Ce groupe me semble prendre une certaine texture... Autant les distanciations et définitions sont importantes, autant le fait de rentrer dans l'émotion se fait sans soucis. Le taux de confiance s'est intensifié, une véritable qualité d'écoute est présente.

Nous n'allons pas garder pour nous tous ces bienfaits et allons donc les dédier, les lâcher, les offrir. Une fois dédiés, ils deviennent comme un trésor inépuisable puisqu'ils ne nous appartiennent plus. Puis nous restons sans rien à donner, ni à recevoir. Nous sommes là, simplement présents.

**Thèmes choisis :**

L'année prochaine (2006) : le désir. Dans deux ans : karma, causes et effets

**Stage 2006 :** Animation : Lama Puntso et Sylvie

Exercices : Bettina (exercices lorsque le groupe a besoin de sortir d'une approche trop mentale)

Programme du stage (peut varier)

<i>date</i>	<i>matin</i>	<i>Après midi</i>
Samedi 14 octobre	Présentation et expression des attentes	Définition psy du désir
	Lama Puntso : le désir dans le dharma	
Dimanche 15 octobre	Lama Puntso : Les 12 causes interdépendantes	Bernard Fritz : l'approche de Podvoll
		Echange psy / dharma
Lundi 16 octobre	Anila Triné : la motivation	Guy Balladier : Vie intra-utérine et désir
	À définir	À définir
Mardi 17 octobre	<b>Journée annulée</b>	