

Deuxième Stage Dharma et Psychothérapie

Avec Lama Lhundroup et Lama Puntso

*Enseignements et échanges durant les matinées autour du thème de la
vigilance*

16 au 19 octobre 2004

Guépel Ling – Croizet

| | |
|---|-----------|
| <i>Introduction au stage</i> | <i>3</i> |
| <i>Le Satipatthana Soutra</i> | <i>5</i> |
| Echanges..... | 12 |
| Vigilance du corps dans le Véhicule de base | 17 |
| Vigilance du corps dans le Mahayana | 17 |
| Vigilance du corps dans le Vajrayana | 18 |
| Le Satipatthana Soutra (suite) | 19 |
| Echanges (suite) | 21 |
| <i>Dialogue entre lamas, psychiatre, psychothérapeute et participants</i> | <i>22</i> |
| Conclusion : | 26 |
| Deuxième enseignement | 26 |
| <i>Récapitulatif de la journée précédente</i> | <i>27</i> |
| <i>Le Satipatthana Soutra (suite).....</i> | <i>28</i> |
| Généralités | 28 |
| Comment établir l'attention sur les sensations..... | 28 |
| <i>La réaction de survie et le travail sur les sensations.....</i> | <i>30</i> |
| <i>A propos des différents « véhicules ».....</i> | <i>31</i> |
| La Libération Individuelle..... | 31 |
| Le Mahayana | 32 |
| Le Vajrayana | 32 |
| <i>Comment établir l'attention, la vigilance, sur l'esprit</i> | <i>33</i> |
| Echanges..... | 35 |
| A propos des sensations | 35 |
| L'attention sur l'esprit | 36 |
| Le thérapeute | 37 |
| Chercher le sens ?..... | 39 |
| Chercher l'erreur | 40 |

| | |
|---|---|
| Illusions | 40 |
| L'esprit, la communication, la saisie | 41 |
| L'établissement de l'attention sur les qualités mentales..... | 43 |
| Troisième enseignement..... | 44 |
| <i>Récapitulation.....</i> | <i>44</i> |
| <i>Introduction à la méditation, à la vigilance sur l'esprit et le Dharma.....</i> | <i>46</i> |
| De la vigilance à la bodhicitta | 48 |
| Le chemin de la pratique | 49 |
| La quatrième forme de vigilance..... | 49 |
| <i>L'établissement de l'attention sur les qualités mentales.....</i> | <i>50</i> |
| <i>Mahasatipatthana Soutra.....</i> | <i>54</i> |
| Echanges : | 59 |
| Quatrième enseignement | 61 |
| <i>Récapitulation.....</i> | <i>61</i> |
| <i>La posture du lama.....</i> | <i>62</i> |
| Au niveau relatif | 63 |
| Différences entre les deux approches | 63 |
| Nature de la relation..... | 63 |
| L'ami spirituel | 64 |
| La précieuse existence humaine | 64 |
| La posture du lama | 65 |
| Echanges : | 67 |
| Retour de ces journées..... | 71 |
| Dernier après-midi..... | 73 |
| Thèmes de discussion | Fehler! Textmarke nicht definiert. |

Deuxième Stage Dharma et Psychothérapie

Avec Lama Lhundroup et Lama Puntso

Enseignements et échanges durant les matinées autour du thème de la vigilance

16 au 19 octobre 2004

Guépel Ling – Croizet

Introduction au stage

Lama Puntso : Nous voici de nouveau réunis pour la deuxième rencontre Dharma et Psychothérapie. Parmi vous certains étaient déjà présents l'an passé, d'autres viennent de nous rejoindre en cours de route. L'idée, pour ces quatre jours, est que cette rencontre ne soit pas basée uniquement sur un échange théorique, à la suite duquel chacun étudierait et travaillerait avec des concepts, mais que le stage lui-même, comme l'an passé, soit « guérisseur ». Ce doit être un moment où l'on puisse se rencontrer les uns et les autres mais également se rencontrer soi-même. Outre l'échange de paroles, il y aura des temps de méditation et des apports magistraux d'une personne vers le groupe. Cet ensemble rendra le séminaire fructueux ou non.

Pour le bon déroulement, je vous rappelle quelques règles nécessaires au fonctionnement d'un groupe. Respecter la confidentialité, car lors des différents échanges certains peuvent être amenés à parler d'eux-mêmes; il est donc important que tous ces échanges restent au sein du groupe. Confidentialité signifie ne pas porter à l'extérieur du groupe la parole de quelqu'un nommément en disant par exemple : « Tu sais, un tel a dit ... ». Un autre aspect important est l'écoute et le non jugement. C'est évident, mais j'ai remarqué que lors de rencontres, inévitablement, nous avons des difficultés à laisser l'autre finir sa phrase à cause de l'émotion qui nous traverse, et, même si nous le laissons terminer nous ne l'écoutons plus parce que nous sommes déjà dans notre propre réponse. Par ailleurs, puisque nous allons parler de nos disciplines respectives et de nos expériences, nous ne devons pas enfermer l'autre dans un jugement, dans une case. Nous voilà donc d'accord sur le principe et sur le fait qu'il est facile de succomber au jugement, mais nous pouvons être attentifs lorsqu'il s'élève.

L'année passée nous avons abordé le Refuge et l'Esprit d'Eveil, les Six Paramitas (la compassion en action), nous avons étudié les Quatre Pensées qui détournent l'esprit de l'ignorance, de la confusion, de la souffrance. Nous avons vu également l'Impermanence, le Karma, la Souffrance, la Précieuse Existence Humaine. Tout ceci nous avait amené à des mises au point et des réflexions très profondes. Nous avons également pris le temps de passer en revue les Cinquante et un Facteurs Mentaux, c'est-à-dire tout ce qui peut traverser un individu en terme de mouvements conceptuels et émotionnels. D'un autre côté nous avons abordé la P.N.L., la Psychanalyse, la Gestalt, la médecine avec lama Trinlé, et Henri et Félicité avaient partagé leur expérience. Au bout de ces deux approches et de tous ces partages, nous avons souhaité nous réunir cette fois-ci autour des idées de vigilance et de posture. Lama Lhundroup va donc nous introduire tout au long de ces quatre jours aux Quatre Fondements de la Vigilance, ce sera l'apport du Dharma, et, en complément, il y aura l'approche de la thérapie.

L'idée est d'aborder le thème de la vigilance et l'écho qu'elle a dans l'approche psychothéra-

pique et de voir la présence dans la psychothérapie et l'écho qu'elle a dans le Dharma.

L'an passé en début de session, nous restions en silence, chacun pouvait prendre, sans le formaliser par des mots ou un langage particulier, le refuge qu'il voulait, et développer l'Esprit d'Eveil qu'il souhaitait. Et comme il a été demandé, nous allons passer plus de temps que l'an passé en silence, en méditation, avec des moments où nous allons nous poser. De même que l'an passé, nous confierons le bol à l'un d'entre nous qui s'octroiera le droit de couper la parole quand il le sentira nécessaire. Maintenant, pour ouvrir ces quatre jours, nous allons observer un temps de silence et nous relier à ce que l'on appelle la Nature de Bouddha et l'Esprit d'Eveil. Nous nous relierons donc à la Sagesse Fondamentale présente en chacun de nous, tout en sachant que nous ne sommes pas ici juste pour nous, mais afin d'intégrer tous les êtres dans cette démarche.

- MEDITATION -

L'an passé nous avons fait un tour de tapis où chacun s'était présenté et avait exprimé la motivation pour laquelle il était présent. Cette année nous vous proposons de former de petits groupes au sein desquels vous allez formuler vos attentes. Un porte parole du groupe exposera la synthèse, la liste des différents souhaits, ce qui nous permettra de connaître les besoins du groupe.

Synthèse :

- Avoir un contact concret avec le Bouddhisme et sortir de la vision intellectuelle de celui-ci – continuer à approfondir les échanges – intégrer un groupe de réflexion – travailler pour être plus proche de la personne, lâcher le « savoir » et développer la présence – un intérêt sur les Quatre Fondements de la Vigilance – rencontrer et s'enrichir des expériences des autres – mettre en œuvre la méditation en lien avec l'enseignement et la posture – sortir d'une technique conceptuelle et d'une maîtrise des émotions due à la distance, par la pratique, et approfondir le lien entre le corps et l'esprit – trouver un positionnement clair entre le travail de thérapeute et la pratique du Dharma – surmonter les difficultés à reprendre le travail de thérapeute – comment arriver, avec l'expérience du Dharma, à échanger dans le milieu professionnel – comment accompagner le Dharma avec une thérapie – trouver les moyens avec la vision du Dharma, d'accompagner les personnes – savoir vers quelle thérapie diriger les personnes – clarifier sa position de psychothérapeute par rapport aux sentiments négatifs que l'on peut avoir en cherchant à être vraiment utile sans attente – approfondir sa motivation de psychothérapeute – écoute mutuelle – préciser sa propre démarche – souhait d'approfondir le thème des Quatre Fondements de la Vigilance car thème crucial – comment le thérapeute peut préserver la vérité du Dharma dans sa psychothérapie – quelle attitude pour un psy. bouddhiste face à un patient bouddhiste – référence au karma qui devient un « fourre-tout » – relier les aspects corporel et spirituel.

Lama Puntso : Voici ce que je retiens de tout cela : nous ne sommes pas là pour nous enrichir de théories, nous sommes là pour approfondir les échanges, nous sommes dans un souci de réflexion, d'enrichissement et de développement de la présence. C'est important car bien sûr nous allons échanger des concepts, nous allons échanger de la matière (recevoir des informations, les visions des uns et des autres) cependant la nécessité de ces échanges est d'avoir une ouverture et une écoute mutuelle, un partage d'expériences qui permettra de spiritualiser l'approche psychothérapique et, à l'inverse, l'approche psychothérapique pourra venir en soutien non pas au Dharma mais à la pratique du Dharma.

Les différents drouplas se trouvent parfois démunis face à certaines situations, voilà pourquoi ces échanges leur permettent de s'enrichir d'un savoir-faire dans la rencontre avec

l'autre. Ce que j'entends aussi c'est arriver à mieux s'aider soi-même et mieux aider les autres. Voir que ces échanges apportent un enrichissement mutuel, une plus grande ouverture envers l'autre, me semble important, puisque nous sommes amenés à le rencontrer et, d'une manière ou d'une autre, à l'accompagner.

J'ai retenu quatre questions plus précises qui sont :

- 1) comment un psychothérapeute bouddhiste, face à un patient bouddhiste, peut-il transmettre autre chose qu'une explication du Dharma, mais plutôt son expérience, et montrer que le Dharma est une façon de se rencontrer soi-même pour aller à l'essentiel ?
- 2) comment éviter le karma « fourre-tout » ? C'est essentiel. Nous avons pu remarquer, dans le cadre de l'accompagnement du deuil, que ça produit plus de problèmes que ça n'en résout, non pas à cause du karma mais à cause de la mauvaise compréhension du karma.
- 3) approfondir l'aspect corporel et psychique en s'ouvrant à d'autres approches, celles des praticiens corporels (travail de la voix, du chant, du mouvement... approche de l'ostéopathie, de l'hygiène, de l'alimentation). Beaucoup de pratiquants bouddhistes sont également passés par la sophrologie.
- 4) avoir d'autres approches du fonctionnement psychique.

En fait, mises à part quelques attentes précises, il n'y en a pas d'autres que d'être là ensemble pour se rencontrer, réfléchir, approfondir, et partager les expériences.

Récemment j'ai entendu un enseignant bouddhiste tibétain dire que si l'on regarde sur une journée le temps passé à dormir, manger, aller d'un endroit à l'autre... on constate une grande perte de temps ! Si pour le temps qui reste, on considère celui utilisé à rêvasser sur le passé et à faire des projets pour le futur, on remarque que l'on en « grille » encore. Si, en plus, on considère le temps passé à la rancœur, à la critique, à toutes les fascinations... si l'on considère les pertes d'énergie dans ce rapport au monde émotionnel, et si, au bout du compte, on calcule, il reste une petite demi-heure de clarté dans notre journée ! Bien sûr, et c'était la conclusion des discussions de l'an passé, cette qualité de présence consciente est essentielle, mais elle n'est pas naturelle. Elle demande un entraînement, un travail sur soi-même. C'est ce qui nous a amené à comprendre que cette notion d'attention consciente, de vigilance, de présence, est vraiment au cœur de notre échange avec les autres, de notre accompagnement (à nous-mêmes et aux autres). C'est donc la raison pour laquelle nous allons passer du temps à explorer cette direction.

Dans un de ses derniers enseignements appelés « Les Trente-sept Ailes du Dharma », le Bouddha a résumé tous les grands thèmes qu'il a abordé et qui mènent à la libération. Les quatre premiers de ces trente-sept facteurs qui mènent à la libération sont les Quatre Piliers de la Vigilance. Ils sont vraiment le fondement de l'Enseignement, la base qui permet de développer ensuite les autres qualités. Le sujet sur la vigilance est vaste et nous avons choisi la porte d'entrée de ces Quatre Piliers qui est la vigilance sur les quatre aspects : le corps, les sensations, l'esprit et le Dharma.

Le Satipatthana Souta

Lama Lhundroup : Il y a juste deux minutes, je me suis posé cette question : peut-on demander aux gens d'aujourd'hui de lire un sutra du Bouddha ? Oui, on le peut ! Donc nous allons prendre le texte qui s'appelle « *Satipatthana Sutta* » (Majjhima nikaya 10).

Si ce n'est pas le sutra le plus connu, le plus répandu du Bouddha, il figure certainement parmi les cinq plus importants.

Aujourd'hui nous allons nous concentrer, établir notre attention, notre vigilance (ce sont des synonymes à comprendre) sur tout ce qui concerne le corps et nous allons aussi pratiquer ce que dit le Bouddha. Lisons ensemble :

Le titre : « *Satipatthana Sutta* », *Sati* c'est la vigilance, la présence et *patthana* c'est établir, créer les fondations en ce qui concerne la véritable vigilance. La traduction : « établir l'attention et la vigilance », est très bonne.

J'ai entendu qu'en une occasion le Bienheureux se trouvait au pays des Kurus. Là, il y a une ville des Kurus nommé Kammasadhamma. Là le Bienheureux s'adressa aux bhikkhus (les moines) : "Moines."

"Vénérable Monsieur (Maître)," répondirent les bhikkhus.

Le Bienheureux dit ceci: "Voici le sentier direct conduisant à la purification des êtres, à la conquête des douleurs et des lamentations, à la destruction des souffrances physiques et morales (mentales), à l'acquisition de la conduite droite, et à la réalisation de la Libération -- autrement dit, les quatre sortes d'établissements de l'attention (de la vigilance). Quels sont ces quatre?"

– Vous voyez, la manière dont commence le Bouddha est très forte. Il annonce un enseignement structuré qui va mener au-delà de la souffrance physique et mentale. Il annonce la fin des douleurs et des lamentations. Vous savez déjà que les Quatre Formes de Vigilance ne sont pas une réponse, ne sont pas une sagesse exprimée proposant des résultats préfabriqués, des concepts, des dogmes à adopter. C'est un outil que nous propose le Bouddha. Il pense que cet outil nous amènera au-delà de toute souffrance si nous l'utilisons correctement. Quels sont alors ces quatre établissements de l'attention ?

"Il y a le cas où un bhikkhu (on peut traduire bhikkhu en Pâli, par « pratiquant ») regarde le corps dans le corps

– D'autres traductions disent : « Regarde le corps comme le corps », cela fait une différence et je vous expliquerai plus tard ce que cela veut dire –

ardent, alerte, et attentif -- mettant de côté envies et soucis mondains

– J'attire votre attention sur cette petite phrase : avant de pratiquer la vigilance dans le Dharma, il faut déjà mettre de côté quelque chose, il faut sortir d'un contexte de soucis et de préoccupations mondains, c'est à dire ne plus être préoccupé par ce qu'il y a à faire, par le passé, le présent et l'avenir. C'est dans le cadre où il a déjà pratiqué un certain renoncement et s'est retiré de ses préoccupations, que le pratiquant sincère regarde les sensations ...

Il regarde les sensations... l'esprit... les qualités mentales dans les qualités mentales -- ardent, alerte, et attentif -- mettant de côté envies et soucis mondains.

– Le soutra est abrégé à cet endroit parce que le Bouddha répète la phrase pour les quatre : « Il regarde le corps comme le corps, les sensations comme les sensations, il regarde l'esprit comme l'esprit etc. ». Que signifie regarder le corps comme le corps ou dans le corps ? Cela signifie regarder le corps non pas comme étant mon corps, mais juste le corps, un corps. C'est également regarder ce qui le constitue, ce qui fait qu'on l'appelle « un corps ». La pratique de la vigilance dans le Dharma vise à nous sortir des identifications qui créent la souffrance. Dès que nous nous identifions avec le corps en disant c'est mon corps, une attitude de protection se manifeste automatiquement. Nous voulons protéger ce corps contre ce qui est autre. Alors nous rajoutons des souffrances inutiles. Lorsque ce corps a faim parce que c'est l'heure de manger, si je dis : « J'ai faim, je veux manger, je dois absolument manger ». C'est encore le « je », le « moi » qui s'implique dedans et qui rajoute une souffrance supplémentaire à celle de la sensation désagréable de la faim.

Écoutons comment le Bouddha commence au sujet de l'établissement de l'attention sur le corps :

(A. Le corps)

"Et comment fait un bhikkhu (pratiquant) pour regarder le corps dans le corps?"

Etablissement de l'attention sur la respiration (anapanasati)

[1]"Il y a le cas où un bhikkhu -- étant parti au désert

– Le désert c'est la solitude, un lieu solitaire où personne ne va nous solliciter. On peut aller dans la nature ou dans un endroit protégé des préoccupations mondaines. Voyez, c'est un cadre un peu spécial, un cadre où nous laissons notre activité.

à l'ombre d'un arbre, ou dans une maison isolée -- s'assied jambes croisées, en tenant son corps droit et en posant son attention devant lui [litt: devant la poitrine]. Toujours attentif, il inspire; attentif il expire.

"Inspirant longuement, il perçoit que son inspiration est longue; ou expirant longuement, il perçoit que son expiration est longue. Ou inspirant court, il perçoit que son inspiration est courte; ou expirant court, il perçoit que son expiration est courte.

– Jusque-là on peut se demander quelle est la valeur de cet exercice, on expire et inspire sans nous en soucier et ça marche très bien. Nous faisons cet exercice pour couper le flot des pensées et nous ramener dans l'instant, pas plus. Nous allons le faire maintenant et nous établir dans une posture qui convient, le dos droit. Remarquons notre respiration.

- MEDITATION -

Il s'entraîne à inspirer en restant sensible au corps tout entier et à expirer en restant sensible au corps tout entier.

– Ici le traducteur a choisi d'éviter le terme « corps de prana » parce que le Bouddha parle du « corps de la respiration », c'est-à-dire de l'expérience de sentir que tout le corps participe à la respiration. Ce ne sont pas uniquement les poumons, les bronches, le nez, qui respirent, c'est le corps dans son entier. C'est assez profond car en relation avec la circulation des énergies subtiles, la circulation du sang, l'alimentation de toutes les cellules par l'oxygène pénétrant dans les poumons. Tout cela élargit l'espace de ce que l'on appelle la respiration.

Il s'entraîne à inspirer en calmant l'activité corporelle et à expirer en calmant l'activité corporelle.

– La prise de conscience de notre respiration nous permet de lâcher : le cœur se calme, la respiration se calme, les pensées se calment également du fait d'être reliées à la respiration. En général nous avons besoin d'une dizaine de minutes pour calmer le corps et l'esprit. Mais faisons encore cette expérience : le corps peut se calmer, de même que l'esprit grâce à l'attention sur la respiration.

- MEDITATION -

Les implications de la méditation sur notre état de santé au niveau du corps et de l'esprit, sont énormes. Si nous maîtrisons juste ce que nous venons de faire, c'est-à-dire pouvoir suivre la respiration sans distraction, se détendre (se calmer intérieurement), les implications sur notre état émotionnel seront énormes. En effet nous avons là un outil qui nous ramène au présent et nous pouvons expérimenter « la joie de respirer », la joie de vivre par le simple fait de respirer, d'être là. C'est une source de bien-être pour tous ceux qui ont développé cette pratique.

Tout comme un habile tourneur ou son apprenti, lorsqu'il tourne un long tournage, perçoit qu'il est en train de faire un long tournage, ou lorsqu'il est en train de faire un tournage court perçoit qu'il est en train de faire un tournage court; de la même manière le bhikkhu (pratiquant), lorsque son inspiration est longue, perçoit que son expiration est longue, ou expirant

court, il perçoit que son expiration est courte... Il s'entraîne à inspirer en calmant l'activité corporelle, et à expirer en calmant l'activité corporelle.

– « ...En calmant... » : Ce n'est pas un acte volontaire, ça se calme tout seul. Les résultats ne seront pas atteints par la volonté (vouloir calmer le corps et l'esprit). C'est la confiance dans le fait que juste respirer et ne pas s'intéresser à autre chose, apportera une stabilité d'esprit. A certains moments de la journée la respiration n'est pas aussi subtile, pas aussi calme, mais nous n'essaierons pas de la changer, de la ralentir par exemple. Il ne faut pas confondre le calme avec une respiration lente. Nous observons juste ce qui est, si c'est une respiration rapide nous pouvons être calme avec cette respiration rapide. Nous avons la possibilité d'être sans jugement, calme, dans une activité du corps plutôt rapide comparativement.

Etablissement de l'attention au corps (kayagatasati)

[2]"De la sorte il regarde de façon interne le corps dans (ou comme) le corps, ou de façon externe le corps dans (comme) le corps, ou les deux de façon interne, et de façon externe le corps dans le corps.

– Interne et externe, ces deux mots reviennent assez souvent dans le soutra. Ils signifient différents points de vue : regarder le corps de l'intérieur à travers les sensations ou le regarder de l'extérieur d'un œil un peu analytique. On peut passer par une expérience personnelle, passer par la contemplation de ce qu'est la nature des corps, par exemple d'avoir un corps, ou de ce qui est pareil pour tous les corps. On peut le faire aussi comme le Bouddha dit : de façon interne et de façon externe à la fois.

Ou bien il regarde le phénomène de l'apparition du corps, le phénomène de la disparition du corps, ou le phénomène de l'apparition et de la disparition du corps. Ou bien sa conscience que 'Il y a un corps' se maintient dans la mesure de la connaissance et de la mémoire.

– Quand le Bouddha dit : « Il y a un corps.. », c'est ce dont je voulais parler au début quand il était question de : « regarder le corps comme un corps ». Quand on dit : « Il y a un corps », au niveau de notre esprit c'est un désinvestissement avec l'identification habituelle : mon corps. Là on remarque qu'il y a un corps, des phénomènes physiques se manifestent : le chaud, le froid, des nœuds, des lâcher-prise, des tensions, la détente etc. Ce sont les différents jeux des expériences physiques. « Dans la mesure de la connaissance et de la mémoire... » Connaissance ici veut dire présence à ce qui est ; la mémoire étant la capacité à garder cette présence et à revenir encore et encore dans la méditation que l'on a choisie. Ne pas avoir de mémoire signifie ici être distrait, et donc avoir de la mémoire c'est être non distrait. Ceux qui ont fait la retraite se souviennent du terme « drenpa » en tibétain, qui est le terme pour vigilance et qui veut dire en même temps mémoire. C'est se rappeler du thème ou de l'objet choisi.

Et il demeure indépendant, sans soutien à (ou sans attachement à) rien au monde. C'est ainsi qu'un bhikkhu regarde le corps dans (comme) le corps.

– Le gong a sonné aussi nous allons méditer en regardant le corps comme le corps, sans attachement aucun...

– MEDITATION –

– Pour éclaircir ce que veut dire « sans attachement aucun », « sans soutenir une identification », je vous donne un exemple : en ce qui me concerne, le côté gauche de ma jambe est bloqué par le coussin qui n'est pas bien adapté à ma morphologie et bloque une veine. Il y a des fourmillements dans ma jambe et des douleurs dans le genou. Habituellement nous disons : « J'ai mal ». Le méditant, lui, regarde : « Oui, il y a des fourmillements, des douleurs,

serait-il sage de réagir maintenant et changer de posture, est-ce que cela peut attendre ? » Il n'a pas de réaction émotionnelle telle que : « Aïe ! Je ne veux pas de ça ! » Ca ce passe à un niveau très précis et très petit, il ne s'agit pas d'une grande émotion, nous ne sommes pas agressés par quelqu'un d'autre, c'est juste un inconfort physique qui, de plus, ne comporte aucun danger pour celui qui ne réagit pas avec panique. Si je ne réagis pas émotionnellement je sais que je pourrais attendre encore une heure, je peux aussi changer de position pour être plus confortable. Et c'est à ce niveau-là que l'entraînement commence. Le Bouddha nous offre, avec ces quelques conseils, une méthode pour nous apprendre à faire la différence entre une réaction émotionnelle et une réaction sage, non-émotionnelle. Alors, grâce à ce petit recul nous pouvons regarder ce qui est nécessaire. Nous n'allons pas non plus rechercher ce qui est agréable dans le corps. C'est la petite différence. Nous allons développer notre capacité de prendre du recul afin de traiter sans émotion particulière, les sensations désagréables et agréables du corps.

Et ensuite il y aura un transfert possible sur d'autres sensations désagréables ou agréables de la vie. Ainsi quand les émotions se déclencheront, nous aurons un peu plus de recul et pourrons utiliser dans la situation notre capacité à réagir moins émotionnellement et moins rapidement que d'habitude.

"Qui plus est, lorsqu'il marche, le bhikkhu (pratiquant) perçoit qu'il est en train de marcher. Lorsqu'il est debout, il perçoit qu'il est debout. Lorsqu'il est assis, il perçoit qu'il est assis. Lorsqu'il est couché, il perçoit qu'il est couché. Ou peu importe comment est disposé son corps, c'est ainsi qu'il le perçoit.

– Vous avez ici l'énumération des quatre postures traditionnelles nommées dans le Dharma : debout, marchant, assis et allongé. La méditation se pratique dans ces quatre postures, elle n'est pas pratiquée uniquement assis. La vigilance se pratique tout au long de la journée et de la nuit si nous en sommes capables.

Pourquoi le Bouddha dit-il cela ? Il ne faut jamais sous-estimer sa parole si simple car elle est très profonde. Soyez non distraits si vous marchez inutile de penser à autre chose, soyez où vous êtes. Il ne parle pas immédiatement des bienfaits de cette attitude, mais il le fera à la fin du soutra. Il nous encourage à être conscient de tous nos mouvements (de nos mains par exemple), même quand nous parlons. Il nous encourage à être conscients de la position de notre corps, inutile d'aller ailleurs avec notre esprit. Nous savons bien que dès que nous avons un problème émotionnel très fort, par exemple un traumatisme de l'enfance, nous évitons d'habiter notre corps, d'en ressentir les sensations car souvent cela nous rappelle quelque chose de désagréable. Les émotions se manifestent aussi dans le corps.

Donc le Bouddha nous encourage à ne pas nous distraire car la distraction bloque le ressenti du présent. Etre ailleurs par la pensée bloque le ressenti de ce qui est là. Quand on ressent ce qui est là, on est également en contact avec ce qui se cache derrière. Certaines choses se manifestent à ce moment-là. Méditer la présence à soi-même permet d'être en contact avec ce qui est. C'est le sens de cet exercice. Inutile de chercher plus loin, quand nous n'avons pas besoin de penser, ne pensons pas ! C'est aussi simple que ça. Nous pouvons mettre 90% de nos pensées à la poubelle. Les pensées inutiles ne font que compliquer notre vie. Mais nous n'avons pas encore développé la capacité de penser ce que nous voulons au moment où nous le voulons. Nous sommes pris par des pensées qui sont l'expression de la colère, du désir et de toutes sortes d'émotions.

Pour développer la capacité à ne pas réfléchir sur le passé, ne pas se projeter dans le futur et ne pas cogiter sur le présent, le bouddha nous donne un moyen très simple : rester avec ce qui est, et surtout rester avec le mouvement. Ici il est question de marcher. Le mouvement est idéal pour la méditation du débutant car il se passe véritablement quelque chose. On utilise le souffle pour la même raison, il y a une inspiration et une expiration. Quand nous marchons les jambes se meuvent, il y a un mouvement de tout le corps. Et quand nous sommes conscients de cela nous avons un excellent support pour rester dans le présent. C'est plus facile qu'en étant assis ou allongés, sans un support qui bouge. Rien ne se passe

semble-t-il et rester ainsi devient très difficile. Mais nous verrons avec les Quatre Formes de Vigilance qu'il se passe toujours quelque chose. En premier nous commençons sur le plan le plus grossier, celui du corps. Les autres sont plus subtils.

Vous pouvez déjà vous exercer pendant la pause par exemple en faisant une petite promenade autour du stupa; restez conscient de marcher. Dans mon propre entraînement à la vigilance, j'ai passé des heures à la marche consciente. Ce fut extrêmement profitable pour voir l'esprit, voir ce qui se passe dans l'esprit. Rester avec un mouvement répétitif nous permet de prendre conscience du fonctionnement de l'esprit lorsque ce mouvement revient. Nous pouvons remarquer de quelle manière le ressenti de lever le pied s'élève dans l'esprit, puis celui de le poser et ce qui se passe entre temps. Des pensées passent qui n'ont rien à voir avec le mouvement. On peut voir le temps qu'il nous faut pour revenir à l'attention, couper les chaînes de pensées qui se construisent et nous amènent ailleurs. On prend conscience de ce qui nous intéresse dans la pensée qui s'élève. Bref tout cela est visible face à un support répétitif créant un arrière plan (comme un écran de cinéma : le même écran reflète toute une variété de projections) pour une meilleure observation de notre esprit. La respiration et la marche sont des écrans à peu près semblables, c'est comme si nous regardions un mur blanc faisant contraste avec l'enchaînement mental dû aux pensées qui se bousculent.

– MEDITATION –

– Quand le Bouddha s'arrêtait pour faire une pause, les disciples prenaient leurs zens et, les empilant les uns sur les autres, créaient une sorte de siège élevé sur lequel le Bouddha s'asseyait pour enseigner. Puis ils s'installaient autour de lui, en méditation. Le Maître les instruisait presque chaque jour afin de leur donner une formation, et cet enseignement-là revenait encore et encore.

"De la sorte il regarde de façon interne le corps dans le corps, ou concentré de façon externe... sans soutien de rien au monde. C'est ainsi qu'un bhikkhu (pratiquant) regarde le corps dans le corps.

"Qui plus est, en allant et venant, il se fait pleinement alerte; en posant le regard et en détournant le regard...

– Savoir où nous regardons est la vigilance du regard. Cette vigilance permet de savoir où poser et utiliser notre regard. Habituellement notre regard nous échappe, nous n'en avons pas la maîtrise. Il divague sans liberté ! Le Bouddha nous incite ici à établir une vigilance du regard, à savoir où nous regardons. Nous pourrions ensuite remarquer ce qui s'élève quand nous regardons tel ou tel objet. Cela nous permet d'avoir un choix. Il faut être conscient que l'on regarde et où l'on regarde, c'est le premier pas.

en pliant et en étendant ses membres

– Lorsque nous méditons (par exemple), nous avons l'impression qu'il faut rester dans la posture et que c'est parce que nous gardons cette posture jusqu'à la fin de la méditation que nous avons « médité ». Mais ma vigilance n'est pas coupée si je bouge la jambe et si, en maintenant mon attention je l'étends devant moi, je continue la méditation. Pourquoi ma vigilance, ma méditation ne serait plus valable ? De même en repliant la jambe et en me remettant en posture, ma vigilance n'est pas troublée. Et il faut procéder ainsi durant toute la journée. Les grands maîtres ont des gestes, une façon de tourner la tête, de poser leur regard, qui n'est jamais due au hasard. Chaque mouvement est accompagné d'une grande présence intérieure. Ce qui marque les êtres éveillés, c'est que rien n'échappe à la présence. Les êtres confus ne se rendent pas compte de leurs mouvements, de leur regard, de leur posture, même de leurs paroles. Nous pouvons travailler cette capacité car cette méthode nous donnera une grande compréhension sur ce qui est, et comment les choses se passent

dans la vie.

... en transportant son manteau extérieur, sa robe supérieure et son bol...

– Son bol d'aumône bien sûr. Pour les vêtements, nous avons ce tissu qui est la partie supérieure de notre habit. Cette sorte d'écharpe (le zen) ne fait que glisser, chaque fois il faut la remonter, nous ne pouvons pas courir avec, ce n'est pas vraiment pratique. Alors, un jour, nous avons demandé à Guendune Rinpotché pourquoi il fallait la porter. Il nous a répondu : « Pour développer la vigilance ! ». Donc, si ce tissu devenait plus fonctionnel en cousant un bouton ici, nous ne le ferions pas. Il n'est pas fait pour être pratique. Voilà pourquoi une vigilance se met en place grâce à lui. La citation fait donc allusion à cela.

en mangeant, buvant, mâchant, et se délectant...

– Un maître dont j'ai suivi les enseignements en Inde nous faisait faire cette méditation. Les responsables qui se tenaient à la porte nous supervisaient pendant le repas. Nous avions notre bol, et, dès le début du repas, nous ne devions pas toucher la cuillère sans vigilance; puis il fallait ressentir la nourriture, mâcher en étant conscient, avaler, ressentir le goût, ressentir l'arrivée de la nourriture dans l'estomac etc.. Si nous procédions ainsi, nous mangerons moins et serons conscients de ce qui se passe pendant un repas. Rien à voir avec le « fast-food ».

en urinant et déféquant (là aussi vraiment sentir ce qui se passe)... en marchant, en se tenant debout, en étant assis, en s'endormant, en se réveillant, en parlant, et en restant silencieux, il se fait pleinement alerte.

– Dans chaque situation nous avons quelque chose à découvrir. Une sagesse, une compréhension se manifesteront uniquement si nous sommes vigilants. Celui qui est distrait ne comprendra rien du déroulement de la vie, celui qui ne l'est pas comprendra tout. Cet enseignement sur la vigilance nous ouvre la porte de la sagesse, de la compréhension. On n'est pas vigilant pour être vigilant parce qu'alors on se sent bien ; ceci est juste un effet secondaire. La raison est que la vigilance nous permet de comprendre ce qui va nous faire sortir de la souffrance, nous faire sortir de ce que l'on appelle la saisie, le monde de la saisie.

"De la sorte il regarde de façon interne le corps dans le corps, ou concentré de façon externe... sans soutien de rien au monde. C'est ainsi qu'un bhikkhu (pratiquant) regarde le corps dans le corps.

"Qui plus est... tout comme si un sac avec des ouvertures aux deux extrémités était plein de diverses sortes de grain -- blé, riz, fèves, haricots, graines de sésame, riz décortiqué -- et qu'un homme à la bonne vue, en le versant, devait se dire, 'Ceci est du blé. Ceci est du riz. Ça, c'est des fèves. Ça, c'est des haricots. Ça, c'est des graines de sésame. Ceci est du riz décortiqué,' de la même manière, bhikkhus, un bhikkhu réfléchit sur ce corps-même, de la plante de ses pieds en montant, du sommet du crâne en descendant, enrobé de peau et plein de diverses sortes de choses souillées (nous sommes comme un sac ayant une ouverture à ses deux extrémités): 'Dans ce corps, il y a des cheveux, des poils, des ongles, des dents, de la peau, de la chair, des tendons, des os, de la moelle osseuse, des reins, un cœur, un foie, une plèvre, une rate, des poumons, un gros intestin, un petit intestin, une gorge, des fèces, de la bile, du flegme, du pus, du sang, de la sueur, du gras, des larmes, du gras sébacé, de la salive, du mucus, de la synovie, de l'urine.'

– C'est l'énumération des éléments impurs (soi-disant) du corps. Nous allons donc réfléchir comme le Bouddha le propose, partir du sommet de la tête, descendre jusqu'à la pointe des pieds et revenir en observant, en remarquant ce qui est. Nous commencerons par le haut pour descendre, puis revenir. Nous terminerons la méditation après être remontés jusqu'au sommet du crâne. Cette méditation est faite de manière très extensive dans certaines traditions Vipassana du bouddhisme Theravada. Nous sommes guidés étape par étape par le corps, par le ressenti de chaque partie du corps.

Il y a beaucoup à dire sur cette méthode, mais comme le Bouddha le montre, cette approche aide à découvrir si nous sommes tout cela, si nous sommes le corps : « Est-ce que je suis l'urine qui en sort ? Probablement pas sinon je devrais l'attraper pour la garder. Est-ce que je suis mon cœur ? Est-ce que je suis mon foie ? » C'est comme examiner une voiture, la mettre en pièces détachées et se demander où est la voiture : « Si j'enlève une roue, est-ce qu'il y a encore une voiture. Est-ce que la roue est la voiture ou bien est-ce ce qui reste ? Si j'enlève les quatre roues, la voiture ne roule plus. Est-ce qu'il y a encore une voiture ? Qu'est-ce qui fait qu'il existe une voiture ? Est-ce qu'il faut le toit ou non ? Où est la voiture ? » C'est le fameux exemple de Nagarjuna qui a utilisé un chariot. Idem pour le corps : « Est-ce que je suis encore moi si je n'ai plus mon bras droit ? Est-ce que je suis encore moi si je suis handicapé, paralysé ? Qu'est-ce qui est le 'moi' ? Est-ce que le corps constitue le 'moi' ? » Par cette analyse, en premier, nous prenons conscience des différentes parties du corps, nous remarquons que sa fonction semble conditionnée. Nous découvrons que cet ensemble conditionné paraît fonctionner sans que la question « moi » ou « pas moi » se pose. Nous voyons que cette question n'est pas importante pour que ça fonctionne. L'important est que les conditions pour que cet ensemble ne se désintègre pas, soient préservées.

"De la sorte il regarde de façon interne le corps dans (comme) le corps, ou concentré de façon externe... sans soutien (sans attachement) à rien au monde. C'est ainsi qu'un bhikkhu regarde le corps dans le corps.

"Qui plus est... tout comme un habile boucher ou son apprenti, ayant abattu une vache, s'assiérait à un carrefour (à cause d'une plus grande fréquentation, c'est un lieu idéal pour vendre la marchandise) pour la débiter, le bhikkhu contemple ce corps-même -- peu importe comment il se trouve, comme il est disposé -- en termes de propriétés: 'Dans ce corps il y a la propriété de terre (les os, tout ce qui est solide), la propriété liquide, la propriété du feu (la chaleur), et la propriété du vent (le souffle, la circulation du sang etc.).'

"De la sorte il regarde de façon interne le corps dans le corps, ou concentré de façon externe... sans soutien de rien au monde. C'est ainsi qu'un bhikkhu regarde le corps dans le corps.

– Nous allons nous arrêter ici et garder pour cet après-midi la contemplation du corps dans la mort. Maintenant nous avons du temps pour les échanges. J'ai choisi de ne pas trop parler de la thérapie pendant cette présentation parce que nous avons décidé d'aborder en premier le Dharma.

Maintenant nous avons sûrement quelques réflexions à faire ou questions à clarifier sur ce qui pourrait être intéressant pour nous-mêmes et pour la thérapie. Une chose me semble évidente : thérapeutes et enseignants du Dharma doivent développer la vigilance. Sans vigilance, pas de thérapie. Nous sommes d'accord sur ce point.

A propos de l'apparition et la disparition du corps : Méditer sur cela, fait partie du regard analytique posé sur le corps. Qu'est-ce qui fait naître un corps, et qu'il se manifeste dans ce monde ? Qu'est-ce qui fait qu'il se désintègre et disparaît de ce monde ? C'est une contemplation analytique sur toutes les conditions nécessaires, les éléments, les facteurs : le père, la mère, la nourriture, les vêtements, tout ce qui est nécessaire pour faire naître un corps et de toutes les attaques que subit le corps : les intempéries, le manque de nourriture et de boisson, la vieillesse, le dysfonctionnement des organes, tout ce qui peut et qui va amener à la mort.

Echanges

Ai-je pu toucher avec cet enseignement quelque chose qui vous semble très familier, par exemple, dans votre approche de la thérapie ?

Participant :

- J'aimerais faire un rapprochement entre la vigilance et ce que l'on appelle « awa-

reness ». Dans ma pratique je pense avoir une « awareness » en ce qui concerne les mouvements de l'esprit, les émotions et les perceptions corporelles telles que la respiration, la tension. Je me perçois en terme de « je », et ce que j'entends ce matin, ce n'est pas « je pense » mais « un corps pense », « une conscience pense », « ça pense ». Je peux faire l'effort en méditation de dire « ça pense » etc. mais en temps ordinaire c'est « je pense ». Dire « ça pense » m'est difficile.

L. Lhundroup : Tu vois un danger avec « ça pense » ?

Participant : Oui, certainement.

L. Lhundroup : Il me semble que pour une personne mal établie dans son sentiment « d'être moi », parler de cette manière neutre : « ça pense » etc. peut être déstabilisant ou difficile. Je ne dis jamais cela aux personnes que je vois dans les entretiens, mais intérieurement je me dis « oui, ça pense ». Je ne verbalise pas ma pensée. Cependant elle aide si je suis auprès d'un patient malade. Ce n'est pas lui qui est malade : il y a un problème, une maladie, quelque chose ne va pas. Il y a des pensées, des saisies et ça peut changer tout de suite. Cette fluidité due au fait de ne pas lier la personne à son problème, de ne pas l'identifier avec, permet que cela puisse changer. C'est un problème temporaire et peut être différent ensuite. Je vois la personne comme étant potentiellement libérée, et ses voiles comme temporaires.

Participant :

- J'aimerais donner un témoignage. Il y a une vingtaine d'années j'étais en formation avec un collègue qui, dans sa tendre enfance (à l'âge de deux ans), avait été oublié sur une terrasse ensoleillée où il fut brûlé gravement par le soleil. Il en garda ensuite des séquelles très profondes : il est resté petit avec un développement psychologique très altéré. A l'âge de 22 ans il était hospitalisé, presque grabataire et vraiment déficient. C'est alors qu'il a rencontré le psychologue de l'établissement. Il a travaillé avec lui exactement comme nous venons de le faire : il y a des cheveux, des poils, des ongles etc., il a posé son attention sur chaque partie du corps. Petit à petit il a rattrapé son retard. Et à l'âge de 35 ans il lui restait deux choses à acquérir dans la vie pour être comme tout le monde : passer le permis de conduire et rencontrer une copine. Le retard sur tout le reste était comblé. A mon avis ce travail-là a vraiment une qualité profondément thérapeutique.

L. Lhundroup : Peux-tu décrire un peu plus le lien chez lui entre cette vigilance sur le corps et son développement émotionnel ? A-t-il pu t'en dire plus ?

Participant :

- Je crois qu'il ne pouvait pas donner d'explications. C'est comme s'il y avait une conscience et un corps et que ce corps et cette conscience n'étaient pas connectés. Puis, on a pris un bout de la conscience et on l'a mise dans un bout du corps. Petit à petit on a réussi à avoir un corps et une conscience connectés ensemble. C'est une explication comme une autre.

L. Lhundroup : Partagez-vous cette estimation ? Je pense que quelqu'un qui n'est pas vraiment ancré dans son corps, souffrira d'un déséquilibre émotionnel. Est-ce trop généraliser ce que je viens de dire ? Parfois en observant une personne marcher, je peux constater qu'elle est coupée de sa marche. De même des gestes mal menés dans l'espace montrent qu'ils ne sont accompagnés d'aucune conscience et n'ont rien à voir avec ce dont on parle. Ne pas pouvoir sentir les pieds ou le reste du corps est également un signe. Vous connaissez probablement des patients comme cela. C'est, pour moi, le signe qu'un travail sur le corps pourrait être effectué afin de révéler quels sont les problèmes émotionnels. On peut travailler les émotions au travers du corps.

Participants :

- On peut demander à une personne en souffrance à quel endroit de son corps elle peut localiser cette souffrance. On peut aussi lui faire préciser quelle sorte d'émotion elle ressent, si c'est de la tristesse ou de la peur et à quel endroit du corps ça se manifeste. J'ai remarqué que si la personne est uniquement dans la parole, elle est entraînée dans ses pensées. Lui poser ce type de question la ramène au présent et pour moi c'est nouveau comme approche. Je trouve cela très intéressant.
- Certaines personnes ont des difficultés à ressentir leur corps parce que justement elles ressentent quelque chose et que ça peut être douloureux. Il peut y avoir un refus de ressentir ce qui est désagréable et ce qui est douloureux. Ramener la conscience aux sensations est une rencontre que cette personne s'est évertuée pendant des années à mettre de côté. Donc il y a un rythme progressif de conscience à respecter pour s'ouvrir aux sensations corporelles....(changement de k7).... c'est un peu un intermédiaire entre « j'ai mal » et « je m'approprie la douleur » et le fait que la douleur s'élève dans la conscience. Tout cela peut être un peu abrupte. La zone intermédiaire est : je peux regarder de manière très neutre et relativement équilibrée les apparences qui émergent au niveau du corps.
- Quand une personne refuse d'écouter la sensation parce que c'est douloureux, je lui propose de porter son attention sur ce refus. Là, c'est plus au niveau de la conscience et quelque chose peut s'ouvrir. Plus tard elle pourra se reconnecter dans son corps. Il y a un chemin à faire comme ça.

L .Lhundroup : Ici tu parles de l'attention au corps et de la vigilance sur l'esprit, tu changes de registre et vas à un autre niveau.

Participants :

- Oui, et ça marche assez bien parce qu'autrement il y a comme une lutte ; je propose de regarder ce qui se passe là c'est-à-dire le refus. C'est plus au niveau de l'esprit, c'est être attentif à ce qui se passe dans la séance, à chaque instant. Si la personne n'arrive pas à se poser sur une sensation du corps, je l'invite à porter l'attention sur ce qui se passe.
- Quand une personne n'arrive pas à se poser sur le corps, on l'accompagne différemment, on ne l'oblige pas à y aller car si il y a un blocage on doit aussi le respecter. Cependant le fait de passer par le corps ramène à l'expérience et c'est très important pour nous de ramener la personne à l'expérience. Effectivement par rapport à ce que tu disais, dans la thérapie la notion est : « j'ai un corps », on ne dit pas c'est le corps. Et là c'est différent : c'est mon corps, j'ai un corps. Le « je » est là. Du fait de travailler sur ce corps qui est le siège de l'émotion, on va entreprendre un processus nécessaire de « restauration narcissique ». Dans le Dharma on nous met en garde contre l'ego. Ici Cette « restauration narcissique » va être une base permettant de dépasser cet ego. Il faut revenir à ce point là pour pouvoir ensuite le dépasser.

L .Lhundroup : La « restauration narcissique » est-ce quelque chose de partagé par tout le monde ? En tant que lama je la rencontre dans certaines situations où je n'utilise pas le Dharma directement; quand je dis : « Tout va bien, tu es aimé, tu peux t'aimer, t'accepter » en parlant au niveau relatif de l'acceptation de soi-même.

Participants :

- Par rapport à l'effet protecteur de la vigilance contre la souffrance du samsara, la protection, pour nous les thérapeutes, se ressent plutôt dans un cadre tel que celui de la confidentialité, du respect. Au départ, c'est la protection, ensuite effectivement on pourra passer à d'autres systèmes. Mais celle-ci est importante car, s'il y a une véritable confiance, une confidentialité, nous pourrons nous ouvrir.

L .Lhundroup : Dans le dharma, « l'awareness » est très large. La conscience de ce qui est, protège ! Au début nous avons tendance à nous protéger par une vigilance qui ressemble à

de la concentration. La concentration est comme une forteresse, elle peut être forte et pourtant vite détruite. La vigilance a ce côté concentré, mais plus nous sommes présents, moins nous avons besoin de nous concentrer. Il n'y a plus d'effort à faire pour ramener notre esprit dans le présent quand nous sommes détachés (par un lâcher-prise intérieur) de tout ce qui se passe autour. Finalement dans le Dharma la meilleure protection c'est l'ouverture. La vigilance détendue, naturelle, est bien plus forte que la forteresse de la concentration.

Donc il y a des étapes dans le développement de la vigilance : au début, avec volonté, on ramène son esprit, on se défait des distractions, on ramène l'esprit dans le corps, on s'appuie sur le souffle, on compte le souffle, on essaie de ne pas manquer un seul pas en marchant, on fait tous les efforts pour établir une vigilance de base. Quand on s'habitue à ne plus donner autant d'importance à ce qui se passe dans les champs visuels, auditifs, au mental, on peut détendre ses efforts. On n'a plus besoin d'autant de volonté. On a juste à être présent au fait de remarquer si il y a une chaîne de pensées qui amène ailleurs. Par le simple fait de remarquer cette chaîne de pensées, déjà la présence se réinstalle. La vigilance revient. Au moment où on remarque la distraction, c'est la non distraction qui s'installe. Ici c'est une vigilance plus avancée. Un être comme Guendune Rinpotché qui n'avait plus de saisie personnelle, n'avait plus besoin de pratiquer la vigilance, ça n'était plus nécessaire car la racine de la distraction était anéantie. Il est inutile de pratiquer la vigilance si rien ne nous distrait. Toutes les distractions ont pour source commune la saisie.

L. Puntso : La discussion a tourné autour de la même chose dès la première intervention : la conscience des sensations au niveau du corps et de l'esprit est concentrée sur un « Je » : « Ce que J'expérimente me dit quelque chose sur ce qui est en train de se passer. » Or dans l'approche décrite par ce soutra, c'est l'inverse, cette méditation n'a pas pour but de voir ce qui est en train de se passer, mais au contraire, voir qu'il faut le lâcher. Et en relisant le début du soutra, il est dit : « Mettant de côté envie et souci mondain... » comme Lama Lhundroup l'a dit : « C'est une condition nécessaire à cette vigilance ». J'ai le sentiment que le travail thérapeutique commence lorsque ces envies et soucis mondains ne peuvent pas être mis de côté ou dépassés. A ce moment-là il y a quelque chose à faire; ça passe effectivement par la « restauration narcissique », il faudrait creuser un peu les concepts.

J'ai le sentiment que nous nous trouvons dans ce carrefour-là. Pour toutes les personnes que j'ai pu rencontrer (thérapeutes et autres), quand nous commençons à parler de la vigilance et du lâcher-prise, la question sur l'utilisation faite des sensations du corps, se pose vraiment.

Participant :

- Dans la Gestalt ce qui pose problème, c'est le « Je » : « je suis conscient de. » En fait on augmente la conscience, mais dans le même temps, on augmente le « Je ». Plus il y a de conscience, plus il y a de saisie, quand c'est poussé à l'extrême.

L. Lhundroup : Est-ce que ça pose problème dans la Gestalt ou pour la Gestalt ?

Participant :

- Le problème se pose à un moment. Dans la démarche thérapeutique ça ne pose pas vraiment un problème, mais quand on aborde le Dharma c'est là que ça pose problème, c'est évident.

L. Lhundroup : Tu m'as aidé à préciser une question parce que j'ai longuement parlé du renoncement au monde, à tout souci et préoccupations du monde. Ce renoncement au monde, est-ce un pré-requis pour pouvoir pratiquer ce genre de vigilance, ou est-ce quelque chose qui s'acquiert en pratiquant la vigilance ? N'y a-t-il pas un renforcement mutuel ? Un certain renoncement à ce qui nous préoccupe est nécessaire pour commencer, non ?

Participants :

- Oui et non parce que par moments il y a la présence, elle s'installe d'elle-même (en re-

gardant la conscience), les choses se posent y compris pour des gens qui ont subi des chocs très forts. Il y a le cas d'une mère ayant perdu son fils. Elle était très troublée mais au moment de la séance, elle s'est détendue. Pourtant elle n'a pas vraiment accepté d'être présente et détendue à ce moment-là.

- Quand on essaye de rentrer dans un discours descriptif on a tendance à voir les choses de manière statique. Cependant c'est dynamique, ça n'est jamais pareil. C'est toujours un dosage entre une forme de présence et une forme d'absence. Je dirais que ce n'est pas quelque chose de net, sinon c'est l'Eveil.

L. Puntso : il y a différentes qualités de présence.

- On peut se servir du corps comme d'un outil révélateur de l'autre. On peut percevoir dans la dynamique de sa posture de quelle manière il est présent. En travaillant sur un point précis, par exemple les angles de la tête, on peut remarquer que les gens plongés dans un type de discours auront une attitude tirée vers le haut, dans une « sur-ouverture ». Ils peuvent ensuite rentrer dans une fermeture. Souvent on observe, dans les cas de souffrance, que les gens sont cristallisés soit dans un excès de fermeture soit dans un excès d'ouverture, ils ne viennent pas occuper l'espace entre les deux. Ils ont du mal à percevoir la limite de fermeture ou d'ouverture qu'ils peuvent s'autoriser.

L. Puntso : À propos de ce que disait Barbara ce matin, en tant que pratiquant bouddhiste, notre cadre c'est prendre refuge, prendre l'Eveil comme point de référence. L'autre aspect du cadre, ce sont les êtres, c'est-à-dire souhaiter au moins que ce qui va se passer pendant ces quatre jours leur soit bénéfique. Bien que le moment soit un peu délicat, la digestion n'étant pas terminée...*Rires...* nous allons méditer d'un côté le Refuge, le lien vers l'Eveil et d'un autre côté la compassion envers tous les êtres.

– MEDITATION –

L. Puntso : j'ai le sentiment qu'avec les quelques questions posées ce matin (les liens corps esprit), on aurait de quoi creuser pendant quatre jours. Parce que le corps est là, les sensations s'élèvent. Ce qui fait toute la différence c'est la manière dont nous rencontrons ce corps et ce que nous faisons des sensations.

Avant de continuer je voudrais pointer une évidence, il me semble important de le faire afin d'éviter des confusions. Nous en avons parlé il y a un an : le propos du Dharma est de se libérer de la souffrance et de ses causes, d'aller au-delà de l'ego, de l'individu. Ce qui n'est pas nécessairement le propos de la thérapie. Car si il y a des effets miroirs semblables, comme l'utilisation de la conscience du corps, le fond est quand même différent. Nous avons eu plusieurs discussions à ce sujet, notamment sur le sens de la Précieuse Existence Humaine, et nous n'étions pas tout à fait du même avis. Donc nous avons clarifié ce point. Nous sommes d'accord, Dharma et psychothérapie ne sont pas la même chose, l'objectif n'est pas le même. Nous sommes ici pour clarifier comment le Dharma peut enrichir notre pratique de thérapeute et comment les expériences thérapeutiques peuvent éclairer les lamas et drou-plas quand ils sont face à des situations du type psychothérapeutiques.

Il y a un aspect dont nous n'avons pas encore parlé : poser la conscience dans un endroit du corps amène l'énergie, les louns, le prana (plus subtilement) à circuler également. Cet aspect plus énergétique peut éclairer le sens de toutes ces méditations.

L. Lhundroup : Le sujet est évidemment si vaste qu'il est impossible de parler de tous les aspects de la vigilance dans ces quatre jours. Toute pratique du Dharma est une pratique de vigilance : être présent, prendre conscience, le Refuge, la Bodhicitta, la vigilance envers les autres, la présence éveillée dans la vie, dans notre esprit. Une pratique qui n'est pas une pratique de vigilance est une pratique d'ignorance. Vigilance et compréhension sont si inti-

mement connectées qu'une pratique de non vigilance n'est pas envisageable car elle mènerait uniquement à la souffrance, à la confusion. Il faut obligatoirement être vigilant dans ce que nous faisons pour atteindre le but désiré, et dans le Dharma une compréhension, une ouverture sont nécessaires. Dans le cas contraire, si l'esprit est absent (c'est la définition de la non vigilance), si nous ne sommes pas présents à ce que nous faisons, alors nous ne pourrions jamais décider de nos actes et de la direction de notre vie.

On pourrait parler des différentes techniques; celle du Bouddha est de classer toutes les approches possibles au moyen de quatre.

A propos des différents aspects de la vigilance – comme nous l'avons vu déjà dans nos discussions ce matin – séparer le corps de l'esprit est impossible. Dès que nous parlons du corps nous parlons de l'esprit, des sensations, du ressenti, des émotions, du bien-être et du mal-être. Donc, cette séparation proposée est une séparation artificielle. Le meilleur exemple est la méditation sur le souffle. Dans l'Anapanasatisoutra le Bouddha explique qu'avec la méditation sur le souffle on peut pratiquer les quatre formes de vigilance à la fois. C'est possible également avec d'autres méthodes, mais avec le souffle on utilise ce qui nous est le plus proche ; c'est la méthode la plus simple.

Aujourd'hui je dois faire une sélection et vous parler non seulement de l'approche immédiate de la vigilance du corps (« le corps comme le corps »), mais aussi vous amener à la vigilance du corps dans le Mahayana et le Vajrayana. Ici la vigilance du corps mène à une autre prise de conscience. Je reviendrai plus tard sur le soutra.

Vigilance du corps dans le Véhicule de base

Dans l'approche de la libération individuelle – c'est-à-dire celle de quelqu'un fortement motivé à se libérer de la souffrance pour lui-même – ce corps-là est considéré plutôt comme une prison. En première instance sur la voie de la libération, cette existence humaine est utilisée pour ne servir qu'un seul but : se libérer de toute la souffrance inhérente à l'existence. Le corps est regardé avec beaucoup de prudence afin de ne pas y être trop attaché car si nous nous identifions à lui, nous expérimentons le désir, la peur etc. Cette identification provoque donc de nombreux troubles. Voilà pourquoi il faut effectuer un travail de désidentification en regardant le pus, le sang, les excréments, tout ce qui paraît dégoûtant du point de vue d'un être ordinaire. Le Bouddha était conscient que cette attitude servait seulement à se détacher du corps, à abandonner la vanité de penser que cette existence humaine est super pour, à la fin de celle-ci, tomber une fois encore dans la souffrance.

Afin de gagner un peu de liberté dans cette vie, il a créé cette approche où les sensations physiques (ce que l'on peut ressentir comme plaisir au travers du corps), étaient mis un peu à l'écart parce que temporaires et ne menant pas à la libération. Le corps, dans le meilleur du sens devenait un esclave pour que nous puissions atteindre la libération. Cette approche est celle du chemin du milieu au-delà des extrêmes. Il propose de ne pas chérir le corps, mais ne pas faire d'ascèse en le dénigrant. C'est la base de toute pratique bouddhiste.

Vigilance du corps dans le Mahayana

Quand on passe au Mahayana - où l'idée est d'être là pour les autres et les aider – ce corps devient un outil. Ce n'est plus une maison trop petite, comme une prison dont on veut sortir et ne plus y revenir. Nous acceptons l'existence humaine comme un outil pour aider les autres. Nous acceptons de revenir dans un tel corps, encore et encore pour aider. Alors nous allons parler, contacter les autres etc. Nous allons utiliser ce corps pour nous manifester en ce monde et être en contact avec les autres. Nous commençons alors à comprendre que ce corps peut être un outil très utile, comme un cheval bien dressé pouvant rendre de grands services. Ainsi la maison n'est pas trop petite, nous pouvons grâce à ce corps inviter les autres. Le contact se fait avec nous et le Dharma.

Vigilance du corps dans le Vajrayana

Dans le Vajrayana (aspect tantrique du Mahayana) nous entrons dans une toute autre dimension. Nous ne regardons plus cet être comme un Bouddha futur (comme dans l'aspect soutra du Mahayana) mais nous disons : le Bouddha est déjà là. En ce qui concerne le futur Bouddha, nécessairement le potentiel de Bouddhité est déjà là. C'est ce qu'on appelle notre nature de Bouddha. Et cette nature de Bouddha a un corps de Bouddha, elle n'a pas le corps d'un être non éveillé. Tout ce que cette nature de Bouddha exprime est l'expression d'un Bouddha. Nous commençons à regarder ce corps comme un palais, comme le corps d'un Bouddha, de la divinité. Nous devons nous garder de tomber dans l'extrême de chérir ce corps ou de le rejeter. L'outil maintenant est différent car il devient l'expression de la Bouddhité à travers un corps humain. L'approche au corps change encore une fois.

La vigilance portée au corps devient une vigilance portée sur sa nature profonde grâce aux visualisations des « Yidam ». Nous nous visualisons avec notre entourage comme ayant des corps de lumière complètement transparents, purs par nature et accomplissant les quatre formes de l'activité éveillée. La vigilance du corps dans le Vajrayana reste toujours en contact avec la nature profonde de l'être humain (la Bouddhité), et regarder le corps comme n'étant que du pus, de la chair etc. devient un obstacle car cela nous enferme dans une visualisation très relative et très matérialiste du monde. Pour se libérer de ces concepts limitants, nous utilisons des concepts plus vastes qui regardent le corps comme étant le palais de la libération, et la nature de Bouddha habitant ce palais

Dès que l'on est en contact avec cette nature de Bouddha, il n'y a pas de chemin à faire. D'instant en instant nous avons la possibilité d'être en contact ou non. Dès que l'on est en contact, ce palais, ce corps, manifeste l'activité éveillée pour les êtres. C'est un tout autre regard sur le corps.

Vous voyez pourquoi dans le Vajrayana il y a peu (mais il y en a) de méditation marchée, sur le souffle, sur la posture du corps, comment manger etc. Ces formes de méditation sont remplacées par une visualisation constante, un rappel constant de ce qu'est la nature véritable, profonde, de notre existence. Ceux qui sont initiés à ce chemin continuent la pratique tout au long de la journée et de la nuit. Ils se rappellent de la nature de leur être (de leur corps) comme étant Bouddha. Le Vajrayana a des méthodes pour nous permettre de développer cette conscience, par exemple les prosternations où nous ne sommes pas encore la divinité mais nous nous trouvons en face d'elle, nous offrons, nous nous ouvrons. Nous utilisons le corps pour faire une offrande. Il en est de même pour l'offrande du mandala. Nous utilisons le corps au mieux en faisant un geste de générosité, de gratitude, d'amour de compassion et de dévotion. Le mieux que l'on puisse faire, c'est l'utiliser pour les autres.

Le chemin du Vajrayana débute en tournant un mala : c'est la vigilance portée au niveau du corps. La perle ne doit pas tourner sans que nous prononcions en même temps le mantra. Il doit y avoir une synchronisation du corps, de la parole et de l'esprit. Donc nous nous entraînons à cette synchronisation des corps, parole, et esprit. Quand nous joignons les mains en début de session, c'est le corps. Quand nous récitons les prières, c'est la parole, et le sens des paroles, c'est l'esprit. Nous faisons des moudras d'offrande, pour le mandala par exemple : nous prononçons des paroles et visualisons l'univers que nous offrons. Lors des moudras nous relierons corps, parole et esprit à cette vigilance, cette présence où nous ne séparons pas les actes physiques de la parole et de l'esprit. Nous préservons l'union de notre être et cette union exprime la Bouddhité. Dans l'approche du Vajrayana on utilise le corps lors des yogas, des exercices très puissants. La posture en sept points est une posture de méditation mettant notre corps complètement droit et qui a une grande influence sur notre esprit.

En utilisant le corps on travaille avec l'esprit. En utilisant l'esprit on travaille le corps. C'est très développé dans le Vajrayana. Il y a toujours cette visée d'approfondir la compréhension de ce qu'est notre être.

Je vous ai présenté les différentes approches existant dans le Dharma, ne sachant pas si c'est utile dans le travail thérapeutique. Vous me le direz par la suite.

Récapitulons : Dans le certain contexte de la recherche d'une libération individuelle, on utilise le corps comme support de la pratique du Dharma; puis, dès que la libération est atteinte, on l'abandonne. On souhaite ne pas revenir. Le deuxième cas où la compassion domine, le corps devient un allié pour accomplir le bien des êtres. Dans la troisième approche, le corps est l'expression même de la Bouddhité, c'est la présence du Bouddha dans son intégralité.

L'approche du Vajrayana est la plus séduisante, mais la moins bien comprise. Souvent nous ne comprenons pas qu'il y ait un travail nécessaire à faire sur les deux premiers niveaux, avant d'aborder le troisième. Quand nous voulons y accéder avant d'avoir travaillé les deux autres, nous manquons de stabilité. Nous n'arrivons pas à garder la vision pure du corps parce que nous n'avons pas travaillé le renoncement et l'appréciation dans les deux premières approches.

Brûler les étapes dans le Dharma comporte un danger. Nous pouvons être fascinés par cette vision très large qui semble porter la promesse de ne rien avoir à changer : nous sommes déjà Bouddha. Mais il y a tout à changer ! La vision du Vajrayana est le contraire de ce que l'on vit maintenant. La vision pure dont il est question est à l'opposé d'une vision orgueilleuse où on se sentirait bien dans son palais de Bouddha. Voilà pourquoi nous avons besoin d'un guide pour travailler.

Pour vous amener à une approche saine je vais revenir vers ce qui est le plus tangible, le plus direct. Ensuite, nous verrons si nous pouvons nous aventurer dans d'autres étapes. Ce qui est extrêmement terre à terre, c'est la méditation sur la mort. C'est, pour le pratiquant spirituel qui a un peu de stabilité, une méditation très efficace.

Le Satipatthana Souta (suite)

Le souta continue avec le thème de la mort. Nous revenons donc à une approche très terrestre où il y a un corps qui va mourir. Nous devons confronter ce fait avant de parler du corps éternel du Bouddha.

Contemplation du champ des morts (Sivatika) (les charniers)

[3]"Qui plus est, comme s'il devait voir un cadavre jeté dans un charnier -- mort depuis un jour, deux jours, trois jours -- gonflé, livide, et pourrissant, il l'applique (le pratiquant applique sa vigilance) à ce corps-même, 'Ce corps aussi: Telle est sa nature, tel est son avenir, tel est son destin inévitable'...

"Ou encore, comme s'il devait voir un cadavre jeté dans un charnier, becqueté par les corneilles, les vautours et les faucons, par les chiens, les hyènes et diverses autres créatures... un squelette couvert de chair et de sang, connecté par des tendons...

– Le Bouddha répète chaque fois : « Quand un pratiquant voit un cadavre à cette étape de la putréfaction, il se dit : 'Ce corps est comme le mien, telle est sa nature, tel est son avenir, son destin inévitable' ». Et nous nous imaginons que notre corps (dans mon cas avec la tête chauve etc.) passe par toutes ces étapes, nous le visualisons alors passant par les étapes constatées dans les charniers.

un squelette sans chair couvert de sang, connecté par des tendons... un squelette sans chair ni sang, connecté par des tendons... des os détachés de leurs tendons, éparpillés en toutes directions -- ici l'os d'une main, là l'os d'un pied, ici un tibia, là un fémur, ici l'os d'une hanche, là une vertèbre, ici une côte, là un sternum, là une clavicule, ici une cervicale, ici une mâchoire, là une dent, ici un crâne... les os blanchis, un peu comme la couleur des coquillages... empilés, de plus d'un an...

– Quand le soleil a beaucoup brillé, les os ne gardent pas leur couleur, ils deviennent com-

plètement blancs.

décomposés en une poudre: Il l'applique à ce corps-même, 'Ce corps aussi: telle est sa nature, tel est son avenir, tel est son sort inévitable.'

– A part peut-être quelques médecins présents ici, les autres n'ont probablement pas vu de corps qui pourrisse, qui se défasse. Imaginer son propre corps dans cet état est un véritable travail. Nous pouvons passer des heures à cette méditation. Quand la télé nous montre une scène comme celle-ci, nous devons l'appliquer immédiatement à nous-mêmes. Nous, les thérapeutes, nous ne devrions pas en être effrayés. Le proposer à d'autres est plus risqué. Mais nous sommes capables de confronter une telle vision afin de ne plus être aveugle sur le destin de ce corps.

"De la sorte il regarde de façon interne le corps dans le corps, ou de façon externe le corps dans le corps, ou les deux de façon interne et de façon externe le corps dans le corps. Ou bien il regarde le phénomène de l'apparition du corps, le phénomène de la disparition du corps, ou le phénomène de l'apparition et de la disparition du corps. Ou bien que sa conscience que 'Il y a un corps' se maintient dans la mesure de la connaissance et de la mémoire.

– Ici c'est encore une fois cette façon neutre de regarder le corps : il y a un corps.

Et il demeure indépendant, sans soutien à (sans attachement à) rien au monde. C'est ainsi qu'un bhikkhu regarde le corps dans le corps.

– Maintenant je vous propose de faire une petite méditation où nous allons nous imaginer en squelettes. Vous pouvez laisser tomber la chair, restez juste avec le squelette. C'est un jeu, mais un jeu qui a un effet. Regardez cette assemblée comme une assemblée de squelettes.

– MEDITATION –

« Il était une fois un groupe de thérapeutes et de lamas qui se croyaient des hommes et des femmes différents les uns et des autres ; quand ils sont morts ils sont tous devenus de la terre ».

Cette méditation nous rend sobres. Si nous la faisons correctement, les émotions perdent un support très important sur lequel s'accrocher. Les pays bouddhistes du sud, Birmanie, Sri Lanka, Thaïlande, sont caractérisés par une approche très sobre. Ils peuvent rester en méditation une demi-heure sur chaque étape de la décomposition du corps, voire une journée. A l'époque du Bouddha, les moines allaient dans les charniers, s'asseyaient et regardaient ce qui se passait avec les cadavres apportés à cet endroit.

Nous allons maintenant faire une méditation beaucoup moins sobre. Nous allons nous visualiser comme un Bouddha. Pour commencer, nous allons nous reconnecter avec la sobriété présente au moment où on ne s'identifiait plus avec les os, la chair etc. Puis nous nous disons : « D'accord, pour le bien des êtres, un corps se manifeste ». Nous nous visualisons alors comme un Bouddha ou un être humain très lumineux qui envoie des rayons de lumière tels des arcs en ciel. Nous avons tous les signes de la beauté, c'est-à-dire toutes les qualités physiques qui attirent les êtres.

– MEDITATION –

Pour continuer le conte de tout à l'heure : « Dans des temps immémoriaux, il y avait une assemblée de Bouddhas qui se disaient être des thérapeutes et des lamas ». C'est une autre vision.

Vous avez pu remarquer que, dans les deux visions, il y a une égalité : il n'y avait pas un squelette mieux qu'un autre, de même qu'il n'y a pas un Bouddha mieux qu'un autre. Nous sommes tous égaux. Vous avez pu remarquer que si la forme de Bouddha se déploie à partir de cette non identification (qui a pu s'installer quand on a fait la première méditation), elle se manifeste pour le bien des êtres. Mais grande est la tentation de remplir cette vision avec la saisie égoïste, avec l'orgueil. Grande est la tentation ! C'est ce qui fait du Vajrayana un chemin risqué. Il ouvre et stimule, mais si on investit de l'orgueil, de l'identification (« moi je suis super ») les portes s'ouvrent à toutes les formes de dérapage possibles. C'est pourquoi dans le Vajrayana toute visualisation naît de la vacuité. Vacuité est un autre mot pour la non identification (la non-saisie). C'est de là que naît le corps de la compassion éveillée, et si on n'est pas dedans dès le début, c'est difficile à corriger ensuite.

Echanges (suite)

Est-ce que la façon de regarder le corps en utilisant les trois facettes que je vous ai exposées, reflète une attitude présente dans les différentes écoles thérapeutiques ? Sont-ils des mondes différents, avez-vous autre chose ?

Participants :

- Notre pratique personnelle du Dharma va nous guider dans notre travail thérapeutique. Il me semble que ce n'est pas lié à une école thérapeutique.
- L'impermanence liée aux sensations, aux situations, est fondatrice de ma démarche. Ceci peut faire le lien avec le changement du corps.
- Je me demande si le fait de dépasser le corps, pour imaginer qu'il y a quelque chose au-delà, présente un risque ? Là, cela élargit la représentation de moi-même. En thérapie, je vais demander à la personne en face de moi ce dont elle est consciente et ce qui se passe pour elle. La question est posée plutôt sur les choses du corps. Le risque n'est pas celui de l'orgueil, ce n'est pas celui-là que je vais voir. Je verrai le risque de se perdre dans une image qui ne se rattache pas à quelque chose.

L. Lhundroup : On prend un risque d'élargir avant d'avoir pris contact avec ce qui est.

Participants :

- L'image du Bouddha peut paraître complètement extérieure et éloignée de ce que vit la personne. Par contre on travaille sur l'image de soi pour aller avec une image de soi ayant des qualités qui ne sont pas sans lien avec celles du Bouddha : bonté, bienveillance etc. On l'amène à cultiver les qualités au travers de visualisations où elle vit des situations dans lesquelles elle manifeste ces qualités. Elle peut un jour faire le pas pour aller plus loin.
- On part de soi (avec notre confusion), on dégrossit cette image de soi qui s'effrite pour enfin toucher quelque chose en soi de plus fondamental, on peut toucher des qualités. On se pose dans les qualités de l'esprit.

L. Lhundroup : On ne fuit pas la réalité pour aller dans une autre.

Participants :

- On peut amener le patient (un enfant) à vivre une qualité particulière en se coulant dans la peau par exemple d'un animal : un tigre, éléphant etc. C'est un travail sur le corps, sur la forme. Cela « désidentifie » d'une blessure.
- Jouer est utile pour toucher des choses inhabituelles. On joue à ce que l'on voudrait représenter.
- On peut proposer également de se représenter « l'idéal de soi même » en s'imaginant avec « un pied dans la tombe ». Avant l'image du Bouddha on pourrait se faire l'image de celui qui est capable de se faire l'image du Bouddha.

- En Psychologie Transpersonnelle, on va aller travailler sur les blocages pour ensuite amener la personne au-delà de ce qui est personnel. On utilise des symboles, les éléments, les qualités universelles et on va l'amener à ressentir ça. Quelque chose de fondamental va changer. Elle va lâcher quelque chose, des qualités vont se révéler.

L. Lhundroup : À chaque lâcher-prise des qualités apparaissent et ce phénomène s'appelle « nature de Bouddha ». On ne peut prouver l'existence de la nature de Bouddha que par ce phénomène : quand il n'y a pas de saisie égoïste, une plénitude s'élève.

L. Puntso : Qui jouit de ces qualités ? C'est la différence avec le Dharma. On recontacte les qualités et il y a une « restauration narcissique », il y a quelque chose dans l'individu qui recontacte une qualité essentielle. Tout de suite le Bouddha pose la question : « Est-ce que lui-même est réellement existant ? ».

- Est-ce qu'un thérapeute peut poser cette question : qui jouit de ces qualités ? Où s'arrête-t-on ?

L. Lhundroup : Est-ce que vous avez déjà posé cette question ?

Participants :

- Je dirais d'emblée que l'on n'a pas le droit car je pense que la personne qui fait une démarche envers un thérapeute ne demande pas cela. Sauf si elle tourne autour de cette question là, on peut en parler. Mais un thérapeute ne peut pas prendre ce type d'initiative, ce serait dangereux.
- Quand on a fait monter en puissance ces qualités on peut demander : « Qu'est-ce que vous allez en faire ? Quel est le sens de ce progrès ? »

L. Lhundroup : Là tu poses la question à un niveau plus relatif (que celui de la question précédente) où tu parles des responsabilités.

Dialogue entre lamas, psychiatre, psychothérapeute et participants

L. Lhundroup : Quand quelqu'un consulte un psychiatre comment se fait la première prise de contact ? Est-ce qu'il s'allonge directement sur le divan ?...*Rires...*

Le divan

Le psychiatre : Non, sûrement pas ! Les premiers entretiens visent à favoriser l'expression de la demande du patient, le motif, le repérage historique etc. La question du divan a une équivalence dans la pensée des gens avec la psychanalyse. En ce qui me concerne je le propose relativement peu à mes patients. Il n'est pas toujours approprié selon le type de personne. La finalité du divan est que chacun soit le plus vigilant possible. Pour moi c'est sur ce qui va se jouer spontanément au niveau du discours du patient. Être allongé est propice à la perception des idées qui s'enchaînent et le travail du thérapeute est d'aider la personne à repérer comment cela s'enchaîne, comment le flux du discours s'interrompt par moment etc. Ce dispositif est centré sur la vigilance. Mais on n'est pas obligé de pratiquer comme ça en permanence. Le thérapeute efface sa personne physique pour être dans l'attention la plus grande possible lorsque quelque chose s'ouvre.

Tout se joue principalement par la parole, même si parfois le regard est nécessaire pour que la personne puisse laisser venir son propre discours. En travaillant avec les enfants et les adolescents on ne travaille pas d'emblée en disant : « Tu te mets là et tu dis tout ce qui te passe par la tête ». Il y en a qui spontanément iront s'y mettre, ce qui aura pour effet de les libérer de l'agitation dans laquelle ils étaient. Ainsi quelque chose d'autre peut se passer.

Tout le problème est de s'effacer tout en étant présent à la fois, dans le silence. Le silence permet au patient d'être face au déroulement de ses pensées, face à ses crispations corporelles, à tout ce qu'il ressent de plus ou moins agréable.

La psychothérapeute : Le premier entretien peut s'étaler sur deux ou trois rendez-vous afin de permettre à la personne de s'exprimer plus profondément sur ce qu'elle recherche dans la thérapie. En déroulant ce qui se passe, il peut apparaître une recherche, un questionnement différent, moins apparent. En fonction du travail qui va se dérouler, on pourra utiliser différentes situations. C'est le plus souvent assis face à face. C'est, d'une manière générale, selon le choix de la personne et de ce qu'elle a envie de faire. S'allonger permet à la personne d'entrer un peu plus en elle-même et d'être moins sollicitée, mais ce n'est pas une nécessité car la relation thérapeutique s'installe principalement dans un face à face. Elle peut également marcher ou faire des dessins pour mieux exprimer ce qui la tracasse.

Awareness, vigilance

Ma posture c'est sentir ce qui se passe (l'awareness) avec cette personne, dire ce qui se passe. Je regarde comment cette personne m'affecte sur le plan émotionnel et aussi sur le plan physique. Je vois également les pensées qui arrivent. J'essaie d'approfondir ce qui se passe en moi, en même temps je suis présente à ce que la personne me dit et à ce que je peux voir. Je crois qu'au fur et à mesure de ce travail thérapeutique, cette awareness apparaît de plus en plus chez le patient. Une de nos principales postures, en lien avec la vigilance corporelle et les émotions, se fait par l'awareness (la mienne et celle de l'autre).

L. Lhundroup : Cela veut dire que tu es en contact avec ton corps, tes sensations et tes pensées. C'est déjà les trois premiers niveaux de la vigilance. Ce qui s'élève dans ces trois champs, tu l'utilises comme un miroir de ce qui pourrait se jouer chez le patient. Grâce à ce travail thérapeutique fait sur toi-même, tu peux faire la différence entre ta projection et ce qui vient de l'autre.

La psychothérapeute : De temps en temps je peux faire la différence, parfois fois non ; je peux également noter. Si je ne sais pas bien, j'ai toujours la possibilité de demander à la personne si elle ressent la même chose que moi, ça permet de faire un travail de différenciation.

Le psychiatre : En ce qui concerne la posture, et par rapport à la qualité de l'écoute, elle permet en effet d'être centré sur ce que j'entends et ressens. Par contre, je serais plus retenu dans l'utilisation d'un renvoi de ce que je sentirais en moi. Je vais être plus centré sur le discours de la personne où je peux alors intervenir. L'intervention peut avoir des effets de rebondissement et c'est ce que l'on recherche. Parfois ça peut aussi bloquer. Alors il faut revenir à cette disponibilité en laissant de l'espace à l'autre.

L. Lhundroup : Entre contrôle et vigilance, il y a un jeu intéressant. Il faut que le patient se lâche quand même. Il faut créer une atmosphère de détente car avec trop de contrôle, le patient va rester dans ses schémas habituels.

Confiance et libre expression

La psychothérapeute : Ceci évoque la question de la confiance. S'il y a quelque chose à créer, et ce n'est pas moi qui le crée, c'est la relation avec la personne, et ça se fait à deux. C'est la confiance qui permet une libre expression de ce qui se passe. Si la personne se rétracte, pour moi, ce n'est pas une défense, c'est sa façon de réagir à ce moment-là, en fonction de ce qui s'est passé. Je ne me pose pas en terme de défense.

Le but n'est pas que la personne se lâche, mais qu'elle puisse être ce qu'elle a envie d'être, d'être au plus près de ce qui se passe pour elle à ce moment-là. Si elle n'a pas envie d'en parler, elle n'est pas obligée de le faire. C'est regarder vers l'intérieur et ensuite dans l'échange. Il y a bien sûr un objectif à atteindre : aider. Là, il faut regarder la motivation. Quelle est mon attente en tant que thérapeute ? J'essaie de ne pas attendre quelque chose de précis, mais d'avoir le plus d'ouverture à ce qui est présent.

Le psychiatre : Je rejoins ce qui a été dit. Il faut prendre en compte le désir d'occuper cette place. Mais si il n'y a pas de désir, il ne se passe rien.

Toute la difficulté est d'être présent dans le silence, d'avoir une parole juste et de pouvoir aider la personne, par quelques injonctions, à « accoucher » de quelque chose qui est au bout des lèvres et ne sort pas à cause de la souffrance. Il y a effectivement un jeu perpétuel entre un retrait volontaire pour laisser la place à l'autre, et en même temps aller vers l'autre pour favoriser l'expression de ce qui a du mal à sortir. Je ponctue de manière un peu forte certains moments où il y a un envahissement émotionnel. Je peux le faire de manière un peu solennelle pour aider cette personne qui, ça arrive, ose parler pour la première fois. Ainsi je l'aide à prendre conscience qu'il y a quelque chose d'essentiel. J'essaie de valoriser en somme, dans la manière dont je me positionne, ce que la personne a eu plus ou moins de mal à dire.

Observateur, observé

L. Lhundroup : Vous connaissez le rôle de l'observateur dans la méditation de Samatha (Shiné), où on remarque ce qui se passe. Les pensées qui remarquent ce qui se passe, c'est l'observateur. Dans la méditation du Mahamoudra cet observateur s'estompe car il n'a plus d'utilité, il n'est plus nécessaire de remarquer ce qui se passe.

Mais au début comme il y a un manque d'observation, de présence à ce qui est, est-ce que vous jouez le rôle d'observateur auprès des patients ? Tenez-vous ce rôle ?

La psychothérapeute : Oui et non. A certains moments c'est possible, je vais interpellier le client sur quelque chose que je constate, je vais lui dire. C'est déjà une parole, même si lui-même n'a pas pris conscience de ce qui m'est donné de voir. De cette manière je peux jouer le rôle d'observateur. Par contre si on parle de l'observateur intérieur, de ce qui se passe en le patient, il n'y a que lui qui puisse me le dire. Je peux juste être un observateur qui fait « miroir » de temps en temps en renvoyant ce qui peut l'aider à avancer sur sa propre vision des choses.

L. Lhundroup : Vous aidez peut-être le patient à être son propre observateur. Vous êtes quelqu'un qui aide à observer.

Participant :

- A propos du désir tu disais : « S'il n'y a pas de désir, il ne se passe rien » : tu évoques une position du thérapeute quand il part faire son métier le matin, il lui faut une motivation intérieure, une envie. Sinon la crainte est : « Si je n'ai pas cela on va rester tous les deux silencieux ». Ce pourrait être la négation de la thérapie.

Le psychiatre : C'est un peu plus compliqué car même si on n'a pas forcément envie d'aller au boulot tous les matins, le désir peut être quand même à l'œuvre. Le désir ici, c'est observer au fur et à mesure le travail, observer comment, en nous, la disponibilité est là ou pas, de façon à ce que ce désir inconscient, cette force intérieure qui nous dépasse largement...*Phrase incomplète*.... Pourquoi ça marche ? Parce qu'en nous réside la capacité de trouver ce qui permettra que se jouent des choses étonnantes. Et si il n'y avait plus ce désir-là, il faudrait faire autre chose.

L. Lhundroup : Quand vous parlez de désir, c'est l'envie d'aider ?

Le psychiatre : Dans le discours psychanalytique le désir n'est pas l'envie, c'est plutôt l'opposé, c'est quelque chose qui n'est pas éloigné de la compassion. Ce serait de laisser agir en nous les qualités. On peut d'ailleurs se sentir valorisé et avoir envie de continuer cette voie là plutôt que de faire autre chose. C'est rejoindre une dimension spirituelle dans notre travail. Et ça fonctionne parce les qualités pour que ça fonctionne sont présentes. L'intérêt c'est d'être en quête de ces qualités-là.

Participant :

- Est-ce que tu as expérimenté « la panne » : être un jour en face d'un patient qui est là puisqu'il a pris rendez-vous, mais toi tu n'es pas vraiment là ?

Le psychiatre : Tout dépend de ce qu'on appelle la panne. On l'expérimente à chaque fois...Qu'il y ait des moments de panne ne veut pas dire qu'il ne se passe rien du tout.

La psychothérapeute : Si je sens de l'ennui, par exemple, ce peut être mon ennui ou bien comment cette personne vient m'affecter. Il y a là quelque chose qui m'ennuie, moi, mais ça ne veut pas dire qu'elle s'ennuie. Ce n'est pas mauvais, c'est là, au même titre que les moments plus intéressants.

Participants :

- Ce qui m'intéresse c'est la position dans laquelle on va faire notre travail tous les jours, ça ne me quitte jamais. Depuis que je suis dans le Dharma, ma position a complètement changé. J'ai dû m'habituer à ce changement. J'avais, avant, des attentes nourries par les dharmas mondains. Maintenant il m'arrive d'aller au travail comme j'irais aux champignons ! Ce constat-là m'a inquiété, car y aller dans un tel état... Je me demandais s'il se passerait quelque chose avec le client. Ce que je peux dire, c'est que ça se passe et d'une certaine manière cela se passe mieux qu'avant ! C'est pourquoi je posais cette question.
- Cette panne du dharma mondain, n'est pas une panne en soi ! ...*Rires*...Je ne suis pas vraiment sûr d'avoir la panne complète du dharma mondain !

L. Lhundroup : Je vais rapidement énumérer les « Huit Dharmas Mondains » : chercher le gain, la victoire, les honneurs, le bonheur, pour soi et éviter la perte, la défaite, le blâme, et la souffrance. C'est l'attitude mondaine.

Participants :

- Il y a différentes postures plus ou moins hautes.

Psychothérapeute : Il y a beaucoup de points communs entre les différentes postures, on va appeler certains mouvements de manières différentes et on aura l'impression que ce n'est pas la même chose. Mais je ne veux pas dire que l'on ait tous la même posture.

L. Puntso : J'irai plus loin en disant que la posture est individuelle, il n'y a pas deux postures identiques d'un thérapeute à l'autre, même dans la même approche.

Participants :

- La thérapie aide à mettre de la souplesse dans la vision du problème. Le thérapeute est dans la posture de celui qui ne sait rien.

Le psychiatre : Le patient ne suppose pas que le thérapeute soit dans cette posture là. Ce que le patient suppose du fait qu'il s'adresse à nous est à prendre en compte, il suppose que l'on sait quelque chose. C'est ce qui nous permet de travailler.

La psychothérapeute : Nous abordons-là, la position « transférentielle », nous allons imaginer ce que l'autre peut faire, peut penser etc. (ça va plus loin bien sûr). Même si nous voulons nous positionner sans attente, sans savoir, le patient ne le perçoit pas forcément de cette manière-là. Peut-être aurait-il besoin d'explicitier où il en est de ce que lui, imagine de nous ? C'est, dans l'approche systémique, aux antipodes de la position analytique. Mais, au fond, nous sommes sur le même paradigme car c'est la notion de savoir ou de ne pas savoir.

Participants :

- C'est stratégique, ça s'adapte bien à la situation où un patient arrivant en connaissant très bien son cas, peut l'expliquer en détails. Le thérapeute joue alors le jeu et peut demander au patient de tout lui décrire de ses problèmes, il lui donne un pouvoir total (histoire de crapauds etc.). Le thérapeute le prend au mot et le renvoie dans sa cohérence : avoir des actes cohérents dans sa vision des choses, dans ce qu'il sent. Il n'y

a rien chez le thérapeute qui alimente son système mental. Le thérapeute ne se réjouit pas des progrès effectués pour que le patient ne les saisisse pas. C'est une façon de se positionner en laissant la place à l'autre.

- Mais dans ce retrait, il y a une connaissance. Il n'est pas question d'oublier le savoir.

L. Puntso : Dire : « Je ne sais rien », c'est déjà un savoir.

Le psychiatre : Le psychanalyste relève simplement les répétitions dans le discours du patient, il ne dit pas faites ceci ou ne faites pas cela. Mais à certains moments le conseil (rappel d'une limite, faire éviter un passage à l'acte) est prévu si le patient se met en danger. Dans l'absolu, l'interprétation ne peut pas être directive. Ce qui permet de définir les différentes postures, c'est ce que j'appellerai « la clinique », le fait que, même si les autres sont nos semblables, nous ne sommes pas structurés mentalement de la même façon. Notre rapport au monde n'est pas structurellement du même ordre. On ne peut pas s'occuper de la même façon de quelqu'un de délirant, qui souffre de troubles schizophréniques, dans un danger d'éclatement du moi, comme de quelqu'un qui a des angoisses proches d'angoisses existentielles de base. Ça définit la façon de se positionner face à ces personnes, dans la durée également. Le rapport est donc différent avec chaque cas, et les démarches peuvent être différentes.

- Il est parfois nécessaire d'adapter sa posture selon l'état d'esprit de la personne, car une même personne peut être différente d'une séance à l'autre. Cela demande d'être créatif car rien n'est figé. Et c'est également différent d'une personne à l'autre. C'est une remise en question constante.

L. Lhundroup : C'est très différent du Dharma. Dans nos entretiens, notre posture est différente.

L. Puntso : Il n'y a pas de divan ! ...*Rires...*

L. Lhundroup : Dans le Dharma, nous passons des années sur le coussin et nous nous entraînons à ne pas juger. Nous développons une vigilance. Et il y a une compréhension des causes à effets qui s'effectue. Nos possibilités d'action s'ouvrent, nous pouvons jouer sur plus de cordes qu'avant. Mais dans les entretiens nous sommes souvent directs, nous ne laissons pas autant parler le disciple (l'élève), nous lui coupons la parole avant qu'il entre trop dans la confusion, pour le ramener à la raison. D'ailleurs nous avons toujours raison, nous savons tout ! ...*Rires...* Ce n'est pas vrai, c'est stratégique ! ...*Rires...* Mais par moment nous ne pouvons plus aider comme ça, nous sommes dans une impasse. Ce peut être très efficace. Je me rends compte qu'avec certaines personnes ça tourne en rond car je n'adopte pas votre posture. Je devrais changer d'attitude pour faire un autre travail que je ne ferai pas, par manque de temps.

Conclusion :

L. Puntso : Je suis un peu confus sur la posture car nous sommes à des niveaux différents. Ce que nous venons de voir, c'est comment réagir en fonction de la situation du patient. Ce que j'ai compris, c'est que la posture du thérapeute se fonde sur une vision qu'il a de l'autre, de la manière d'entrer en relation avec lui, et va puiser dans sa posture une façon de réagir.

Dans la posture du Dharma, il y a quelque chose de radicalement différent. Il y a des ponts, mais nous ne sommes pas dans l'effacement pour laisser trouver à l'autre la solution. Ce serait intéressant de l'élaborer un peu avec les lamas et drouplas.

Deuxième enseignement

Lama Puntso : Nous voici rassemblés autour de la notion de vigilance et de posture, thème choisi l'an passé. Hier lama Lhundroup a rappelé que toute la pratique du Dharma est une pratique de vigilance et que l'enseignement du Bouddha dans son ensemble, tourne autour de cela. Nous pouvons en constater l'évidence car si il n'y a pas vigilance, il y a confusion.

Par la vigilance nous obtenons une base de développement allant vers plus d'ouverture et de connaissance.

Récapitulatif de la journée précédente

En reprenant ce qui a été dit hier, j'ai pensé : « Tiens, c'est amusant, nous avons pris un thème précis, 'la vigilance et la posture', afin de rester dans un créneau spécifique, et en fait, chaque intervention amène de nombreux sujets que l'on pourrait creuser ». Il semblerait que ce soit encore trop vaste. De même, hier, lama Lhundroup a abordé la vigilance du corps, cœur de tous nos échanges, mais après la première explication du soutra, deux questions se sont élevées : « Que fait le thérapeute de ce qu'il ressent dans son corps et que fait-il du ressenti corporel du patient ? » Ce thème a été peu abordé, ce serait pourtant intéressant d'y passer du temps. De plus, une discussion s'est ouverte sur des approches corporelles et psycho-corporelles qui mériteraient d'être étudiées ; bref on beaucoup parlé du lien corps-esprit – ce pourrait être un thème pour les rencontres suivantes.

Lama Lhundroup a expliqué l'approche du corps dans les trois véhicules de l'enseignement du Bouddha : le « Petit Véhicule » perçoit le corps comme une prison dont il faut se libérer – le « Grand Véhicule » comme une maison confortable qui peut servir à aider les autres – le « Vajrayana » ou « Véhicule de Diamant, Tantra » utilisant la vision pure, comme un palais nous reliant directement à notre nature fondamentale. Ces visions ont amené des échanges sur « l'image de soi ». Comme résumé de ce qui a été dit, j'ai retenu deux phrases, deux idées qui me semblent importantes : dégrossir l'image de soi qui s'effrite pour toucher des choses plus fondamentales et plus universelles – ainsi que restaurer l'image de quelqu'un qui se sent capable de se concevoir comme bouddha. Il me semble que l'on se trouvait alors dans « la restauration narcissique », au meilleur sens du terme. On est loin de « restructurer l'ego pour le détruire », idée qui traîne encore un peu dans le « psy-dharma » ou le « psy-spirituel ». Mais ici, on est dans une « reliance » avec nos qualités fondamentales, et en ce sens les rencontres commencent à se faire de façon plus subtile.

L'après-midi, Yves et Sylvie, ont été « soumis à la question » par lama Lhundroup. Dans cette heure et demi de discussion, il a été question de divan, de crapauds, de taper sur les coussins... Plus sérieusement il me semble que ce dont nous avons parlé, c'est de la posture physique (l'échange), de la posture psychique ou mentale (l'état d'esprit face au patient), également de la posture méthodologique (la façon de faire avec le patient qui diffère d'un moment à l'autre et d'un patient à l'autre). Donc nous avons noté des postures différentes mais également un point commun : le thérapeute s'efface et laisse l'autre trouver sa solution. Nous avons entrouvert une petite porte dans la comparaison avec le Dharma. Je me suis dit : « Ouh ! Dans le Dharma on ne fonctionne pas ainsi, on ne laisse pas l'autre trouver sa solution », puis en y réfléchissant : « C'est vrai, c'est différent, mais pas tant que ça ». Ce qui serait bizarre dans une relation thérapeutique ou spirituelle, serait que nous ne laissions pas l'autre trouver sa solution. Cela voudrait dire que nous la trouvons pour lui. Il faudra donc élaborer cela d'avantage et prendre le temps de faire le lien entre les postures. En fait, quand nous disons : « Laisser l'autre trouver sa solution », de quelle solution parlons-nous ?

Maintenant avant de passer à « la vigilance sur les sensations » et à une petite introduction sur un des documents distribués, nous allons prendre refuge et développer l'esprit d'éveil. Pour le faire nous n'utiliserons pas de mots, en silence nous nous relirons avec ce qu'il y a de plus fondamental et nous ouvrirons à tous les êtres parce que cette dimension de compassion nous semble essentielle.

– MEDITATION –

Lama Lhundroup : Vous avez un texte intitulé : « Introduction Dharma et Psychothérapie », fruit d'un travail commun fait entre lamas et drouplas lors de notre réunion en septembre. Nous avons consacré une matinée au thème « Dharma et Psychothérapie ». Nous trouvons sur la deuxième page certaines réflexions et citations qui pourraient devenir un sujet de dis-

cussion dans le futur. Peut-être pourrons-nous l'aborder le quatrième jour. Ce travail est également issu des rencontres avec les thérapeutes germanophones.

Le Satipatthana Soutra (suite)

Généralités

Le Bouddha parle maintenant de l'établissement de l'attention, de la vigilance, sur les sensations. Nous sommes dans le Satipatthana Soutra. Il faut savoir que le Mahasatipatthana Soutra est un peu plus élaboré mais le Satipatthana Soutra est plus connu. Quand on a bien compris le contenu de ce soutra, on passe à l'autre puis au Kayagati Soutra et aux différents soutras qui élargissent ce thème. Restons pour le moment avec la version la plus concise donnée par le Bouddha.

Je n'ai pas tout dit à propos de la vigilance portée sur le corps, aussi je vous encourage à lire (même pendant ce stage) la transcription de l'enseignement nommé : « Les Quatre Etablissements de la Vigilance ». Vous pourrez poser des questions si certains passages ne vous paraissent pas clairs.

Dans ce soutra, nous trouvons toujours la même structure grammaticale, linguistique. Le Bouddha répète toujours les mêmes phrases, il change juste la partie essentielle. Beaucoup d'érudits sont persuadés qu'il ne s'exprimait pas de cette manière. D'ailleurs il est très probable que, lors de ses enseignements, le Bouddha ait donné beaucoup d'explications supplémentaires, des exemples qu'il n'était pas indispensable de conserver. Mais écrire un enseignement ainsi facilite la mémorisation car nous pouvons nous souvenir de cette structure sans difficulté, il suffit de remplacer les mots clés.

Comment établir l'attention sur les sensations

Lisons ensemble :

(B. Etablissement de l'attention sur les sensations)

"Et comment fait un bhikkhu (un pratiquant) pour regarder les sensations dans les sensations?"

– Je vous rappelle qu'il faut les regarder comme « des sensations » et non comme « mes sensations ». Il faut être dans les sensations sans s'y attacher sans s'identifier. C'est le point.

"En ressentant une sensation douloureuse de la chair, il perçoit qu'il ressent une sensation douloureuse de la chair. En ressentant une sensation douloureuse qui n'est pas de la chair, il perçoit qu'il ressent une sensation douloureuse qui n'est pas de la chair. En ressentant une sensation agréable de la chair, il perçoit qu'il ressent une sensation agréable de la chair. En ressentant une sensation agréable qui n'est pas de la chair, il perçoit qu'il ressent une sensation agréable qui n'est pas de la chair. En ressentant une sensation ni douloureuse ni agréable de la chair, il perçoit qu'il ressent une sensation ni douloureuse ni agréable de la chair. En ressentant une sensation ni douloureuse ni agréable qui n'est pas de la chair, il perçoit qu'il ressent une sensation ni douloureuse ni agréable qui n'est pas de la chair.

– Combien de sensations ressentons-nous en ce moment ?

Nous allons commencer cette méditation en la reliant à celle d'hier. Nous allons passer toutes les parties du corps, du haut vers le bas et du bas vers le haut et nous regarderons : agréable, désagréable ou neutre. Nous prendrons conscience ce que nous ressentons sans coller une étiquette désagréable, agréable ou neutre. Si rien ne s'élève c'est que la sensation est ni agréable, ni désagréable. Nombreuses sont les parties du corps et nous accorderons partout la même attention, même là où les sensations sont faibles. Nous ne nous attarderons pas sur une sensation agréable et ne passerons pas rapidement sur une sensation désagréable. Je vais vous guider, tout comme je l'ai été moi-même par mes maîtres, ainsi vous aurez la transmission pour ce genre de méditation.

Méditation guidée

– MEDITATION –

Le sommet de la tête, le front, l'arrière de la tête, les oreilles et la partie autour, les sourcils, les yeux,

Le nez, la bouche, les joues, le menton, la nuque, le cou, la tête en entier...

Les épaules. L'épaule droite, le bras droit, le coude, l'avant bras, le dos de la main droite, le pouce, les quatre doigts, la paume de la main, toute la main... L'épaule gauche, le bras gauche, le coude, l'avant bras, le dos de la main gauche, le pouce, les quatre doigts, la paume de la main, toute la main...

Les deux bras à la fois...

Les épaules, la poitrine, le ventre, haut du dos le bas du dos, le postérieur, le bassin, le torse entier...

Le bas du corps, les hanches...

La hanche droite, la cuisse droite, le genou, la jambe droite, la cheville, le coup de pied, les orteils, la plante du pied, tout le pied...

La hanche gauche, la cuisse gauche, le genou, la jambe, la cheville, le coup de pied, les orteils, la plante du pied, tout le pied...

Les deux jambes à la fois...

Puis en remontant :

les chevilles, les jambes, les genoux, les cuisses, les hanches, les bas du corps, le postérieur, le bassin, les bas du dos, le ventre, le haut du dos, la poitrine, les épaules, tous le torse...

L'épaule droite, le bras droit, le coude, l'avant bras, le dos de la main droite, le pouce, les quatre doigts, la paume de la main, toute la main... L'épaule gauche, le bras gauche, le coude, l'avant bras, le dos de la main gauche, le pouce, les quatre doigts, la paume de la main, toute la main... Les deux bras ensemble...

Le cou, la nuque, le menton la bouche, le nez, les joues, les yeux, les sourcils, les oreilles et la partie autour, l'arrière de la tête, le front, le sommet de la tête, la tête en entier...

Tout le corps en entier...

... Gong ...

Le fonctionnement de l'esprit par rapport aux sensations

Comment est-ce que cela fonctionne ?

Une sensation désagréable donne lieu à un jugement : « désagréable », qui entraîne une aversion et le souhait de bouger, de ne plus sentir cette sensation, de l'effacer. Nous pouvons remarquer la même réaction envers quelqu'un de déplaisant, nous le jugeons comme « désagréable », nous avons une réaction d'aversion. Si nous en restons là, cette aversion augmente et nous souhaitons l'effacer de notre esprit ou de notre monde. Nous pouvons constater que le processus est toujours le même. Avec les sensations agréables c'est la même chose : ce qui est jugé comme « agréable » provoque une attirance, un attachement et la volonté de revisiter cette impression. Nous aimerions l'amplifier, nous l'attacher, ne pas en être séparé, et c'est « le cirque émotionnel » que nous produisons envers les personnes auxquelles nous sommes attachés, ou qui nous font des compliments, qui sont gentilles avec nous.

Dans cette méditation assise, nous décortiquons le processus automatique de notre fonctionnement. Nous le regardons avec précision. C'est un niveau expérimental, nous faisons

un travail de laboratoire que nous ne pouvons pas faire dans l'activité. Ce travail-là doit se faire quand nous sommes sans mouvement, sur le coussin. Nous pouvons également le faire allongé.

"De la sorte il regarde de façon interne les sensations dans les sensations, ou de façon externe les sensations dans les sensations, ou les deux de façon interne et de façon externe les sensations dans les sensations. Ou bien il regarde le phénomène de l'apparition des sensations, le phénomène de la disparition des sensations, ou le phénomène de l'apparition et de la disparition des sensations.

– Nous entrons dans l'observation de « l'impermanence » et des « causes et effets » : ce qui fait apparaître et disparaître.

Ou bien sa conscience que 'Il y a des sensations' se maintient dans la mesure de la connaissance

– Façon de dire sagesse (connaissance), il maintient le constat tout simple : « sensation ». La connaissance de la nature impermanente et illusoire des sensations aide à maintenir l'équanimité.

et de la mémoire.

– La mémoire est la capacité de rester avec « ce qui est » et de toujours revenir à l'objet de la méditation.

Et il demeure indépendant (autonome), sans soutien (sans attachement à) rien au monde. C'est ainsi qu'un bhikkhu regarde les sensations dans les sensations.

– Je vous propose de faire encore une pratique en utilisant le champ auditif, l'ouïe.

Il n'y a rien à faire, aussi ce sera plus facile, nous serons plus détendus. Ceux qui ne sont pas habitués à ce type de méditation peuvent fermer les yeux afin de rester plus aisément avec les sons (proches ou lointains). Les autres pourront poser le regard devant eux. Nous allons également être attentifs aux sons audibles qui ne sont pas forcément extérieurs (par exemple celui de la respiration). Essayons de ne pas nous laisser emporter dans des chaînes de pensées. Regardons notre tendance à étiqueter les sons : « Tiens c'est un tracteur, un chien aboie etc. ». Cette analyse n'est pas nécessaire. Restons uniquement avec ce que nous entendons, sans jugement et sans chercher plus loin.

– MEDITATION –

La réaction de survie et le travail sur les sensations

Le fonctionnement habituel dans le samsara est de juger chaque sensation comme étant amie ou ennemie, dangereuse ou pas. Tels sont les éléments de vie et de survie. Nous sommes en partie programmés pour percevoir chaque sensation manifeste en pensant : « Est-ce que cela peut être dangereux si ça continue ? Est-ce que cela peut m'empêcher de vivre tranquillement ou d'être heureux ? » Nous entendons un bruit qui approche et immédiatement nous réagissons (si nous ne sommes pas détendus) pour savoir de quoi il s'agit : « Est-ce que ça pourrait me faire mal ? » Quand il y a douleur, instantanément nous avons une réaction : « Est-ce que ça va être grave ? Est-ce que je dois bouger, m'enfuir ? » Trungpa Rinpotché appelait ça la « réaction de survie », réaction ancrée très profondément en nous. Nous faisons la distinction entre les choses qui nous paraissent intéressantes pour mieux pouvoir vivre, et celles qui nous semblent dangereuses dans le sens où elles peuvent nous empêcher d'être bien ou mettre en péril notre existence.

Trungpa nous encourage à utiliser le travail avec les sensations, le non-jugement, la détente, pour passer de la survie à une vie véritable. Nous n'avons pas besoin d'être toujours en alerte : « Qu'est-ce qui se passe ? Qu'est-ce que ça veut dire ? Est-ce intéressant ou non ? » Il propose de développer un regard plus détendu et plus panoramique vers ce qui

arrive.

Par rapport aux deux méditations effectuées, la première a rendu le champ du ressenti corporel plus vivant. Nous sommes devenus très présents. Puis, après quelques minutes de pratique sur l'écoute (ce que l'on entend), le champ auditif est devenu très vivant, très présent. Nous avons remarqué de nombreux bruits dont nous ne sommes pas habituellement conscients. Ce type de méditation peut également s'effectuer pour le goût, l'odorat, la vue – nous restons sans jugement, regardons ce qui est devant et demeurons à ce niveau primaire des sensations, sans entrer dans un discours : « C'est un tapis, il me plaît, d'où provient-il ? » etc. Nous restons à ce niveau simple –.

Nous avons la possibilité de sortir des réactions de peur et de désir. La peur c'est penser : « Est-ce que cela met ma vie, mon bien-être en danger ? » Le désir – force complémentaire – c'est se demander : « Est-ce que cela peut me servir pour mieux survivre ? » Une porte s'ouvre à nous permettant de sortir de ce contexte pour aller vers une appréciation simple, neutre, de ce qui est. C'est le début d'une certaine curiosité. Nous voulons connaître un peu mieux la texture de base de notre réalité, la trame de fond étant nos sensations puisque toute notre existence s'est construite avec elles. Pour le moment nous allons exclure le sixième sens (ce sera la prochaine étape), ce sixième sens étant le « sens mental » opérationnel déjà, puisque nous sommes conscients de tout ce qui se passe avec les sensations (les cinq sens physiques).

La curiosité et l'ouverture à la vie, sont la base de cette méditation. Si nous sommes capables de rester dans le non-jugement, nous pourrions rester détendus quand quelqu'un nous parle durement, nous dispute, nous critique. Si nous ne tombons pas immédiatement dans une identification, nous serons capables d'entendre les réprimandes etc., comme de simples bruits dans l'univers. Mais si nous solidifions tout : « Il parle de moi ! », cela deviendra une attaque vitale.

Dans le Dharma, certains enseignements disent de « regarder tous les sons comme un écho », cette instruction est basée sur cette méditation. Quand nous comprenons la nature éphémère des sons, ils passent, il n'en reste plus rien, juste un peu de mémoire. Si nous les saisissons, nous nous en souvenons. J'en ai saisi quelques uns : un enfant, une voiture, une mouche, le ventre de Puntso qui gargouillait. Ces traces de mémoire sont dues à un petit moment de saisie. Nous ne pouvons pas nous en souvenir si nous n'opérons pas de saisie même minime. C'est une impression karmique qui s'élève mais qui n'a pas vraiment d'importance. C'est juste « remarquer ». Mais dès que l'aversion ou l'attachement s'ajoute, la trace de ce que l'on a remarqué s'amplifie ; si c'est quelque chose qualifié « agréable ou désagréable », ceci imprègnera d'avantage nos traces de mémoire. Le reste disparaîtra.

Le Bouddha explique que ces petites perceptions ne laissent pas de traces karmiques nous obligeant à renaître ou à traverser des expériences similaires, puisque tout se passe à un niveau neutre, répétitif, sans investissement émotionnel. Mais dès que nous avons un investissement émotionnel, ces traces plus ou moins fortes sont appelées « karmiques » car une action de l'esprit (un karma) s'ajoute à la simple perception. Cette action de l'esprit est due à la volonté d'avoir ou de ne pas avoir. Cette volonté d'éviter ou de répéter l'expérience est le début de ce qui nous oblige à revivre nos tendances encore et encore (le karma).

A propos des différents « véhicules »

La Libération Individuelle

En ce qui concerne les différents véhicules et principalement le Hinayana, volontairement je ne parle pas de « Petit Véhicule ». Il est préférable de ne pas créer une confusion nous faisant croire que le Theravada serait petit, c'est juste une approche différente. De nombreux maîtres nous recommandent de sortir de ce contexte plutôt tibétain où on parle de « Trois Véhicules » et où nous avons tendance à nous placer au niveau supérieur. Je vais utiliser le terme de « Libération Individuelle ». C'est l'expression juste. En effet, certains pratiquants du

Theravada développent une motivation de bodhisattva, une motivation bien plus vaste que celle d'une libération individuelle. Donc je raye de mon vocabulaire l'expression « Petit Véhicule » pour parler plutôt d'un « petit état d'esprit » que l'on retrouve chez les pratiquants du Mahayana aussi bien que chez d'autres. Nous avons des moments de petite motivation très personnelle.

Donc, la petite motivation est caractérisée par le souhait d'en finir avec ces multiples perceptions et sensations afin d'aller vers la libération complète de cette existence si pénible (à ce niveau). Dans l'approche de la « Libération Individuelle », on se méfie des sensations parce que le « mara » s'y cache et que des obstacles se dissimulent dans les sensations. Quel est le plus grand obstacle à la libération ? C'est l'attachement et l'aversion (le désir et la haine). D'où naissent le désir et la haine ? Ils naissent des sensations. Alors faites attention ! Si vous voulez sortir rapidement du samsara, atteindre l'état d'arhat, ne vous laissez pas entraîner par les sensations ! Prenez du recul avec toutes ces sensations, restez à un niveau de non réaction, sans attachement ni aversion. Tels sont les conseils. Un pratiquant qui poursuit cette démarche pourra faire sa méditation en pleine ville, dans l'agitation, en gardant son regard posé devant lui, sans regarder les passants. Il restera dans la méditation en marchant, ira là où il doit se rendre (il ne peut pas l'éviter) fera ce qu'il doit accomplir en restant équanime, sans regarder à droite et à gauche puis retournera à son coussin pour y continuer sa méditation. C'est l'attitude classique qui est enseignée ainsi. Je l'ai pratiqué également et ça marche.

De cette manière, un jeune homme ne voit pas les filles. Son regard est posé devant lui. Ça ne l'empêche pas d'y penser, c'est un autre problème ! ...*Rires*... Mais il est moindre car il y a un support de méditation continu. Il peut y avoir un vague sentiment de manque, mais du fait de n'avoir rien regardé, pas de saisie ! C'est efficace si on peut s'y tenir.

Le Mahayana

Mais cette méthode (de libération individuelle) ne peut pas marcher et ne marchera jamais si nous voulons aider autrui. Si nous souhaitons aider les êtres que nous rencontrons (leur enseigner, les soigner etc.) et les sortir du samsara, nous devons entrer en contact, les regarder, leur parler, les toucher, s'occuper d'eux. Nous acceptons d'être pleinement ennuyés par nos sensations ! Impossible d'éviter les sensations qui sont la base du contact entre les êtres. Voilà pourquoi le Mahayana a pris une toute autre posture vis-à-vis des sensations. Le Mahayana a dû s'ouvrir aux sensations car les sensations sont des alliées dans l'aide à autrui. Nous regarderons la façon de produire des sons, de toucher, de prendre nos repas, d'être dans le monde, d'un regard compassionné. Ainsi nous saurons comment aborder quelqu'un, s'adresser à lui, quelle forme de musique peut l'amener au Dharma, quel type de repas lui procurera la détente etc. En utilisant les sensations pour pouvoir aider, nous commencerons à apprécier la vie.

Le Vajrayana

Le Vajrayana va plus loin encore. Il y est dit que les sensations ne sont pas des démons agressifs risquant de nous guider sur un autre chemin. Les sensations sont des « dakas » et des « dakinis ». Ces mots signifient qu'ils sont une énergie éveillée, un aspect éveillé de notre vie.

Le son est ambassadeur de l'éveil. Cela veut dire que le son qui monte enseigne la vacuité de tous les sons. Quand la sensation tactile se manifeste dans le corps d'un bouddha sans saisie, elle enseigne l'impermanence, la nature illusoire, la vacuité de toutes les sensations tactiles. L'odorat enseigne la vacuité de toutes les odeurs, des parfums les plus capiteux aux odeurs les plus nauséabondes. Dans le Vajrayana il n'y a pas de différence : les excréments envoient les mêmes dakinis que le fumet d'un bon repas. Les deux enseignent la vacuité. Durant les festins de « tsok » où nous partageons un repas communautaire, nous utilisons les sensations pour réveiller en nous la méditation sur leur nature essentielle. Tel est le sens. C'est une toute autre approche, une toute autre posture vis-à-vis de ce qui se passe. Il est dit

que rien n'est à éviter. Les sensations ne sont pas des démons, notre attachement et la saisie aux sensations sont les démons ! Nous n'avons pas à fuir le contact avec les autres, à détourner le regard, car en soi, c'est neutre ; il n'y a pas de jugement à avoir.

Si notre esprit tombe dans la saisie (par exemple sur une jolie fille ou un beau garçon) la tentation devient forte. Nous pouvons aller plus loin car l'attachement et le désir sont des phénomènes mentaux dont nous pouvons voir la nature vide et illusoire. Cela peut également nous enseigner. L'émotion en elle-même, n'est pas non plus un démon. C'est la troisième étape. J'y viendrai.

Comment établir l'attention, la vigilance, sur l'esprit

Lisons maintenant le prochain passage :

(C. Etablissement de l'attention sur l'esprit)

"Et comment fait un bhikkhu (pratiquant) pour regarder l'esprit en soi et pour soi? Il y a le cas où un bhikkhu, lorsque l'esprit a une passion, perçoit que l'esprit a une passion. Lorsque l'esprit est sans passion, il perçoit que l'esprit est sans passion. Lorsque l'esprit a de l'aversion, il perçoit que l'esprit a de l'aversion. Lorsque l'esprit est sans aversion, il perçoit que l'esprit est sans aversion. Lorsque l'esprit a des illusions, il perçoit que l'esprit a des illusions (ignorance et confusion). Lorsque l'esprit est sans illusions, il perçoit que l'esprit est sans illusions.

"Lorsque l'esprit est restreint, il perçoit que l'esprit est restreint. Lorsque l'esprit est éparpillé, il perçoit que l'esprit est éparpillé (distract). Lorsque l'esprit est élargi, il perçoit que l'esprit est élargi (vaste). Lorsque l'esprit n'est pas élargi, il perçoit que l'esprit n'est pas élargi (étroit). Lorsque l'esprit est dépassé, il perçoit que l'esprit est dépassé (mondain, limité). Lorsque l'esprit est insurpassé (libre de toute contrainte), il perçoit que l'esprit est insurpassé. Lorsque l'esprit est concentré, il perçoit que l'esprit est concentré. Lorsque l'esprit n'est pas concentré, il perçoit que l'esprit n'est pas concentré. Lorsque l'esprit est libéré, il perçoit que l'esprit est libéré. Lorsque l'esprit n'est pas libéré, il perçoit que l'esprit n'est pas libéré.

"De la sorte il regarde de façon interne (par son propre ressenti) l'esprit en soi et pour soi, ou de façon externe (comme un observateur extérieur) l'esprit en soi et pour soi, ou les deux, de façon interne et de façon externe l'esprit en soi et pour soi. Ou bien il regarde le phénomène de l'apparition à l'esprit, le phénomène de la disparition à l'esprit (de ce mouvement mental), ou le phénomène de l'apparition et de la disparition à l'esprit. Ou sa conscience de ce que 'Il y a l'esprit' se maintient dans la mesure de la connaissance et de la mémoire (il demeure de manière équilibrée en disant juste : voilà, c'est comme ça). Et il demeure indépendant, sans soutien (sans attachement à) rien au monde. C'est ainsi qu'un bhikkhu regarde l'esprit en soi et pour soi.

– Lorsque le XVI^{ème} Karmapa voyageait avec des tulkus il leur faisait faire cette pratique, et pour les aider, se tournait vers eux en disant : « Jalousie, orgueil, attachement ». Il faisait le thérapeute extérieur, le miroir de ce qui se passe dans l'esprit. C'est ce que le pratiquant doit faire lui-même.

Nous allons maintenant méditer. Il n'y a peut-être rien qui s'élève dans l'esprit ...*Rires*... Regardons si nous avons des mouvements mentaux, si il y a des « kléchas », des voiles émotionnels, là, maintenant. Y a-t-il par moment des facteurs libérateurs comme la confiance, le respect, la gratitude ? Remarquez ce qui se passe. Si il n'y a rien de particulier, vous pouvez revenir aux sensations.

– MEDITATION –

La curiosité, vouloir comprendre, démarque la méditation bouddhiste des autres formes de méditation. La méditation bouddhiste est une méditation intelligente dans le sens où son seul but est de faire naître et développer la sagesse. Nous avons pu constater que ces médita-

tions sont perturbantes, elles ne nous laissent pas tranquilles, et nous avons remarqué aujourd'hui, que passer par le corps est très stimulant.

En abordant la pratique qui donne plus d'importance à ce qui se passe dans l'esprit, aux différentes humeurs, nous pouvons remarquer l'apparition des émotions. L'intérêt est d'arriver à la quatrième base, c'est-à-dire à la compréhension de ce qui se passe et comment ça se passe dans l'esprit. C'est pourquoi nous avons d'abord établi les trois premières bases du fondement de la vigilance afin de développer la sagesse. La seule forme de sagesse qui nous intéresse est celle qui mène au-delà de la souffrance. L'intérêt n'est pas uniquement de calmer l'esprit pour avoir la paix, ni de tout vouloir savoir sur les moindres petits détails. Non, nous nous intéressons seulement aux grandes lignes de ce qui crée la souffrance, aux mécanismes de base, au fonctionnement, au moteur du samsara. C'est pour cela que les méditations bouddhistes ne nous laissent pas tranquilles.

Le bien-être ne peut pas s'installer si nous ne sommes pas libérés. Si nous nous appliquons vraiment, les méditations et toutes les pratiques sont dérangeantes, mais elles sont faites pour cela. Elles sont faites pour nous secouer et nous changer, changer notre attitude envers les choses, nous sortir des jugements.

La première étape était d'aller vers une appréciation du corps « comme corps », de sortir de la possessivité : « Ce n'est pas mon corps. Ce que je ressens, ce qui est là, n'a pas besoin d'être jugé comme étant agréable et désagréable ». Il peut y avoir un jugement, nous pouvons le ressentir, mais nous ne devons pas tomber ensuite dans le désir et l'aversion, car de là naît la souffrance. Si nous tombons dans le désir et l'aversion, ce n'est pas vraiment un problème si nous en voyons la nature illusoire, si nous ne nous laissons pas emporter par les émotions. Nous devons nous efforcer de ne pas réagir par la parole, le corps, et ne pas nous laisser prendre dans une réaction qui entraînerait une aggravation de l'état mental.

Après avoir abordé la troisième forme de vigilance, nous allons donc nous asseoir et méditer en commençant pas la prise de refuge, décider de la pratique à exécuter, se sentir bien dedans. Mais si le souvenir de quelque chose de désagréable arrive et que la colère monte à cause de nos tendances, nous allons cogiter pour encore nous justifier (moi) par rapport à l'autre qui a tort ! Nous échafauderons des plans où nous pourrions retourner la situation à notre avantage. Bref, nous fonctionnerons comme d'habitude. Idem avec un désir, un attachement qui s'élève, nous élaborerons des plans pour savoir comment s'approcher de telle personne, toucher cet argent, avoir un avantage. Et le cirque habituel de notre esprit continuera. Alors nous allons nous remémorer que les trois premières formes de vigilance nous enseignent à rester équanimes.

Rester équanime et aborder la quatrième forme de vigilance

L'équanimité est la reine de la méditation. Rester dans l'équanimité est la source de toutes les autres qualités. Si nous perdons notre équanimité nous tombons dans la confusion. Rappelez-vous ce que vous avez dit hier sur la posture du thérapeute, notez tout simplement la présence d'une tendance, d'une émotion. Nous sommes « avec nous-mêmes », ce qui pourrait, dans une autre situation être le thérapeute pour le client. Nous notons tout simplement la présence d'une émotion et de la pensée qui l'a précédée. Nous ne pouvons pas éviter de le remarquer si nous sommes dans l'équanimité : nous remarquerons que le désir était précédé d'une pensée sur cet objet de désir – que nous avons trouvé intéressant – puis nous sommes restés dessus et en quelques secondes nous tombions dans le désir. Nous ne pourrions pas éviter de remarquer que la colère éprouvée à cet instant, est due au souvenir d'une situation désagréable et que déjà dans cette situation nous avions saisi les sensations désagréables. Nous étions en colère et, dans la méditation, nous répétons ces mêmes mécanismes. Nous ne pourrions donc pas nous empêcher de voir tout cela. C'est là le point clé qui permet de comprendre comment la quatrième forme de vigilance va naître.

La quatrième forme de vigilance naît de la simple observation des choses. Et elle naît parce que nous sommes instruits par un maître qui nous aide et nous prépare à comprendre les liens entre cause et effets. Il nous prépare à mieux comprendre le fonctionnement de l'esprit.

Et finalement nous pourrons tout vérifier au travers de notre propre méditation. Nous comprendrons d'avantage ce que le maître peut nous enseigner, car chaque méditation est un enseignement. Le maître ne peut jamais égaler par ses paroles la masse d'informations et d'enseignements sur nos propres résistances, attachements et aversions, que nous recevons par la pratique.

Parfois nous voulons relâcher la pratique, nous ne voulons plus continuer, nous en avons « marre », nous ne nous trouvons pas sincères et nous tombons dans le jugement. Le jugement fait soulever une réaction émotionnelle et ainsi les problèmes commencent. Ces problèmes ont une seule raison : nous avons une idée de ce que cela devrait être et la réalité ne colle pas avec ce que nous souhaitons. C'est l'obstacle principal à la méditation. Les trois premières formes de vigilance sont le constat de « ce qui est » et la quatrième forme est la compréhension de ce qu'est la connexion entre les différentes expériences. C'est cette dernière nous permettra de comprendre pourquoi cela se passe ainsi.

Donc, pour établir notre méditation et qu'elle soit juste, il ne faut pas éviter les difficultés. Il nous faut continuer avec une pratique qui constituera un arrière plan très stable. Nous ne sautons pas d'une pratique à une autre. Nous restons avec une pratique aussi longtemps qu'il le faut pour que notre arrière plan soit aussi clair qu'un mur blanc, pour qu'il y ait une stabilité. Par exemple dans les prosternations, nous faisons toujours le même mouvement et nous répétons toujours la même prière, c'est toujours la même visualisation qui l'accompagne. Nous effectuons ce mouvement avec le corps, la parole et l'esprit jusqu'à l'ennui, jusqu'à ne plus pouvoir le faire, jusqu'au « ras le bol ». Toutes les tendances se manifestent et le même mouvement continue toujours. Ça semble être plus complexe que de rester assis, mais finalement l'arrière plan est le même que dans les autres méditations.

C'est ainsi que nous voyons tous les changements de notre esprit, pas seulement quotidiens, mais d'instant en instant. Si nous ne créons pas ce cadre stable pour la pratique, nous n'aurons pas une perception suffisamment lucide de ce qui se passe. Elle sera troublée. Nous aurons envie de sortir : « Tiens il y a du soleil, je vais me mettre sous un arbre et y méditer ». Mais si nous en sommes là, c'est parce que nous recherchons une situation plus agréable. Nous penserons alors que ce qui s'élève dans notre esprit vient du fait que nous sommes assis sous l'arbre. Il y aura une différence par rapport à l'endroit où nous étions assis avant. Par contre, si nous nous asseyons tous les jours sous le même arbre, devant le même panorama, ça marchera. Le problème est de toujours changer. Voilà pourquoi le lieu de méditation et le lieu de thérapie doivent toujours être les mêmes. Nous devons essayer de ne pas changer d'endroit et ne pas faire de grandes transformations du cadre, car cela crée ensuite une interférence dans notre observation. Nous ne sommes alors pas sûrs si elle vient du cadre ou si elle vient de l'intérieur. Par contre si nous avons besoin de défaire un blocage, c'est différent, nous pouvons changer d'environnement (c'est peut-être cela qui nous en sortira). Et ensuite nous retournons sur le même coussin, au même endroit.

Echanges

Je vous invite maintenant à demander toutes les clarifications et faire des remarques au sujet des trois premières vigilances.

A propos des sensations

Participant :

- Par rapport aux sensations, il y en a qui ont une origine physiologique, corporelle et d'autres mentale. Est-ce que c'est différent ?

Lama Lhundroup : Nous ne faisons pas de différence. Une sensation physiologique comme par exemple la faim, peut nous troubler autant qu'une saisie mentale (qui peut créer une sensation physique). Les deux sont agréables ou désagréables. On constate que ce sont des phénomènes récurrents qui causent ces sensations diverses. Mais nous allons nous détacher aussi de la réaction automatique émotionnelle profonde. Nous ne sommes pas

obligés de manger immédiatement parce que l'on a faim. Nous pouvons constater que la sensation passe après quelques minutes.

Participant :

- Donc il n'y a pas d'intérêt, dans l'analyse extérieure, de constater si la sensation a une origine plus physiologique ou psychologique. On traite ça globalement.

Lama Lhundroup : Oui et non. L'analyse n'a pas d'intérêt car c'est une évidence qui se manifeste. Un yogi ne se trompe pas sur le fait qu'une certaine sensation viendra de la faim, du vent froid etc. Il reste à un niveau très direct, la compréhension qui s'élève ne peut pas se tromper car elle n'est pas basée sur un discours mental qui suppose des choses. C'est l'observation et une compréhension intuitive, directe des choses. Seules ces compréhensions-là sont libératrices. Les compréhensions basées sur un discours mental ne sont pas suffisamment pénétrantes pour vraiment couper. Mais comme elles sont une première approche, elles peuvent aider.

Participant :

- Par exemple quand on a un mal-être, il vaut mieux le globaliser. On y reste présent et on ne cherche pas à savoir quelle est l'origine. Par exemple un mal aux intestins, s'accompagne d'un état psychologique, et tant que je n'ai pas une vision directe de cela, je reste avec ce mal-être corps/esprit puisqu'il y a une composante corporelle et une composante psychologique.

Lama Lhundroup : Ton exemple est bien choisi. Quand tu as cette douleur au ventre, tu la ressens et il se peut qu'en même temps s'élève une pensée. Tu te dis : « Tiens, telle pensée, telle douleur », tu continues ta méditation puis tu reviens : « Douleur, telle pensée un peu semblable à celle d'avant ». Tu peux, avec les sensations somatiques, faire la constatation qu'en même temps une pensée passe. Tu ne diras pas : « La pensée passe à cause de la douleur », tu ne diras pas non plus : « la douleur est là à cause de la pensée ». Tu diras : « Tiens », et tu regarderas. Tu restes à ce niveau d'observation sans sauter à des conclusions. Les conclusions (si il y en a) vont devenir une évidence.

Pour libérer les énergies bloquées dans un endroit du corps, nous pouvons rester dans cet endroit et lâcher toutes les pensées qui s'élèvent. Nous n'avons pas besoin de faire plus. Une certaine compréhension va s'élever et pas forcément : « J'ai eu cette douleur parce que... ». La sagesse va s'élever : « Si en restant avec cette douleur je lâche les pensées, ça fait du bien, même au corps ». C'est un simple constat. Regarder de manière externe signifie regarder comme si ce n'était pas moi. C'est regarder en abandonnant l'identification de « moi qui ressens des choses ».

L'attention sur l'esprit

Participant :

- A propos de l'attention sur l'esprit, quand un phénomène apparaît dans l'esprit, le processus d'interrogation peut amener une forme de confusion, qu'est-ce qu'un esprit vaste ?

Lama Lhundroup : Oui, je n'ai pas pris le temps d'expliquer. En fait tu t'assoies et tu dis : « Tiens je suis détendu ». C'est aussi simple que cela. Remarquer la détente, c'est l'esprit vaste. Le Bouddha parle de différentes paires – détendu et non détendu, esprit étroit et esprit vaste – car ces paires sont des aides importantes pour sortir du samsara.

Il faut remarquer l'état d'esprit et nous verrons que cet état d'esprit s'est installé après une pensée. Remarquer, c'est ce qui intéresse le pratiquant. Si nous ne donnons pas d'importance à ce qui s'élève, l'esprit se calme car nous ne nous laissons pas prendre. C'est de l'instant à l'instant.

Quand on ne peut pas déterminer si c'est détendu ou agité, on reste jusqu'à ce que ça de-

viennent clair.

En ce qui concerne les patients qui viennent chez vous, ils sont probablement plus dans le brouillard que les personnes que nous voyons. Quand la difficulté à décrire ce qui se passe est surmontée, on a bien avancé sur le chemin des solutions.

Participant :

- Quand tu donnais l'exemple : « Si quelqu'un nous agresse verbalement, n'entendre là que des sons », il me venait à l'esprit que pour certains patients, le fait de ne rien sentir ni sensations ni émotions, peut être une défense très forte. Certains ne ressentent rien ! J'imagine que si les vigilances sont posées dans ce sens-là ce n'est pas par hasard. C'est un peu comme quand on vient au monde : d'abord le corps, puis les sensations corporelles, les émotions et ensuite la pensée, le langage et la conscience. Parfois avec certaines personnes, plus l'origine du trouble est ancienne, plus nous revenons à un travail sur les sensations corporelles, ceci avant d'utiliser le langage.

Lama Lhundroup : En ce qui concerne la colère je n'ai expliqué que le premier niveau. Ce qui crée la distinction (entre un pratiquant et un patient) c'est dire : « Ce ne sont que des sons, nous n'avons pas besoin de nous identifier ».

Quelqu'un de vigilant sur ce qui se passe dans l'esprit et doté de la motivation du bodhisattva, ne sera pas intéressé pour travailler à ce premier niveau (se désidentifier du son). Il constatera la présence ou non de la compassion dans son esprit. Il cultivera l'ouverture, la compassion, le travail sur ses propres défauts.

Et si on amène cette situation au niveau du Vajrayana, on reçoit des instructions telles que : c'est le lama qui vous instruit, cette situation est une instruction pour éveiller la conscience, il faut utiliser au mieux cette situation porteuse d'éveil. Ce sont les paroles du lama, du yidam, tu es toi-même le yidam, cette situation est merveilleuse.

Nous portons la vigilance à différents niveaux selon la pratique que nous exerçons et la possibilité du moment. Nous ne sommes pas toujours capables de rester dans une vigilance très subtile et devons parfois couper de manière plus grossière.

Le thérapeute

Lama Puntso : Nous allons maintenant axer notre réflexion sur le thérapeute plutôt que sur le patient. Bien sûr, quand vous dites qu'il peut y avoir une sorte de fermeture, de blocage, de déni, mettant une fausse distance par rapport à ce qui se passe, nous sommes d'accord. Mais d'une manière générale, les enseignements du Bouddha sont donnés à des personnes supposées ne pas être dans de tels dysfonctionnements.

Je vous propose donc de regarder l'effet de ces méditations sur le thérapeute. Je reviens à la question d'hier et souhaiterais que nous la creusions un peu : lorsque vous utilisez vos sensations et émotions comme moyen pour mieux comprendre le patient, est-ce que ce type de méditation ne vous coupe pas du matériel de compréhension (sensations et émotions) ? Hier, j'ai entendu certaines personnes dire : « Les sensations qui s'élèvent en moi (quand je suis en consultation), me disent quelque chose sur ce qui est en train de se passer ». Donc vous allez les lire, vous les approprier pour essayer de comprendre. Et d'un autre côté, il est dit : « Lorsqu'une sensation s'élève il faut la regarder pour ce qu'elle est. Elle n'est en rien un symptôme de quoi que ce soit, si on la regarde pour ce qu'elle est. En procédant de la sorte, quelque chose du domaine de la sagesse va être révélé ». Ce sont donc deux ressources différentes. D'un côté on utilise la sensation comme symptôme de quelque chose et d'un autre côté il faut lâcher la sensation pour rencontrer quelque chose d'autre. Je voudrais savoir si, dans le travail thérapeutique, ces deux approches sont contradictoires.

Participants :

- C'était assez difficile, hier, d'essayer d'être précise sur la manière dont ça se passe. La question que tu poses se rapproche peut-être « du projet que je peux avoir pour moi-

même », dans le sens où je peux voir les sensations ou les émotions qui s'élèvent en présence de l'autre. Idéalement je pourrais souhaiter juste les noter et c'est tout. Mais ce n'est pas toujours possible car il y a, par moments, la volonté d'en tirer quelque chose.

- Il y a quelques années nous utilisons une méthode de travail nommée « la toilette » qui ressemblerait plutôt à une version « light » de cette méditation : avant de recevoir quelqu'un, je m'assieds et regarde ce que je ressens dans mon corps. Lorsque je suis dans un état stationnaire, je sais où j'en suis à ce moment-là et le client peut rentrer. Une relation s'établit avec des interactions au niveau de la sensation corporelle. Et pour revenir à ce qui a été dit, le grand danger c'est d'y mettre du sens (il s'est passé ceci, à cause de cela) Et si nous avons un arrière plan théorique ou qui nous plaît bien, nous allons nous en servir pour y mettre tout le sens que l'on veut et dire par exemple : « Que ressentez-vous si moi, je vous dis que je ressens cela ? » Et la personne dira : « J'ai mal là » ou pas, puis elle rentrera dans un langage émotionnel (ex. c'est une tristesse). Le danger est de rentrer dans une forme de conditionnement. Par exemple si le patient sait que le thérapeute aime bien le ressenti corporel, il va lui en donner.

Il faut donc toujours s'interroger sur le sens de ce que l'on fait. Sinon on rentre dans un rituel.

- La plupart de mes patients sont bouddhistes et c'est parfois difficile. Des peurs s'élèvent souvent chez eux quand ils sont amenés à rencontrer les sensations et tout ce qui peut se manifester à l'intérieur du corps. Comment faire avec cela ? Puis-je m'en référer au Dharma et conseiller à telle personne de prendre refuge, sachant que c'est sa référence à elle, de façon à mieux traverser la peur et aller à la rencontre de ses différentes sensations ?

Lama Puntso : Oui, à partir du moment où on est certain que la personne est bouddhiste et que le refuge est pour elle une chose habituelle, ce n'est pas usurper la place du lama que de dire : « Prenez refuge et reliez vous à votre tradition ». Je ne vois pas en quoi ce ne serait pas possible, au même titre que l'on dit à quelqu'un de se détendre. Quelques soient les méthodes proposées dans le Dharma et si la personne a l'habitude de les utiliser, je ne vois pas d'inconvénient à dire cela.

Lama Lhundroup : À ce moment-là tu n'es plus uniquement une thérapeute mais une co-pratiquante. Et en tant que telle, tu peux par moment le proposer de manière légère. Je trouve que c'est une grande aide pour le lama, lorsque les pratiquants se donnent de bons conseils comme prendre refuge. En tant que lama j'hésite parfois, car du fait de ma position, ça peut devenir plus lourd. Il faut bien sûr que la personne qui donne le conseil ne rentre pas dans le « trip du gourou ». A part cette exception, je suis tout à fait d'accord pour qu'entre-vous, vous vous donniez des encouragements.

Participants :

- Il ne faut pas faire de généralité et l'art du thérapeute est d'avoir assez de discernement pour savoir que faire de la sensation et de l'émotion qu'il ressent. Ce peut être quelque chose qui lui appartient en propre et qui est réveillé à l'occasion d'une séance avec tel patient. Il faut travailler sur cette conscience-là. Il peut arriver que le thérapeute sente quelque chose qui va le renseigner sur ce qui se passe chez le patient. Mais on ne sait pas toujours comment l'entendre, quel sens lui donner, et c'est souvent après la séance. Il n'y a pas de stratégie particulière qui va se développer, mais cette conscience-là agira dans la thérapie sans forcément qu'il y ait tout de suite une intervention. Ce sera au moment opportun.
- Ce genre de méditation amène un lâcher-prise qui permet d'aller vers plus de transparence.
- Il ne doit pas y avoir d'interférence dans le processus thérapeutique, et cette méditation permet justement de lâcher. L'intuition qui se développe-là est reliée à des qualités

transpersonnelles et non pas à des projections. Bien sûr il y a tout un travail de repérage intérieur permettant de savoir si c'est bien une intuition et non pas une projection. Je peux également mettre de côté ce ressenti, comme une source d'informations qui peut me faire grandir : quelque chose s'est passé, ce n'est pas neutre, j'ai un matériel qui peut m'informer sur moi.

Lama Puntso : Pour certains le fait que la sensation ait un effet dans la relation, n'est pas un problème, ça nourrit quelque chose. Pour d'autres c'est une erreur, il y a quelque chose à préserver au départ.

Participants :

- J'essaye de garder quelques minutes pour moi entre chaque patient (ça n'est pas toujours possible) pour me détendre, détendre mon corps, regarder mon esprit. Ensuite je peux mieux entrer dans la relation. Mon rôle, comme un instrument, va aider dans la relation patient – thérapeute. Je reprends refuge intérieurement quand je ressens le besoin d'inspiration, en essayant de rester le plus ouvert possible, sans rentrer dans la fusion et me laisser embarquer des les émotions. Si les émotions deviennent trop fortes (enchaînement de réactions), je peux me retirer (j'ai un petit salon à côté) pour me détendre, prendre refuge etc. et laisser la personne seule quelques instants en lui proposant une tâche à accomplir (d'observation par ex.).
- Comment peut-on faire cohabiter une méditation sur l'aspect illusoire de l'émotion, et parallèlement dans sa pratique, utiliser l'émotion comme méthode de compréhension de l'autre ?
- La méditation aide à pacifier les émotions. Cela induit un calme dans la relation.
- J'ai l'impression qu'il y a quand même deux mondes séparés : celui de la thérapie où j'applique la grille avec toutes les limitations qu'il peut y avoir, dans le but qu'il y ait restauration narcissique, et le Dharma. Cependant je pense que la méditation peut rejaillir dans mon travail thérapeutique. Et puis, je sens que la pratique thérapeutique me pousse dans le Dharma. Comment les lamas peuvent-ils faire le chemin inverse ?

Lama Lhundroup : On ne le fait pas !

Lama Puntso : Une des confusions naît de là aussi. On n'a pas à faire un chemin allant du Dharma vers la thérapie.

Participant :

- Il y a le savoir et le non savoir : le patient peut m'apprendre sur son état (par ex. dans certains cas de schizophrénie), là il faut se laisser apprendre.

Lama Puntso : Où en sommes-nous ? Dans pas mal de confusion, ce qui fait partie du jeu. Maintenant que des éléments ont été apportés au niveau Dharma et thérapie, nous mélangons tout et ne savons pas trop où nous allons. L'idée c'est d'échanger et que petit à petit le sens se fasse. Nous nous sentons inconfortables, un peu perdus dans tant de concepts et d'idées, mais c'est un passage incontournable ; ce sont des moments un peu imprécis d'où émergera une compréhension plus fine.

Chercher le sens ?

Lama Lhundroup : Certains ont dit : « chercher du sens ». En ce qui me concerne en tant que lama, je ne cherche pas « du sens » dans ce que l'autre vit et même pas dans ce que moi je vis.

Vous parlez d'un monde différent : le monde thérapeutique ; je vais vous parler maintenant du monde d'un pratiquant du Dharma vivant en paix avec les paradoxes de cette vie. Il est en paix avec le fait que l'esprit n'est pas cohérent et n'a pas de continuité logique d'instant en instant. Il est en paix avec le fait qu'on ne puisse pas expliquer pourquoi telle pensée s'élève maintenant et pas plus tard. Une personne ayant beaucoup médité ne cherche plus à

créer une cohérence dans sa vision des choses. Elle peut vivre avec le paradoxe, avec le non expliqué, le non compris. J'étais un chercheur du sens et de la compréhension, pourtant ce qui me met aujourd'hui le plus à l'aise, à un niveau profond, c'est de ne plus chercher un sens et d'être présent dans l'incohérence de cet esprit complètement ami. Ce n'est pas parce qu'il est incohérent qu'il est ennemi. Il peut être instantané.

Ce qui produit une pensée est tellement vaste que tout ce qui est derrière m'échappe. Les deux niveaux de réalité : le relatif (ce qui est solide, un corps, la faim) et l'ultime où il n'y a personne (pas besoin de s'inquiéter), ne se contredisent plus. Je suis à l'aise.

Chercher l'erreur

Lama Lhundroup : Quand je rencontre une personne qui a un problème, je n'en recherche plus le sens, je vois simplement l'erreur. L'erreur fondamentale étant la recherche du sens et du bonheur. Je me dis : « Ça pourrait être tellement simple, regarde la simplicité dans la détente, dans l'acceptation de ce qui est ». Toute mon intervention va tendre à ouvrir cet espace d'acceptation de ce qui ne semble pas coller, pour finalement voir que dans cette apparente contradiction, tout colle très bien. Ça marche tout seul sans besoin de construire un « moi », un « je » à définir comme étant une entité continuant d'instant en instant. Pas besoin de faire autant d'effort pour être heureux.

Mon approche avec l'autre est très différente de celle d'un thérapeute. Cependant je vois clairement quand la personne en face a besoin d'une thérapie. Je vais lui dire : « Oui, il y a un sens dans la vie, regarde, on peut lui donner un sens, tu peux faire ceci, aider les autres etc. ». Il y a des étapes à accomplir et je dois montrer à cette personne celles qui sont nécessaires pour trouver un sens, pouvoir se détendre, et enfin être au-delà de la question du sens de ce qu'elle vit. Lorsqu'une personne a un problème majeur, si à cause de cela je ne peux lui donner l'enseignement, je me retrouve forcément dans un raisonnement semblable à celui d'un thérapeute.

Participant :

- Le sens n'est pas simplement de comprendre un truc, ça peut être le bon sens, ou « vers telle direction ». Ce n'est pas un état, il n'y a pas de réponse, c'est un processus. On est toujours dans un « déplié », on essaye de trouver le sens. On est toujours en chemin du sens et non pas dans « le sens c'est ça ! ». C'est une tension beaucoup plus qu'un état. Je ne cherche pas la structure du sens, je me mets en position, en situation pour être vers le sens. C'est tout autant une réponse qu'un mouvement. On peut aussi voir tout ce qu'il y a entre sens, intuition et projections.

Lama Lhundroup : Pour moi la question du sens se pose uniquement quand on est dans la dualité. Elle ne se pose plus quand on est arrivé dans le sens. Comment le chemin vers le sens peut-il être le sens et le chemin à la fois ?

Participant :

- Je trouve que c'est les deux en même temps.

Lama Lhundroup : Pour moi, le chemin s'arrête quand on est dans le sens. Le questionnement sur le sens s'arrête également. La recherche du sens naît de la séparation de l'être avec ce qu'il vit.

Participant :

- Je suis en chemin avec le sens. J'essaie de n'avoir pas de projet sur l'autre.
- C'est plus une lecture alors. Quand on se cherche dans un sens, on se cherche soi-même.

Illusions

Lama Lhundroup : Je peux être dans l'appréciation des émotions comme étant illusoires. Et

heureusement elles sont illusoires ! Il n'y a pas d'émotion qui puisse persister quand on a vu sa nature. Vivre ainsi n'empêche pas de savoir que pour d'autres les émotions sont très solides, qu'une émotion saisie aura immédiatement des répercussions au niveau physique, dans le comportement et la vision des choses. Dans mon intervention à long terme, je tends à mener la personne vers une vision de cette émotion comme étant temporaire car sans substance. J'utilise chaque émotion dans la situation comme un outil pour montrer quel est le principe, le caractère commun de toutes les émotions. Pour le lama, l'émotion présente sert simplement d'exemple pour pointer ce qu'est la nature des choses.

Si l'autre est dans une très grande souffrance, je ne ressens pas de sensation désagréable dans mon corps/esprit. Je vois la souffrance mais ne ressens pas quelque chose qui puisse vibrer ou autre. Je parle de l'émotion de l'autre. Je vais utiliser cette souffrance-là pour montrer la nature illusoire de toute souffrance. Bien sûr ceci doit être fait avec beaucoup de délicatesse.

Le mot illusoire doit être bien compris. Pour la plupart des gens illusoire signifie « pas vrai ». Remplacez le mot illusoire par impermanent, passager, temporaire. L'émotion est passagère, sa nature illusoire qui est sa vacuité dépend de sa nature passagère. Le thérapeute qui est débutant dans le Dharma va travailler avec la nature passagère des émotions ce qui va l'aider à ne pas s'inquiéter de ce qui s'élève chez lui ou chez l'autre. Savoir que tout passe et que la semaine prochaine ce sera différent, amène une détente. Mais il y a des choses qui ne passent pas aussi rapidement et qui semblent durer toute une vie. Et là, le regard du thérapeute bouddhiste montrera que, même dans les tendances solides, il y a du changement. Même dans ce qui est solidifié, dans une tendance qui semble produire les mêmes pensées jour après jour, il y a des nuances, on peut y trouver du changement. Ceci ouvre la porte au changement, en n'étant plus dans cette solidification, autre chose peut arriver

Participants :

- Une montagne est une vague qui déferle lentement !
- C'est la saisie du phénomène qui crée l'émotion. Le plus simple est plutôt de s'occuper de ce que fait la personne pour saisir le phénomène, comment fait la personne pour saisir le phénomène et le transformer en émotion ?

Lama Lhundroup : Une utilisation de la nature illusoire de l'émotion est de s'imaginer une situation : quelqu'un qui nous agresse. On imagine donc cette situation puis on peut comparer : est-ce si différent quand la personne le fait vraiment ? Où est la différence ? Pourquoi est-ce si fort quand cela arrive dans le concret et pas dans l'esprit ?

L'esprit, la communication, la saisie

Lama Lhundroup : Dans le Dharma tout ce qui s'élève dans notre esprit est accepté comme faisant partie de nous dans le sens de « mon esprit », ça ne vient pas de l'autre. Généralement il n'y a rien qui vienne de l'autre. Si c'est expérimenté dans mon esprit, c'est parce que ça s'élève dans mon esprit, j'ai quelque chose à avoir avec, il n'y a pas d'influence extérieure. Ceci dit, les esprits communiquent ! Mais ils ne communiquent pas à ce niveau émotionnel.

Nous avons la possibilité de connaître ce qui se passe chez l'autre si nous sommes libres des vagues, si nous sommes hors jeu émotionnel. Mais c'est un terrain risqué car tous les thérapeutes ont envie de savoir ce qui se passe chez l'autre. Et toutes les thérapies connaissent une forme de « toilette » pour établir un cadre où on peut s'aventurer afin de savoir ce qui se passe chez l'autre. Mais si nous n'avons pas mené la méditation suffisamment loin, il vaut mieux éviter car, dans ce cas, nous ne pouvons tirer aucune conclusion de ce qui se passe chez l'autre. Si en moi quelque chose vibre, c'est que moi, j'ai un problème, que je fais une saisie. Je ne m'autorise pas à penser que je sais ce qui se passe dans l'esprit de l'autre. C'est une éthique : ne pas penser que ce qui se passe dans notre esprit est une information de ce qui se passe chez l'autre.

Ramenez les projections à la maison ! Si on pense également que des esprits invisibles créent des sensations dans notre esprit, des pensées etc. et si on se bat contre des sensations que l'on croit venir de l'extérieur, on est perdu. On perd la lutte d'avance car on se bat contre un faux ennemi. Ce qui perturbe notre esprit c'est toujours notre propre saisie, ce n'est jamais une influence extérieure. Certains êtres peuvent essayer d'influencer notre esprit, mais leur réussite dépend de notre saisie. Donc il faut toujours regarder notre saisie.

Ce glissement vers « ressentir avec l'autre », « être comme deux tambours qui vibrent ensemble », dans les sessions thérapeutiques, est très risqué. Car là on commence à ne plus regarder ce qui s'élève chez soi comme étant notre travail. Ce qui s'élève dans notre propre esprit est l'expression de notre propre responsabilité. Si nous ne sommes plus responsables de nos pensées ou sensations parce que « ça vient de l'autre », on est sur un terrain très difficile qui va empêcher la purification de certaines tendances karmiques. En effet, si on ne les accepte pas comme l'expression de notre propre courant d'être, on ne pourra pas les atteindre. C'est un peu comme le travail avec les rêves, tout ce qui s'élève dans un rêve c'est les tendances de la personne qui rêve. Alors, si c'est vrai pour les rêves, c'est vrai pour le quotidien également.

Participant :

- Une expression m'interroge : pacifier ses émotions. Les émotions je les peigne ! J'essaye de les faire vivre, de sentir toutes les vagues qu'il y a dans les émotions et d'y mettre de l'ordre. Mais elles vivent ce qu'elles vivent. C'est un phénomène. Un phénomène n'est pas à prendre en pleine figure tout de suite comme ça. L'émotion n'existe pas en elle-même si on n'a pas fait un détour par le vide avant, c'est-à-dire qu'une émotion n'existe, n'est utilisable pour moi psychothérapeute, que si j'en ai fait une réduction phénoménologique. C'est-à-dire que je souffle, tout se calme et qu'est-ce qui reste à la fin ? Presque rien pour que ça soit échangeable avec l'autre. Je ne suis pas émotion, je perçois les émotions, ça tombe, ça fait de petites choses et après il reste comme l'essence de l'émotion. Un petit rien qui est là et qui permet ensuite un véritable contact d'être à être, à un niveau transpersonnel ou à un niveau qui est bien au-delà d'un échange émotionnel. J'essaye de pouvoir travailler avec ce petit rien sans projeter, me laisser aller à mes émotions, mais atteindre ce petit rien c'est surtout une éthique, un travail de supervision, un travail de contre-transfert.

Lama Puntso : je ne suis pas sûr que nous parlions des mêmes émotions.

Participant :

- Pour moi c'est la colère, le fait d'avoir une idée à laquelle on croit, c'est une illusion, c'est de l'émotion.

Lama Lhundroup : Le travail se fait quand tu dénoues l'émotion de tous les cirques qui se construisent autour. Regarde plutôt le côté aversion qu'il y a dans la colère, sans donner trop d'importance aux situations qui ont créé cette colère.

Participant :

- J'en regarde le cœur qui est de l'ordre de l'essence, c'est de l'ordre de la réduction du phénomène.

Lama Lhundroup : C'est ainsi que le travail se fait, le chemin est long pour finalement être à l'aise avec l'apparition des émotions, les voir. « La pacification des émotions » est un terme bouddhiste qui veut dire la disparition des émotions. La paix dans le bouddhisme, c'est le nirvana. La pacification des émotions s'effectue déjà avec le calme mental, mais l'émotion est un peu comme une braise qui, à chaque moment, peut redevenir le feu. La véritable pacification des émotions s'effectue quand il n'y a plus de saisie égoïste alimentant la braise. La braise est éteinte. Personnellement j'ai encore beaucoup d'émotions, mais plus courtes, brèves, car je reviens rapidement à ce qui est le cœur de l'émotion en regardant la source de l'aversion/ attachement.

L'établissement de l'attention sur les qualités mentales

• (D. Etablissement de l'attention sur les qualités mentales)

"Et comment fait un bhikkhu pour regarder les qualités mentales dans les qualités mentales?"

[1]"Il y a le cas où un bhikkhu regarde les qualités mentales dans les qualités mentales par rapport aux *cinq obstacles*. Et comment fait un bhikkhu pour regarder les qualités mentales dans les qualités mentales par rapport aux cinq obstacles? Il y a le cas où, étant présent en lui du désir sensuel, un bhikkhu perçoit que 'Il y a du désir sensuel présent en moi.' Ou bien, n'étant présent en lui aucun désir sensuel, il perçoit que 'Aucun désir sensuel n'est présent en moi.' Il perçoit comment se produit la montée du désir sensuel non encore surgi. Et il perçoit comment se produit l'abandon du désir sensuel une fois qu'il a surgi. Et il perçoit comment il n'y a pas d'apparition ultérieure à l'avenir du désir sensuel qui a été abandonné. (La même formule se répète pour les obstacles restants: mauvaise volonté, indolence et engourdissement, énervement et anxiété, ainsi qu'incertitude.)

"De la sorte il regarde de façon interne les qualités mentales dans les qualités mentales, ou de façon externe les qualités mentales dans les qualités mentales, ou les deux de façon interne et de façon externe les qualités mentales dans les qualités mentales. Ou il regarde le phénomène de l'apparition des qualités mentales, le phénomène de la disparition des qualités mentales, ou le phénomène de l'apparition et de la disparition des qualités mentales. Ou sa conscience que 'Voilà les qualités mentales' se maintient dans la mesure de la connaissance et de la mémoire. Et il demeure indépendant, sans soutien (sans attachement à) rien au monde. C'est ainsi qu'un bhikkhu regarde les qualités mentales dans les qualités mentales par rapport aux cinq obstacles.

[2]"Qui plus est, le bhikkhu regarde les qualités mentales dans les qualités mentales par rapport aux *cinq agrégats d'attachement*. Et comment fait-il pour regarder les qualités mentales dans les qualités mentales par rapport aux cinq agrégats d'attachement? Il y a le cas où un bhikkhu [perçoit]: 'Telle est la forme, telle son origine, telle sa disparition. Telle est la sensation... Telle est la perception... Telles sont les fabrications... Telle est la conscience, telle son origine, telle sa disparition.'

"De la sorte il regarde de façon interne les qualités mentales dans les qualités mentales, ou concentré de façon externe... sans soutien de rien au monde. C'est ainsi qu'un bhikkhu regarde les qualités mentales dans les qualités mentales par rapport aux cinq agrégats d'attachement.

[3]"Qui plus est, le bhikkhu regarde les qualités mentales dans les qualités mentales par rapport au *sextuple appareil des sens interne et externe*. Et comment fait-il pour regarder les qualités mentales dans les qualités mentales le sextuple appareil des sens interne et externe? Il y a le cas où il perçoit l'oeil, il perçoit les formes, il perçoit les entraves qui surgissent en dépendance des deux. Il perçoit comment il y a le surgissement d'une entrave non encore surgie. Et il perçoit comment il y a l'abandon d'une entrave une fois qu'elle a surgi. Et il perçoit comment il n'y a pas d'autre apparition à l'avenir d'une entrave qu'on a abandonnée. (La même formule se répète pour les autres moyens sensoriels: oreilles, nez, langue, corps, et intellect.)

"De la sorte il regarde de façon interne les qualités mentales dans les qualités mentales, ou concentré de façon externe... sans soutien (sans attachement à) rien au monde. C'est ainsi qu'un bhikkhu regarde les qualités mentales dans les qualités mentales le sextuple appareil des sens interne et externe.

[4]"Qui plus est, le bhikkhu regarde les qualités mentales dans les qualités mentales par rapport aux sept facteurs *de l'Eveil*. Et comment fait-il pour regarder les qualités mentales dans les qualités mentales par rapport aux sept facteurs de l'Eveil? Il y a le cas où, étant présente en

lui la conscience en tant que facteur de l'Eveil, il perçoit que 'La conscience en tant que facteur de l'Eveil est présente en moi.' Ou, n'étant présente en lui aucune conscience en tant que facteur de l'Eveil, il perçoit que 'La conscience en tant que facteur de l'Eveil n'est pas présente en moi.' Il perçoit comment il y a le surgissement de la conscience non surgie en tant que facteur de l'Eveil. Et il perçoit comment il y a la culmination du développement de la conscience en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'elle a surgi. (La même formule se répète pour les facteurs restants de l'Eveil: analyse des qualités, persistance, ravissement, sérénité, concentration, et équanimité.)

"De la sorte il regarde de façon interne les qualités mentales dans les qualités mentales, ou de façon externe... sans soutien (sans attachement à) rien au monde. C'est ainsi qu'un bhikkhu regarde les qualités mentales dans les qualités mentales par rapport aux sept facteurs de l'Eveil.

(E. Conclusion)

"Maintenant, si quiconque devait développer ces quatre sortes d'établissement de l'attention de cette manière pendant sept ans, il peut s'attendre à l'un de deux fruits: soit l'état d'Arhant dans cette vie, ou -- s'il devait demeurer un reste d'attachement -- le non-retour.

"Mais laissons là ces sept ans. Si quiconque devait développer ces quatre sortes d'établissement de l'attention de cette manière pendant six ans... cinq... quatre... trois... deux ans... un an... sept mois... six mois... cinq... quatre... trois... deux mois... un mois... un demi mois, il peut s'attendre à l'un de deux fruits: soit l'état d'Arhant dans cette vie, ou -- s'il devait demeurer un reste d'attachement -- le non--retour.

"Mais laissons là ce demi mois. Si quiconque devait développer ces quatre sortes d'établissement de l'attention de cette manière pendant sept jours, il peut s'attendre à l'un de deux fruits: soit l'état d'Arhant dans cette vie, ou -- s'il devait demeurer un reste d'attachement -- le non--retour.

"Ceci est la voie directe pour la purification des êtres, pour surmonter la peine et les lamentations, pour faire disparaître la douleur et l'angoisse, pour atteindre la bonne méthode, et pour réaliser la Libération -- autrement dit, les quatre sortes d'établissement de l'attention.' Ainsi fut-il dit, et en référence) ceci fut-il dit."

C'est là ce que dit le Bienheureux. Gratifiés, les bhikkhus se régalerent des paroles du Bienheureux.

Troisième enseignement

Récapitulation

Lama Puntso : Pour reprendre ce que Barbara disait hier, j'ai le sentiment que nous sommes dans le domaine de la volonté, dans le bon sens du terme. Une « volonté habile » se développe pour essayer de voir clair dans toutes les approches et réflexions. Il se dégage également une « volonté bonne », sans esprit de compétition, de rivalité, d'opposition, pour essayer de travailler ensemble. Bien que tout cela fût exigeant, j'ai le sentiment que quelque chose se pose. Par moments un brouhaha conceptuel et mental s'élève, mais des lignes se dessinent.

Le premier jour a été consacré au corps, le deuxième plus axé sur les sensations et je dirais sur le ressenti en général. Nous avons d'abord reçu l'explication du « Satipatthana Souta » qui concluait en disant : « C'est ainsi qu'un pratiquant regarde les sensations dans les sen-

sations (comme les sensations) ». C'est un regard direct qui ne s'embarrasse pas de raisonnements conceptuels, mais un regard immédiat sur la sensation. C'est le chemin que propose le Bouddha. Puis L. Lhundroup a développé le thème, utilisant les sensations, pour passer de la survie à la vie, la vigilance nous permettant de donner un sens différent aux sensations, sans en dépendre. Je vous renvoie à la page huit de l'introduction aux Quatre Fondements de la Vigilance, où cet aspect-là est développé.

Puis nous avons repris la lecture des sensations au travers des trois « Yana » :

- Parce qu'elles sont la cause des émotions et donc de la souffrance du samsara, le Véhicule de Libération Individuelle voit avec méfiance tout ce qui peut s'élever dans l'esprit en termes de sensations.
- Dans le Véhicule du Mahayana, les sensations sont prises comme des alliées dans l'aide aux autres, il y a une dimension de compassion.
- Et dans le Vajrayana, nous sommes dans la dimension de la « vision pure » où les sensations sont regardées comme des messagères d'éveil, comme ce qui nous connecte avec l'éveil, si nous sommes capables de les percevoir ainsi.

Voilà pour l'aspect Dharma.

En réponse à cela, nous avons réfléchi ensemble sur ce que fait le thérapeute de ses sensations. Il est apparu assez rapidement qu'elles sont en relation dans la rencontre avec un patient. C'est une interaction. Et en rassemblant tout ce qui a été dit sur l'utilisation des sensations, bien qu'appartenant en propre au thérapeute, elles peuvent renseigner sur ce qui se passe chez le patient, même après la séance. Elles peuvent également renseigner sur ce qui se passe chez le patient alors que celui-ci n'en n'est pas encore conscient. On a constaté qu'elles ne sont finalement que la projection du thérapeute ; elles ne renseignent sur rien d'autre que lui-même. Certains sont à l'écoute des sensations, d'autres les lâchent, coupent et les mettent de côté. Il y a eu en dehors des discussions de groupe, l'idée d'une approche énergétique des sensations et de ce qui s'élève.

En considérant ces différents aspects, un peu comme dans l'enseignement du Bouddha, nous remarquons différentes façons de procéder avec les émotions : on les abandonne, on les amène au chemin, on travaille avec dans le but de s'en libérer. Et là, j'avais l'impression que tout ce qui s'élève chez le thérapeute, celui-ci l'utilise dans le but d'être plus aidant pour l'autre, d'être au service de la thérapie.

J'en arrive à la conclusion que l'utilisation des sensations dans la thérapie et dans le Dharma, est assez différente. Ce n'est pas un problème, mais ça me semble être la problématique du thérapeute. Hier, pendant le repas, nous nous disions : si nous étions tous ébénistes ce serait beaucoup plus simple car notre matériau serait le bois, et tout en travaillant le bois, nous pourrions travailler les sensations. Mais là, notre matériau ce sont les sensations. Nous sommes sensés les lâcher alors que nous les utilisons comme matériau ! Il y a là quelque chose à articuler. Comment faire ? En quoi l'approche « dharma » des sensations est-elle un soutien pour le thérapeute ?

J'ai retenu ce que lama Lhundroup a dit sur la méditation bouddhiste : elle a pour propos de vouloir comprendre. Elle fait naître la sagesse par la compréhension des mécanismes de l'esprit, du samsara. Donc la pratique de la méditation telle qu'elle est expliquée dans le soutra, est un éclaircissement pour la pratique du thérapeute. Il a été dit : la méditation pour le psychothérapeute permet de toucher le lâcher-prise des ressentis psychiques et physiques, ce qui amène plus de clarté et un meilleur ressenti de l'autre. Je rajouterai tout de suite que c'est un effet secondaire de la méditation. La méditation sert à se libérer, mais il se trouve qu'elle amène également plus de clarté sur le chemin, ce qui permet d'être plus présent auprès du patient et de soi-même.

Puis l'après-midi : Psychosynthèse.

Il m'est apparu que toutes ces approches théoriques différentes ne sont finalement que l'expression d'une expérience et je n'ai ressenti aucune lutte d'école bien au contraire, chacun, à partir de son approche, essayait de trouver un enrichissement dans l'approche de l'autre. Au bout du compte, le propos est toujours le même, c'est aider l'autre et chacun le fait avec sa propre vision et ses clés. Il y a donc dans cette approche : prise de conscience, désidentification, acceptation et lâcher-prise, intégration et synthèse. Plus qu'une théorie c'est presque une approche organique de l'autre. Barbara disait : « Je te réponds ce que je ressens et tu me diras si je t'ai bien répondu ». Cela illustre l'ambiance qui régnait hier. Et dans ces réajustements de nombreuses choses ont été dites...Oh ! Tu notes ! ...Rires... Mais ce que j'ai retenu concerne les intuitions. J'ai d'ailleurs découvert un verbe « intuitionner », je ne suis pas sûr qu'il existe...Rires...remarquez « impermanence » n'existe pas non plus et j'ai entendu aussi « perlaborer », ça existe ? Oui ! OK.

Donc j'en reviens à l'intuition et à ce que disait Assagioli : « C'est une compréhension directe de la nature de la réalité, de son essence ». Nous avons vu qu'il y avait une intuition plus ultime qui se rapproche de ce que l'on appelle « Shérab », la sagesse profonde. Et quand Assagioli en parlait, c'était de l'intuition en relation avec le « soi ». Si on rassemble tout ce qui a été dit à propos de cette intuition, on peut dire que c'est un éclair de compréhension conditionné par un savoir et une expérience. Finalement c'est la « synthèse ». Comme suite à tous les messages verbaux et non verbaux que le patient m'envoie, sur cette base, quelque chose s'élève. Nous étions tous d'accord qu'il faut vérifier la justesse de cette intuition.

Tout ceci se passe dans une continuité, il a un vécu. Dans cette « continuité de la vigilance », il y a un « avant », un « pendant » et un « après » de la relation à l'autre (la relation au patient).

Ceci nous a menés à l'hygiène spirituelle soutenant le travail psychothérapeutique : le travail spirituel soutient le travail thérapeutique. J'aimerais reprendre une image : une montagne est une vague qui déferle lentement. Une séance de thérapie est peut-être une émotion qui déferle lentement. Quelque chose se déploie avec lequel on travaille et qui, finalement, se pose. Quelque chose se passe qui demande de la vigilance et c'est toute la question de la posture. Il faut regarder cette vague avec vigilance, nous pouvons alors comprendre ce qui s'y passe. Il faut plus de recul, plus de clarté et c'est là où la méditation et la pratique thérapeutique peuvent se rencontrer. C'est cet espace qui permet de mieux comprendre ce qui se passe dans la relation psychothérapeutique.

Aujourd'hui nous allons continuer avec la Vigilance sur l'esprit et le Dharma.

Cet après midi Guy interviendra à partir du métier qu'il exerce : orthophoniste, il nous parlera de l'approche Tomatis en première partie. En deuxième partie, nous reprendrons la posture, la vigilance et ce que dit Tomatis de tout cela, afin d'enrichir notre approche.

Introduction à la méditation, à la vigilance sur l'esprit et le Dharma

Lama Lhundroup : Merci pour ce résumé qui nous a permis de retrouver le fil. Je vais faire de même et vous récapituler ce que nous avons vu.

La vigilance sur le corps nous permet de sortir du rêve, de la non vigilance, de l'absence de l'esprit. Et la manière la plus facile pour le faire est de revenir à notre existence physique sans manipuler quoi que ce soit dans le corps, dans la respiration ou dans le mouvement physique.

Celui qui n'est pas en contact avec ce qui est, se trouve plongé dans un rêve, dans la confusion, dans un état nébuleux. Pour en sortir il doit utiliser un premier ancrage qui est le corps. En entrant dans le corps, nous remarquerons que ce corps est bien vivant et que beaucoup

de sensations s'élèvent, de nombreux ressentis se manifestent. Là nous constatons qu'un jugement automatique s'effectue : agréable, désagréable, je veux, je ne veux pas. En faisant une analyse de fond, nous voyons que ces jugements sont en grande partie basés sur la peur et le désir comme moteurs primaires de notre existence. Le regard posé sur les sensations, encouragé par le Bouddha, sera un regard neutre sans jugement, une appréciation simple de ce qui est. Nous découvrons alors que nous sommes en vie. Nous n'avons pas à nous occuper de la survie.

Nous pouvons constater que la vie, montagne déferlant lentement, est composée d'instantanés de perception. Les perceptions d'un être mû par la saisie égoïste, ont tendance à être reliées à un « moi », à un « je ». La pratique du Dharma sera de dénouer cette complication pour arriver à une perception plus directe où une sensation est simplement une sensation et non ma sensation (ma douleur, mon bonheur etc.). Elle sera de rester à un niveau plus simple.

Cette simplicité continue quand nous pénétrons dans le regard du sixième sens. C'est le sens mental : nous remarquons ce qui se passe dans l'esprit. Dans la troisième forme de vigilance – qui n'est pas séparée des autres mais qui est le résultat de cette vigilance – on remarque un grand nombre de pensées puis, finalement, que chaque sensation est un mouvement mental. Les pensées qui s'enchaînent et la mémoire qui s'élève ne sont pas différentes. Elles sont toutes des mouvements mentaux. Nous restons avec ces mouvements dans la même attitude qu'auparavant. C'est une attitude d'intérêt sans jugement.

C'est alors qu'une qualité entre dans la méditation : la curiosité, l'intérêt. Nous voulons savoir comment l'esprit fonctionne. C'est la motivation cachée. Nous regardons alors comment est notre esprit. Dans les sūtras, le Bouddha nous a donné des exemples de questions à se poser. C'est ainsi que quelqu'un ayant passé des années à pratiquer la vigilance, saura à chaque instant comment est son esprit.

Regarder son esprit

Nous allons méditer selon le propos même du Bouddha. Je vais vous poser les questions du sūtra et vous vérifierez votre état d'esprit à cet instant précis, par exemple voir que l'esprit était peut-être détendu au moment de la question, mais que maintenant il est crispé. Nous devons être dans le regard de l'instant. Vous pouvez également inclure le corps, car le corps est animé par l'esprit et les énergies subtiles. Quand je vous demande si votre esprit est étroit ou vaste, vous pouvez regarder en même temps si le corps est crispé ou épanoui. Faisons donc cette méditation improvisée, sur la base du sūtra lui-même.

– MEDITATION –

Le Bouddha pose trois questions fondamentales :

- Est-ce qu'il y a une passion, un désir présent, un attachement de quelque sorte ou est-ce que l'esprit est libre de tout cela ? Est-ce qu'il y a une saisie ?
- Est-ce qu'il y a une colère, le souhait d'éviter quelque chose ?
- Est-ce qu'une forme d'ignorance, une forme d'illusion, est présente ? Y a-t-il une attitude à ne pas vouloir être présent, ne pas vouloir savoir ?

Comme il est difficile de répondre en détail à ces trois questions fondamentales, afin de mieux les approcher, nous allons nous demander :

- Est-ce que l'esprit est restreint, est-il éparpillé ?
- Est-il posé ou distrait ?
- Est-il élargi, vaste ou étroit, crispé ?
- Est-il dépassé, peut-il s'ouvrir d'avantage ou bien est-ce l'esprit insurpassé, complètement ouvert ?
- Est-il libéré ou non libéré, a-t-il encore des chaînes, des entraves ?

Restons maintenant dans la présence immédiate, sans questionnement.

– Gong –

Ce que nous venons de faire était une façon artificielle de se poser ces questions. Cependant ce sont les questions que nous nous posons tout le temps dans la méditation, parce que nous avons entendu l'enseignement sur la méditation, sur l'esprit naturel, ouvert, détendu, vaste et sur les contraintes de l'esprit dualiste.

Quand le pratiquant médite, il regarde si cela l'amène au-delà des contraintes habituelles. Le dernier conseil durant la méditation – je vous ai dit de rester sans questionnement – vous permet de remarquer que l'observateur ne s'arrête pas pour autant, il est toujours là. Mais il ne pose plus de questions formulées, il remarque l'état d'esprit sans qu'il y ait de questions précises. C'est la vigilance de l'esprit.

Les différentes questions ont servi à diriger l'esprit vers l'esprit, à diriger cette capacité d'observation vers l'état mental. Elles permettent de voir des choses. Ensuite nous restons dans la présence qui remarque sans avoir besoin de mettre dessus des phrases, des mots. Là, nous entrons dans la vigilance intuitive. Pour reprendre les mots d'hier, il y a une « intuition » car là, c'est « pré-conceptuel ». Il n'y a pas de concepts formulés, nous remarquons l'état d'esprit sans avoir besoin d'y mettre des mots. C'est lorsque l'état d'esprit est grossier que l'on pose des étiquettes, par exemple : « Je suis vraiment agité aujourd'hui ». Ou quand la paix mentale devient tellement évidente : « C'est vraiment paisible ».

Les étiquettes sont déjà une saisie, même assez forte car ce qui passe par la tête s'exprime dans une phrase complète, comme si nous parlions à quelqu'un. Mais la vigilance dont le Bouddha parle, est très fine et remarque sans jugement, sans élaboration.

De la vigilance à la bodhicitta

Et maintenant passons à un autre point de vue :

Derrière toutes ces questions, il y a la découverte de la saisie égoïste et d'une volonté personnelle. La question du grand véhicule est : est-ce que l'esprit est dans la bodhicitta, est-ce que l'esprit est motivé par le bienfait des autres ? Est-ce difficile à voir ? Comment est notre esprit ? Est-il motivé par un bienfait personnel, celui de tous, ou bien ne conceptualise-t-il plus un « moi » et les autres ? Cette possibilité existe également.

Méditons maintenant en nous posant cette question.

– MEDITATION –

Prétenons que nous venons juste de nous installer sur le coussin, à la maison. Nous avons terminé la prise de refuge et le développement de la bodhicitta (la motivation de pratiquer pour le bien de tous les êtres).

Notre méditation commence : qu'est-ce qui me motive véritablement ?

- Est-ce que je recherche un bonheur personnel ?
- Suis-je préoccupé par moi-même en tant qu'individu, avec mes problèmes passés, présents et futurs ?
- Est-ce que je me sens différent des autres ?

– Gong –

Comme toujours c'était artificiel, mais c'est exactement ce qui doit se passer durant les méditations. Ces questions sont importantes.

Vient ensuite un travail. Ces questions ont des réponses : « Oui, je me sens plutôt séparé, oui, j'aime faire une bonne méditation qui me donne l'énergie pour la journée, un bonheur personnel ». Nous découvrons ces différentes motivations personnelles. Nous les remarquons et les acceptons. Puis nous ne laissons pas les choses en l'état, nous disons : « J'ai reçu des instructions pour savoir comment ouvrir mon esprit, remarquer que mon état n'est pas différent de celui des autres. Il y a une souffrance, une saisie en moi, partagée par tous les êtres de l'univers. Nous sommes tous à la recherche du bonheur ». C'est ainsi que nous travaillons la réflexion qui ouvre l'amour, la compassion. Nous utilisons la respiration non seulement pour avoir de l'oxygène, mais pour nous relier aux autres, ouvrir notre cœur à la souffrance de tous les êtres, se lier avec le souhait du bonheur pour tous les êtres, offrir et partager ce que l'on peut avec tous.

Nous effectuons ce travail d'ouverture et de lâcher-prise sur tous les petits bonheurs personnels et l'illusion d'être séparés. Nous allons nous diriger vers la non-séparation fondamentale. Bien sûr nous sommes séparés au niveau du quotidien, mais au niveau fondamental nous sommes tous au même niveau. Ce travail change les choses. Nous pouvons trouver des moments d'ouverture où nous nous oublions, nous oublions le moi, la recherche, nous sommes tout simplement présents. Quand nous expérimentons de tels instants d'ouverture, de non souci, de présence toute simple, nous remarquons les instants de crispation, de recherche personnelle, d'égoïsme. Nous connaissons la différence entre les deux états. C'est en touchant ce qui est plus naturel et détendu que l'on remarque l'artificialité d'un esprit crispé.

Le chemin de la pratique

Ensuite il faut savoir comment faire le chemin de l'état soucieux vers l'état non soucieux. Et ceci c'est le chemin de la pratique. Toutes les méthodes du Dharma ont pour objectif de nous faire parcourir ce chemin. Ce peut être la prise de refuge, la conscience de l'impermanence, développer des qualités. Tout a comme but de nous faire expérimenter des instants d'ouverture, de nous familiariser avec cette ouverture et cette simplicité. Cette simplicité devient le chemin, nous remarquons la complication quand elle se réinstalle aussi nous tendons de plus en plus vers la simplicité. Intuitivement nous commençons à rechercher la simplicité. Grâce à l'entraînement nous préférons l'état simple et détendu parce que nous le connaissons maintenant.

Pour terminer avec cette troisième forme de vigilance sur l'esprit, les différents états d'esprit, demandons-nous si la colère, le désir, l'ignorance sont véritablement un problème. Nous commençons à regarder : « Ce que je perçois comme étant un problème, est-ce véritablement un problème ? La colère en elle-même, est-elle une chaîne qui me lie obligatoirement à la souffrance ? » La vigilance se pose alors sur la nature de l'émotion, et non plus sur la manifestation. C'est une autre forme de vigilance. Le regard attentif se pose sur la nature de ce qui est, en commençant par la nature non permanente de l'émotion. Nous regardons ce phénomène qui apparaît puis disparaît. Comment est-ce possible qu'une émotion forte comme la colère, puisse disparaître en quelques instants ? C'est une découverte étonnante. Nous abordons alors la quatrième vigilance qui se porte sur l'essentiel, sur la nature, les lois, qui gouvernent les différents états mentaux.

La quatrième forme de vigilance

Poser le regard directement sur une émotion telle que la colère, est la troisième forme de vigilance. Celle-ci sera alimentée par un regard scientifique de chercheur, c'est alors que nous aborderons la quatrième forme de vigilance. Nous constaterons, en regardant l'essence de la colère qu'il n'y a plus de chaînes, il n'y a plus de souffrance. Il reste uniquement la clarté mentale. Se dessine à ce stade, l'entrée dans la vision pure ; nous sommes au niveau du Vajrayana où les émotions, les états mentaux s'élèvent comme étant ceux du Bouddha, du Dharma, du Yidam, c'est-à-dire de l'être éveillé. Nous percevons l'essence de ce qui s'élève. Cela ne se produit pas par la simple volonté, mais se découvre peu à peu. Il

nous est dit de pratiquer toutes les manifestations comme étant l'esprit de Tchenrézi, mais nous ne le comprendrons que lorsque nous percevrons que l'essence de chaque état mental est vide d'un moi.

Si on enlève à la colère, notre identification à celle-ci, il n'y a plus de colère. La colère se nourrit de l'identification. En arrivant à poser un regard sur la colère, le désir, la jalousie, la peur, ou l'orgueil sans identification, où est l'émotion ? Elle n'a plus de prise ! Ce mouvement mental n'a plus de prise sur notre état de conscience. Nous ne pourrions pas poser un tel regard si nous ne nous sommes pas entraînés en utilisant les expériences physiques, les sensations, les petites pensées quotidiennes qui ne sont pas forcément émotionnelles. Il se peut que par moments cela arrive, mais il nous sera alors impossible de reproduire cette expérience. C'est un regard non concerné sur ce qui se passe dans l'esprit.

Regardons le texte du soutra, cette quatrième forme y est traduite par « qualités mentales ». Je préfère utiliser le mot Dharma à la place. Dharma a plusieurs significations. Dans le dictionnaire sanskrit il en a dix différentes : la loi, la vérité, les phénomènes, l'enseignement, la tâche à accomplir etc....Je ne me souviens pas de toutes. Ici on parle de tout cela en même temps, on pose le regard sur le Dharma, sur ce qui « est véritablement », sur les phénomènes qui apparaissent dans l'esprit, sur la loi gouverne ces phénomènes, ce qui est à pratiquer, la réalisation qui va s'élever. On travaille avec toutes les vérités fondamentales de notre vie. On va trouver alors la tâche à accomplir pour se libérer du samsara, de la saisie. Cette réalisation est appelée Dharma, on réalise le corps du Dharma (la vérité absolue), on devient le Dharma.

L'établissement de l'attention sur les qualités mentales

(D. Etablissement de l'attention sur les qualités mentales)

"Et comment fait un bhikkhu (pratiquant) pour regarder les qualités mentales (Dharmas comme Dharmas) dans les qualités mentales ?

[1]"Il y a le cas où un bhikkhu regarde les qualités mentales (Dharmas comme Dharmas) dans les qualités mentales par rapport aux *cinq obstacles*. Et comment fait un bhikkhu pour regarder les qualités mentales (Dharmas comme Dharmas) dans les qualités mentales par rapport aux cinq obstacles ? Il y a le cas où, étant présent en lui du désir sensuel, un bhikkhu perçoit que 'Il y a du désir sensuel présent en moi.' (Premier obstacle) Ou bien, n'étant présent en lui aucun désir sensuel, il perçoit que 'Aucun désir sensuel n'est présent en moi.' Il perçoit comment se produit la montée du désir sensuel non encore surgi. Et il perçoit comment se produit l'abandon du désir sensuel une fois qu'il a surgi. Et il perçoit comment il n'y a pas d'apparition ultérieure à l'avenir du désir sensuel qui a été abandonné.

La même formule se répète pour les obstacles restants : mauvaise volonté (malveillance), indolence et engourdissement, énervement et anxiété, ainsi qu'incertitude (doute).

C'était la liste des cinq obstacles à l'obtention de l'éveil, là où il faut éveiller la conscience.

Le désir sensuel nous attache aux sensations, à ce qui se passe avec les six sens. On pourrait croire qu'il s'agit du désir sexuel, mais ce n'est pas cela. Le désir sensuel c'est par exemple, vouloir voir, entendre, ressentir quelque chose avec le corps, sentir, goûter, vouloir penser (le plaisir de penser). C'est vaste. Sortir du désir sensuel est une pratique considérable. C'est sortir de tous nos attachements à vouloir faire une expérience sensuelle. Dans l'état méditatif, quand l'esprit se détend, il ne cherche plus à faire l'expérience des divers domaines sensoriels. Un grand espace est alors créé. Ce n'est pas que l'esprit se ferme au contact sensuel, mais il n'est pas dans cette recherche qui se traduit par une position du corps penchée en avant, bouche ouverte : on veut tirer vers soi. C'est l'attitude classique pour les six domaines sensoriels. En méditant, on devient centré, on laisse venir. S'il n'y a rien, il n'y a rien et s'il y a quelque chose, il y a quelque chose, peu importe.

Faisons une pause méditative, regardons le désir sensuel.

– MEDITATION –

Posez votre regard sur la feuille devant vous, ce mélange de noir et blanc.

Pouvez-vous poser votre regard sur les lignes, sans les lire ?

Gong

Je voulais vous montrer qu'il est difficile pour une personne aimant lire, de poser le regard sur un texte sans que les yeux et l'esprit commencent à lire. Ceci traduit un désir sensuel (ce peut être aussi insignifiant que cela). Il se manifeste un désir de déchiffrer, de savoir, et les yeux commencent à parcourir les lignes sans même l'avoir décidé. C'est ce que nous faisons dans tous les domaines sensoriels. Il y a un bruit et nous voilà en train de suivre ce bruit, de le décoder. Il y a une sensation physique, nous commençons à nous occuper de cette sensation. Peu importe dans quel domaine une pensée s'élève, nous la poursuivons. Et ceci est notre prison ! C'est cela l'enchaînement, l'obligation d'automate qui nous fait toujours agir de manière prévisible. Bien sûr la lecture n'est pas un problème, mais il faut choisir le moment. Par exemple en voiture, nous croisons des panneaux de publicité, et ça lit ! L'esprit lit ! Nous n'avons pas envie de lire ou peut-être une partie n'a pas envie, mais une autre a un tel désir de s'informer, que c'est « obligé ». Nous sommes piégés ! On utilise notre emprisonnement, notre conditionnement, voilà pourquoi nous lisons toutes ces pubs. Cet enseignement sur le désir sensuel se pose à ce niveau de subtilité.

Regardons le deuxième obstacle : la mauvaise volonté, la malveillance. Ce sont les états d'aversion mûs par le souhait de se défaire de toute nuisance. Nous voulons détruire, renvoyer ce qui nous perturbe. Cet automatisme se produit malgré nos bonnes intentions.

L'indolence et l'engourdissement sont une forme d'ignorance, ce sont des voiles qui malgré notre souhait d'être attentif, nous amènent à somnoler, nous n'avons pas la capacité de faire un effort alors que nous souhaitons le produire. Nous pouvons être paresseux également. Nous nous réjouissons de la non-clarté de l'esprit et tombons dans une opacité mentale. Dans cet état, nous ne pouvons pas voir ni comprendre.

L'énervement et l'anxiété sont des formes d'agitation. L'esprit est comme un cheval sauvage, il part en tous sens. Nous souhaitons le diriger dans une direction, mais il part déjà ailleurs. C'est également un obstacle majeur pour la compréhension.

L'incertitude, c'est le doute malsain, ce n'est pas la curiosité du chercheur, l'esprit qui cherche à encore mieux comprendre. Bien qu'ayant déjà expérimenté une certitude, il s'établit un esprit vacillant, en doute de sa propre expérience. Psychologiquement c'est entendre clairement des paroles et quelques minutes après, douter de ce que l'on a entendu. Dans la méditation, en plus subtil, bien qu'ayant vu la détente comme une bonne réponse à presque tous les problèmes, nous commençons à en douter. Nous sommes encore dans le brouillard et repartons sur un schéma obscurcissant. La clarté est détruite par un mécanisme créant du trouble, nous doutons de notre propre sagesse. En thérapie, je suppose qu'une personne doutant de ce qu'elle avait compris, devient difficile à suivre.

Puis le bouddha continue :

"De la sorte il regarde de façon interne les qualités mentales (Dharmas comme Dharmas) dans les qualités mentales (la vérité de ce qu'est un obstacle), ou de façon externe les qualités mentales (Dharmas comme Dharmas) dans les qualités mentales, ou les deux de façon interne et de façon externe les qualités mentales (Dharmas comme Dharmas) dans les qualités mentales (sans jugement, sans identification). Ou il regarde le phénomène de l'apparition des qualités mentales (Dharmas), le phénomène de la disparition des qualités mentales, ou le phénomène de l'apparition et de la disparition des qualités mentales. Ou sa conscience que 'Voilà les

qualités mentales (Dharmas)' se maintient dans la mesure de la connaissance et de la mémoire (de la sagesse et de la vigilance). Et il demeure indépendant, sans soutien (sans attachement) à rien au monde. C'est ainsi qu'un bhikkhu regarde les qualités mentales (Dharmas comme Dharmas) dans les qualités mentales par rapport aux cinq obstacles.

Il faut savoir que cette section-là, l'établissement de l'attention sur les Dharmas, fait la différence sur Satipatthana Soutra et le Maha Satipatthana Soutra (où cette section est plus détaillée).

[2]"Qui plus est, le bhikkhu regarde les qualités mentales (Dharmas comme Dharmas) dans les qualités mentales par rapport aux *cinq agrégats d'attachement* (très bonne traduction pour les cinq skandhas). Et comment fait-il pour regarder les qualités mentales (Dharmas comme Dharmas) dans les qualités mentales par rapport aux cinq agrégats d'attachement? Il y a le cas où un bhikkhu [perçoit]: "Telle est la forme, telle son origine, telle sa disparition. Telle est la sensation... Telle est la perception... Telles sont les fabrications (karmiques, les facteurs mentaux)... Telle est la conscience, telle son origine, telle sa disparition."

De la sorte il regarde de façon interne les qualités mentales dans les qualités mentales, ou concentré de façon externe... sans soutien de rien au monde. C'est ainsi qu'un bhikkhu regarde les qualités mentales dans les qualités mentales par rapport aux cinq agrégats d'attachement.

Les « cinq agrégats » sont des ensembles, des groupes d'identification que le Bouddha a séparés en cinq pour nous dire de quoi est faite l'identification, obstacle à l'éveil. Quelles sont les différentes formes d'identification que l'on rencontre dans les six royaumes d'existence ?

- La première (la plus grossière), « l'identification au corps » : quand on attaque le corps, c'est le « moi » qui souffre, c'est (je suis) mon corps.
- A un niveau plus fin, c'est plutôt ce qu'expérimente le corps, c'est-à-dire « les sensations ». On s'identifie avec les sensations de froid, chaud, le toucher, l'odorat, l'auditif etc.
- Et à un niveau encore plus subtil, c'est le sentiment de plaisir ou de souffrance (agréable, désagréable), c'est « la perception ». C'est une forme de projection, d'interprétation que l'on colle à la sensation primaire. On s'identifie avec « mon plaisir » et « mon déplaisir », « je souffre » ou « je suis heureux ». C'est relié à une réalité tangible.
- Quand on s'identifie à ce qui s'élève, à cause de ces perceptions, cela devient les « formations karmiques » (fabrications ici dans le texte). On fabrique des états mentaux à cause de ce que l'on vit. Là sont incluses toutes les émotions. Des facteurs tout à fait convenables comme la confiance, le non-désir (l'amour), la non-aversion (la compassion), les facteurs de sagesse (compréhension) et également tous les facteurs que sont le désir, l'aversion, les doutes, l'ignorance, l'orgueil etc., tous font partie de ce que l'on appelle les fabrications.

Les formations karmiques vont nous faire agir. Ce sont elles qui fabriquent, créent notre existence. C'est artificiel et engendre encore plus de complications. Mais c'est également ce qui met en place l'éveil pourrait-on dire. La compréhension, l'amour, la compassion, créent la force karmique qui tend vers le bonheur et l'éveil. Donc les fabrications vont dans les deux sens.

- Certains disent : « Je ne suis pas mes émotions, je suis plus que cela ». « Je suis la conscience qui anime tout, je suis l'esprit fondamental qui a cette capacité de percevoir, de se mouvoir, je suis l'esprit ». C'est le cinquième agrégat, « la conscience ». On s'identifie à la conscience, à la capacité mentale.

Telle est la description des cinq agrégats d'identification que le Bouddha a cerné. On pourrait les regrouper différemment, en faire deux : corps et esprit, ou trois. C'est juste une façon d'enseigner.

La méditation consiste à remarquer l'identification.

Guendune Rinpotché nous a raconté une de ses expériences que j'ai gardé en mémoire : à une époque, dans sa méditation, sa méthode principale consistait à remarquer chaque fois que le mot « je » (moi, mien) apparaissait en l'esprit, ceci comme aide pour pointer l'identification. Bien sûr, la solution n'est pas d'abandonner le mot « je », surtout pas ! Ça créerait plus de complications. Mais c'est bon de le remarquer et voir si c'est un « je » dont je connais la nature illusoire, ou un « je » auquel je tiens vraiment.

Faisons une méditation. La tâche sera de poser un regard de chercheur sur nos identifications.

– MEDITATION –

Passons en revue les cinq agrégats :

Y a-t-il une identification avec le corps ?

Avec les sensations ?

Y a-t-il un jugement qui s'élève : « Moi j'ai une douleur ou une sensation agréable ». Est-ce : « Moi je suis tranquille », ou « moi je n'aime pas cette méditation » ?

Veillez au « moi je ».

Y a-t-il une identification avec ce courant d'être, cette conscience qui médite ?

Utilisez ce moment de silence pour diriger votre attention sur le fait que tout change. C'est une application de la quatrième forme de vigilance : la vérité du changement, que ce soit une sensation physique, une perception extérieure, une pensée, un état mental.

Remarquez le fait que ça change.

Par une approche un peu artificielle, étiquetons chaque élément qui change en disant : anitcha, impermanent (ça ne dure pas), un son : anitcha, sensation physique : anitcha, ainsi de suite.

Gong

Le Bouddha continue en disant :

[3]"Qui plus est, le bhikkhu regarde les qualités mentales dans les qualités mentales par rapport au *sextuple appareil des sens interne et externe*. Et comment fait-il pour regarder les qualités mentales dans les qualités mentales le sextuple appareil des sens interne et externe? Il y a le cas où il perçoit l'oeil, il perçoit les formes, il perçoit les entraves (les saisies) qui surgissent en dépendance des deux. Il perçoit comment il y a le surgissement d'une entrave non encore surgie. Et il perçoit comment il y a l'abandon d'une entrave une fois qu'elle a surgi. Et il perçoit comment il n'y a pas d'autre apparition à l'avenir d'une entrave (saisie) qu'on a abandonnée. (La même formule se répète pour les autres moyens sensoriels: oreilles, nez, langue, corps, et intellect.)

La fin de ce paragraphe nécessite que nous nous y attardions. Percevoir comment surgit une saisie, comment elle se dissout et comment cette saisie ne se manifeste plus, tel est le propos. C'est par un regard intelligent posé sur ce qui fait que l'on saisit, que l'on peut lâcher une saisie. Quel est le lâcher-prise qui sera si profond qu'une saisie ne se manifestera plus ?

Comment peut-on lâcher de manière si profonde, que ce processus (de la saisie) ne se continuera pas ? C'est un apprentissage à différents niveaux. Certaines saisies sensorielles ne se manifestent plus dans un profond renoncement, c'est-à-dire lorsque l'esprit se détourne profondément de l'intérêt du domaine sensoriel concerné. D'autres saisies, sur l'état d'esprit, n'apparaissent plus dès qu'une véritable compassion s'installe. Toute la saisie liée à l'intérêt personnel ne surgit plus si l'esprit est profondément investi dans l'intérêt de tous les êtres. La saisie sur le bienfait des êtres ne surgit plus quand on abandonne la différence entre « moi »

et « autre ». Parce que même la compassion peut devenir une saisie. Donc on regarde, on pose la vigilance sur les lois qui gouvernent la succession des différents états d'esprit, sur ce qui fait que l'esprit se crispe, qu'il lâche et ne se re-crispe pas.

"De la sorte il regarde de façon interne les qualités mentales (Dharmas comme Dharmas) dans les qualités mentales, ou concentré de façon externe... sans soutien (sans attachement) à rien au monde. C'est ainsi qu'un bhikkhu regarde les qualités mentales dans les qualités mentales le sextuple appareil des sens interne et externe.

[4]"Qui plus est, le bhikkhu (pratiquant) regarde les qualités mentales dans les qualités mentales par rapport aux sept facteurs *de l'Eveil*. Et comment fait-il pour regarder les qualités mentales (Dharmas comme Dharmas) dans les qualités mentales par rapport aux sept facteurs de l'Eveil? Il y a le cas où, étant présente en lui la conscience en tant que facteur de l'Eveil, il perçoit que 'La conscience (la présence) en tant que facteur de l'Eveil est présente en moi.' Ou, n'étant présente en lui aucune conscience en tant que facteur de l'Eveil, il perçoit que 'La conscience en tant que facteur de l'Eveil n'est pas présente en moi.' Il perçoit comment il y a le surgissement de la conscience non surgie en tant que facteur de l'Eveil. Et il perçoit comment il y a la culmination du développement de la conscience en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'elle a surgi. (La même formule se répète pour les facteurs restants de l'Eveil: analyse des qualités, persistance, ravissement, sérénité, concentration, et équanimité.)

"De la sorte il regarde de façon interne les qualités mentales dans les qualités mentales, ou de façon externe... sans soutien (sans attachement) à rien au monde. C'est ainsi qu'un bhikkhu regarde les qualités mentales dans les qualités mentales par rapport aux sept facteurs de l'Eveil.

Pour chacun de ces facteurs importants dans le développement de l'éveil, on regarde si un facteur est présent, ce qui fait qu'il se manifeste et devient entièrement présent de toute sa force. Donc on apprend. Par exemple l'équanimité, nous regardons quelle posture mène à plus d'équanimité, quelle est celle qui favorise l'apparition de l'équanimité et comment peut-on approfondir une équanimité déjà présente (surtout pas par la volonté). Ce sera la découverte du pratiquant.

Le Bouddha n'explique pas tout, il attend que le pratiquant regarde lui-même et fasse l'expérience. S'il y a volonté, elle doit être habile, dans le sens où elle ne doit pas être trop volontaire et perturber l'équilibre mental. Mais la relaxation de plus en plus profonde de tous les espoirs et craintes qui perturbent l'esprit, nous amène à l'équanimité. Et cette relaxation s'effectuera en lâchant les objets de la crainte et de l'espoir, plutôt qu'en se disant « je dois lâcher ». On regarde, on lâche la crainte et l'espoir, on accepte la tendance de vouloir ou ne pas vouloir, on se détend en la présence de ces facteurs et c'est ainsi que l'on développe l'équanimité. Le pratiquant va découvrir tout cela. Il fera des erreurs, le chemin du pratiquant est toujours un chemin d'erreurs.

C'est en se corrigeant, en apprenant des choses sur l'esprit que l'on va développer une maîtrise de notre esprit. On ne tombe plus autant dans l'erreur, dans l'excès de volonté, de persistance, de ravissement, de sérénité, de concentration. L'excès où l'on saisit la qualité présente, voulant en faire quelque chose, se retrouve partout. Donc pour que la maîtrise s'installe profondément, qu'elle s'épanouisse, elle doit être accompagnée par une sagesse, ainsi, la qualité ne sera pas corrompue par une volonté personnelle. « De la sorte le pratiquant regarde de façon interne, externe, tout ce que l'on appelle les Sept Facteurs d'Eveil ».

Mahasatipatthana Souta

Dans le Mahasatipatthana Souta (Digha Nikaya 22), le Bouddha présente les qualités d'éveil puis il enchaîne, paragraphe cinq, sur les Quatre Nobles Vérités et dit :

[5]"Qui plus est, le moine regarde en leur entier les qualités mentales dans les qualités

mentales par rapport aux quatre nobles vérités. Et comment fait-il pour regarder en leur entier les qualités mentales dans les qualités mentales par rapport aux quatre nobles vérités? Il y a le cas où il perçoit, ainsi qu'il en est réellement, que 'Ceci est la souffrance... Ceci est l'origine de la souffrance... Ceci est la cessation de la souffrance... Ceci est la voie qui mène à la cessation de la souffrance.'

« Le moine regarde ». Quelle est donc la souffrance liée à la naissance, au vieillissement, à la mort, à la haine ? Quelle est la souffrance qui alimente la douleur, l'angoisse, le désespoir ? Quelle est la souffrance d'être associé avec ceux que l'on n'aime pas, avec des sensations que l'on n'aime pas ? Quelle est la souffrance de la séparation d'avec ceux que l'on aime ? Quelle est la souffrance de ne pas obtenir ce que l'on veut ? Etc. Le bouddha fait l'investigation de la Vérité de la Souffrance.

Lorsque je pratiquais le Theravada, l'enseignement était très simple. Nous nous asseyions et commencions avec la méditation de « anitcha », où nous regardions l'impermanence : ça vit donc ça bouge, ça change, simple constat. Puis ensuite nous posions le regard sur l'identification à ce qui change. En effet, dès qu'une telle identification s'élève, il y a résistance au changement (ce qui est agréable est trop bref, et ce qui est désagréable ne change pas assez vite). Cette identification est nommée « douka », souffrance. Nous accomplissions une méditation comme celle que nous avons fait en allant du sommet du crâne à la pointe des pieds, puis en revenant, en remarquant « anitcha » (le changement). Quand nous étions prêts, (en allant du haut vers le bas et en remontant), nous posions notre attention sur ce qui se passait dans l'esprit sous l'angle de l'identification, on disait « douka ». Si nous ressentions une petite crispation dans l'esprit et nous disions « douka ».

Ensuite le Bouddha enseigne :

[b]"Et qu'est-ce que la Noble Vérité de l'origine de la souffrance? L'avidité qui est cause de devenir ultérieur -- accompagné de la passion et du plaisir, se délectant parfois ici et parfois là -- c'est à dire avide de sensualité, avide de devenir, avide de non-devenir.

L'avidité, c'est la soif, c'est le désir, c'est vouloir vivre dans le monde sensuel, avoir une existence, une forme et vouloir exister sans avoir à prendre une forme. Ce sont différents types de saisies fondamentales dans les facteurs, créant une existence dans les six royaumes. Le Bouddha dit : d'où provient cette avidité ? Quand surgit-elle, et où demeure-t-elle lorsqu'elle s'installe ?

"Et d'où provient cette avidité, quand elle surgit? Et où, lorsqu'elle s'installe, demeure-t-elle? Quel que soit ce qui nous est attrayant et séduisant en termes mondains: c'est de là que provient cette avidité, quand elle surgit. C'est là, lorsqu'elle s'installe, qu'elle demeure.

"Et qu'est-ce qu'attrayant et séduisant en termes mondains? L'oeil nous est attrayant et séduisant en termes mondains. C'est de là que provient cette avidité, quand elle surgit. C'est là, lorsqu'elle s'installe, qu'elle demeure.

"Les oreilles... Le nez... La langue... Le corps... L'intellect...

"Les formes... Les sons... Les odeurs... Les goûts... Les sensations tactiles... Les idées...

"La conscience visuelle... La conscience auditive... La conscience olfactive... La conscience gustative... La conscience corporelle... La conscience intellectuelle...

"Le contact visuel... Le contact auditif... Le contact olfactif... Le contact gustatif... Le contact corporel... Le contact intellectuel...

"La sensation née du contact visuel... La sensation née du contact auditif... La sensation née du contact olfactif... La sensation née du contact gustatif... La sensation née du contact corporel... La sensation née du contact intellectuel...

"Perception des formes... Perception des sons... Perception des odeurs... Perception des

goûts... Perception des sensations tactiles... Perception des idées...

"Intention pour les formes... Intention pour les sons... Intention pour les odeurs... Intention pour les goûts... Intention pour les sensations tactiles... Intention pour les idées..."

"Avidité pour les formes... Avidité pour les sons... Avidité pour les odeurs... Avidité pour les goûts... Avidité pour les sensations tactiles... Avidité pour les idées..."

"La pensée dirigée vers les formes... La pensée dirigée vers les sons... La pensée dirigée vers les odeurs... La pensée dirigée vers les goûts... La pensée dirigée vers les sensations tactiles... La pensée dirigée vers les idées..."

"Evaluation des formes... Evaluation des sons... Evaluation des odeurs... Evaluation des goûts... Evaluation des sensations tactiles... Evaluation des idées qui nous est attrayant et séduisant en termes mondains. C'est de là que provient cette avidité, quand elle surgit. C'est là, lorsqu'elle s'installe, qu'elle demeure."

"C'est ce qu'on appelle la Noble Vérité de l'origine de la souffrance."

Puis le Bouddha remonte le processus :

[c]"Et qu'est-ce que la Noble Vérité de la cessation de la souffrance? C'est l'épuisement et cessation, la renonciation, l'abandon, la libération et le lâcher-prise sans reste de cette même avidité."

Il nous montre comment cette avidité peut être lâchée au niveau de la sensation primaire, des perceptions, de la motivation, de l'évaluation et du jugement. C'est le regard posé sur le fait qu'il existe la possibilité d'être libre vis-à-vis de ces différents aspects de notre existence.

"Et où, lorsqu'on les abandonne, abandonne-t-on cette avidité? Et où, quand on les cesse, cesse-t-elle? Quel que soit ce qui nous est attrayant et séduisant en termes mondains: c'est là que, lorsqu'on les abandonne, on abandonne cette avidité. C'est là que, quand on les cesse, elle cesse."

"Et qu'est-ce qui est attrayant et séduisant en termes mondains? L'oeil qui nous est attrayant et séduisant en termes mondains. C'est là que, lorsqu'on les abandonne, on abandonne cette avidité. C'est là que, quand on les cesse, elle cesse."

"Les oreilles... Le nez... La langue... Le corps... L'intellect..."

"Les formes... Les sons... Les odeurs... Les goûts... Les sensations tactiles... Les idées..."

"La conscience visuelle... La conscience auditive... La conscience olfactive... La conscience gustative... La conscience corporelle... La conscience intellectuelle..."

"Le contact visuel... Le contact auditif... Le contact olfactif... Le contact gustatif... Le contact corporel... Le contact intellectuel..."

"La sensation née du contact visuel... La sensation née du contact auditif... La sensation née du contact olfactif... La sensation née du contact gustatif... La sensation née du contact corporel... La sensation née du contact intellectuel..."

"Perception des formes... Perception des sons... Perception des odeurs... Perception des goûts... Perception des sensations tactiles... Perception des idées..."

"Intention pour les formes... Intention pour les sons... Intention pour les odeurs... Intention pour les goûts... Intention pour les sensations tactiles... Intention pour les idées..."

"Avidité pour les formes... Avidité pour les sons... Avidité pour les odeurs... Avidité pour les goûts... Avidité pour les sensations tactiles... Avidité pour les idées..."

"La pensée dirigée vers les formes... La pensée dirigée vers les sons... La pensée dirigée vers les odeurs... La pensée dirigée vers les goûts... La pensée dirigée vers les sensations tactiles... La pensée dirigée vers les idées..."

"Evaluation des formes... Evaluation des sons... Evaluation des odeurs... Evaluation des goûts... Evaluation des sensations tactiles... Evaluation des idées qui nous sont attrayantes et séduisantes en termes mondains. C'est là que, lorsqu'on les abandonne, on abandonne cette avidité. C'est là que, quand on les cesse, elle cesse."

"C'est ce qu'on appelle la Noble Vérité de la cessation de la souffrance."

Puis le Bouddha demande : qu'est ce que la Noble Vérité de la Voie de la Pratique qui mène à la cessation de la souffrance ?

[d]"Et qu'est-ce que la Noble Vérité de la Voie de la pratique qui mène à la cessation de la souffrance? Que ce très noble octuple sentier: vue correcte, intention correcte, parole correcte, action correcte, moyens de vie corrects, effort correct, conscience correcte, concentration correcte (stabilité mentale)."

L'Octuple Sentier mène à la libération. Chacun de ses éléments sera soumis au regard de la vigilance : la vue qui mène à la souffrance et celle qui mène hors de la souffrance, l'intention qui mène à la souffrance et celle qui mène hors de la souffrance, la parole qui crée la souffrance et celle qui mène hors de la souffrance, etc. jusqu'à l'absorption méditative qui mène à la souffrance et celle qui mène hors de la souffrance.

La présence à « ce qui est » nous enseigne. Nous posons le regard sur un élément proposé par un maître éveillé, car contempler cet élément nous permettra de sortir de la souffrance et d'atteindre la libération. Nous suivons donc cette injonction et regardons ce qui va nous mener à l'éveil. Ce que l'on voit, c'est notre propre expérience ; elle nous appartient et ne peut pas être la reproduction de celle d'une autre personne car ce ne serait pas libérateur. Nous sommes obligés d'observer très précisément « ce qui est » pour parcourir le chemin de la libération et de l'éveil.

"Et qu'est-ce que la vue correcte? Connaissance par rapport à la souffrance, connaissance par rapport à l'origine de la souffrance, connaissance par rapport à la cessation de la souffrance, connaissance par rapport à la Voie de la pratique qui mène à la cessation de la souffrance: C'est ce qu'on appelle vue correcte."

"Et qu'est-ce que l'intention correcte? Aspirer au renoncement, à la liberté par rapport à la mauvaise volonté, à être inoffensif: C'est ce qu'on appelle intention correcte."

"Et qu'est-ce que la parole correcte? S'abstenir de mentir, de semer la discorde, d'être injurieux, et de bavarder inutilement: C'est ce qu'on appelle parole correcte."

"Et qu'est-ce que l'action correcte? S'abstenir d'ôter la vie, de voler, et de relations sexuelles illicites. C'est ce qu'on appelle action correcte."

"Et que sont les moyens de vie corrects? Il y a le cas où un disciple des êtres nobles, ayant abandonné les moyens d'existence malhonnêtes, gagne sa vie avec des moyens de vie corrects: C'est ce qu'on appelle moyens de vie corrects."

"Et qu'est-ce que l'effort correct? Il y a le cas où un moine engendre le désir, entreprend, excite la persistance, maintient et exerce son intention de ne pas faire surgir le mal, les mauvaises qualités qui n'ont pas encore surgi... d'abandonner le mal, les mauvaises qualités qui ont surgi... de faire surgir les bonnes qualités qui n'ont pas encore surgi... (et) d'entretenir, de ne pas confondre, d'augmenter, et d'obtenir la plénitude, le développement, et le comble des bonnes qualités qui ont surgi: C'est ce qu'on appelle effort correct."

"Et qu'est-ce que la conscience correcte? Il y a le cas où un moine regarde en son entier le

corps dans le corps -- ardent, alerte, et attentif -- mettant de côté avidité et angoisse par rapport au monde. Il regarde en leur entier les sensations dans les sensations... l'esprit dans l'esprit... les qualités mentales dans les qualités mentales -- ardent, alerte, et attentif -- mettant de côté avidité et angoisse par rapport au monde. C'est ce qu'on appelle conscience correcte.

"Et qu'est-ce que la concentration correcte? Il y a le cas où un moine -- bien en retrait de la sensualité, en retrait des mauvaises qualités (mentales) -- entre et demeure dans le premier jhana: ravissement et plaisir nés du retrait, accompagnés de pensée dirigée et d'évaluation. Avec l'arrêt de la pensée dirigée et de l'évaluation, il entre et demeure dans le second jhana: ravissement et plaisir nés du calme, de l'unification de l'attention libre de la pensée dirigée et de l'évaluation -- assurance intérieure. Avec l'extinction du ravissement il demeure dans l'équanimité, attentif et alerte, physiquement sensible au plaisir. Il entre et demeure dans le troisième jhana, dont les Etres Nobles déclarent, 'Equanime et attentif, c'est un état agréable.' En abandonnant plaisir et douleur -- comme dans le cas de la disparition précédente de l'exaltation et de l'angoisse -- il entre et demeure dans le quatrième jhana: pureté d'équanimité et de conscience, ni plaisir ni douleur. C'est ce qu'on appelle concentration correcte.

"C'est ce qu'on appelle la Noble Vérité de la Voie de la pratique qui mène à la cessation de la souffrance.

Pour conclure :

"Maintenant, si quiconque devait développer ces quatre cadres de référence de cette manière pendant sept ans, il peut s'attendre à l'un de deux fruits: soit la sagesse juste ici et maintenant, ou -- s'il devait demeurer un reste de nourriture de l'avidité -- le non-retour (dans une existence de souffrance).

"A part des sept ans. Si quiconque devait développer ces quatre cadres de référence de cette manière pendant six ans... cinq... quatre... trois... deux ans... un an... sept mois... six mois... cinq... quatre... trois... deux mois... un mois... un demi mois, il peut s'attendre à l'un de deux fruits: soit la sagesse juste ici et maintenant, ou -- s'il devait demeurer un reste de nourriture de l'avidité -- le non--retour.

"A part du demi mois. Si quiconque devait développer ces quatre cadres de référence de cette manière pendant sept jours, il peut s'attendre à l'un de deux fruits: soit la sagesse juste ici et maintenant, ou -- s'il devait demeurer un reste de nourriture de l'avidité -- le non--retour.

"Ceci est la voie directe pour la purification des êtres, pour surmonter la peine et les lamentations, pour faire disparaître la douleur et l'angoisse, pour atteindre la bonne méthode, et pour réaliser la Libération -- autrement dit, les quatre cadres de référence (établissement de la vigilance qui font référence sur le chemin de l'éveil). 'Ainsi fut-il dit, et en référence) ceci fut-il dit.'"

C'est là ce que dit le Bienheureux. Gratifiés, les moines se régalerent des paroles du Bienheureux.

Maintenant j'aimerais dire quelques mots sur ces trois véhicules enseignés par le Bouddha. Les trois véhicules classiques énumérés du point de vue Mahayana sont : le Véhicule des Auditeurs (qui visent à la libération individuelle), celui des Pratekias bouddhas (les bouddhas pour et par soi) et le Grand Véhicule des bodhisattvas. Il y eut un mouvement en Inde nommé le mouvement Ekayana, le « Véhicule Unique » (adopté par des maîtres tibétains), un seul véhicule. Il se caractérise par le fait qu'il ne comporte pas trois véhicules d'enseignement. Souvenons-nous que la motivation de tous les enseignements du Bouddha

est de libérer tous les êtres et d'amener chacun à une vision non partielle et personnelle, qui vise la libération et l'éveil. C'est le Ekayana, Eka veut dire « un ». Il semble qu'actuellement les bouddhistes des différentes branches se regroupent, et l'on peut remarquer que partout règne l'esprit Ekayana et non plus cette séparation entre différentes écoles pensant détenir la vérité. C'est ce qui m'a amené à utiliser ces soutras, points de référence dans le Theravada. Et vous avez pu constater que cela n'entrave aucunement la vision du Vajrayana. La question est de vérifier si nous nous appliquons véritablement à ce qui est enseigné ici. Si nous le faisons, nous arriverons à une vision de plus en plus large.

Gampopa dit que celui qui parcourt vraiment le chemin de la pratique arrive à « la vision de l'identité des enseignements des trois véhicules », c'est-à-dire à la vision du seul et unique véhicule.

Echanges :

Lama Puntso : Après ce quatrième aspect de la vigilance avez-vous des remarques à faire, des apports, des questions ?

Participants :

- Je me raccroche à un élément, c'est que ma visée, en tant que thérapeute, est différente. Du fait que je suis avec des gens tous les jours, je ne suis pas dans un creusement de la nature de l'esprit. Je suis plutôt un artisan et il reste tant de chemin à parcourir.
- Qu'est-ce que je peux faire, qu'est ce qui peut être utile concrètement pour aider ? La formulation me semble étrange, par ex. : la sensation dans la sensation, le corps comme le corps.

Lama Lhundroup : C'est puissant car cela part dans une dimension vaste, inhabituelle. Je vous invite donc à la pratique et à la reformulation de ce que vous avez compris, devant d'autres personnes.

Participants :

- Ça pourrait me déstabiliser dans ce que je fais en tant que psychothérapeute.
- Par rapport aux « suites d'erreurs », la conscience de cheminer est très parlante pour moi, du fait de mes changements d'activité au cours de ma carrière : besoin d'évoluer, de passer à d'autres paliers. C'est ainsi que je peux intégrer la notion du Dharma.
- C'est à la fois bouleversant (j'ai peur) et joyeux. C'est une sensation de vertige.

Lama Lhundroup : Par ces bouleversements, vertiges, joie etc., il me semble que l'on partage les sentiments qu'ont pu avoir les disciples du Bouddha. Ce ne devait pas être facile pour eux non plus. En ce qui me concerne aujourd'hui, en présentant cet enseignement, je pénètre une dimension d'esprit sans point de référence. Il n'y a plus rien sur quoi m'accrocher. Une vastitude d'esprit s'ouvre et la seule différence avec vous, est que je me suis habitué à être jeté par mes maîtres dans de tels espaces. La pratique me permet également de renouveler encore et encore cette expérience où je me sens plongé dans cette ouverture où je me sens familier, sans m'accrocher, ni chercher de point de référence. C'est la seule différence car je trouve également cet enseignement bouleversant. Je l'ai donné dans les centres de retraite en utilisant mes propres mots, sans me servir directement des paroles du Bouddha, ce qui a adouci le choc. Utiliser directement les paroles du Bouddha a un impact que je ne connaissais pas auparavant. L'intention était de ne pas diluer le Dharma pour ne pas vous présenter une soupe personnelle mais l'enseignement tel quel, puis que nous passions ensemble à l'adaptation, à la digestion, à ce travail dont je vous estime capables. Vous êtes capables de recevoir cette « montagne qui déferle très lentement », prendre du recul, revenir au travail quotidien et voir en quoi cela va vous aider. Le choc était plus fort du fait que j'ai raccourci la fin de l'enseignement. Il y a eu peu d'explications autour

du soutra afin de laisser l'espace aux échanges et pouvoir, demain, parler de la posture du lama. Cela va donner naissance à une autre acceptation du rôle de thérapeute, voir ce qui n'est pas son rôle, voir que la posture du pratiquant est différente de celle du thérapeute.

Une clarification apparaît, car à l'évidence on ne peut plus dire que la thérapie et le Dharma soient la même chose. On peut dire que l'un peut soutenir l'autre, mais le Dharma est une thérapie d'une autre dimension, c'est différent. Cela va trancher une confusion.

Participants :

- Cela m'a remise en question sur l'utilité de ce que je faisais, car je voyais que je saisisais énormément ce que m'apportaient les patients. Il y a la question de la responsabilité, il faut avoir une souplesse afin de ne pas rendre les choses plus dures ou compliquées à cause des techniques que nous voudrions absolument utiliser. Sommes-nous vraiment utiles ?
- Cela confirme ma position dans le Dharma et dans la thérapie. Peut-être serai-je plus inspirante grâce au Dharma, dans mon travail. Je suis très contente d'être ce pont entre ceux qui sont dans le Dharma et ceux qui n'y sont pas.
- La pratique du Dharma peut soutenir peu à peu ma pratique de thérapeute. Mais on a besoin de thérapeutes, faut pas déc..., quoi ! ...*Rires...*

Lama Puntso : Nous (les lamas) voyons certaines personnes arriver souhaitant parcourir un chemin spirituel, mais ne le peuvent pas, il manque quelque chose, il y a un dysfonctionnement, de la fragilité, qui nous renvoie à notre impossibilité de répondre à leur situation. Donc oui, les psychothérapeutes sont nécessaires ! ...*Rires...*

Lama Lhundroup : Je peux ajouter que des psychothérapeutes n'ayant aucun contact avec le Dharma, sont très utiles dans les situations où les lamas ne peuvent pas aider. Cela ne dépend pas du fait que les thérapeutes aient une connaissance du Dharma.

Lama Puntso : Il faudrait peut-être qu'ils ne l'aient pas, vu...*Rires....*

Participants :

- Grâce à ces méditations j'ai pu remarquer que lorsque je suis dans la souffrance, j'y crois, j'y crois fort, c'est solide. En en sortant je vois qu'il n'y avait personne d'autre que moi qui croyais à cela. Mais dans la relation d'aide, le regard est différent et ce que je perçois de la souffrance de l'autre, c'est qu'il y croit et qu'il n'y a rien d'autre que cela. Cela change mon regard et facilite grandement mon rapport à la souffrance de l'autre. J'ai le sentiment d'avoir plus de clarté pour ce qu'il vit que pour ce que je vis quand je suis dedans. Il y a une disponibilité intérieure. C'est une aide pour l'autre et l'autre m'aide à rencontrer ce manque de solidité de la souffrance.
- Le patient nous apprend quelque chose, au thérapeute et au pratiquant.
- Aujourd'hui je suis thérapeute et je sais vers quoi je tends et ces enseignements m'encouragent à aller vers ce que j'aspire à être, mais pas en m'en tenant à une seule vie (je ferai probablement autre chose que thérapeute).
- J'éprouve une gratitude du fait d'être avec les personnes qui sont là, c'est même de l'affection.
- Je pensais être incapable d'aider les autres, puis après quelques années dans le Dharma et avoir repris le travail, bien que je rencontre encore ce sentiment d'impuissance, j'ai une autre attitude face à cela car je ne veux pas rajouter ma souffrance à la leur. Je solidifie moins, grâce au refuge qui m'aide à dépasser ma peur et un sentiment de culpabilité. Ça change tout, et les patients nous aident.

Lama Puntso : J'ai l'impression que le Dharma est une source d'inspiration pour des outils thérapeutiques (utiliser la méditation sur l'impermanence comme outil thérapeutique, par

exemple) et qu'il est un espace dans lequel on peut mieux pratiquer la thérapie que l'on utilise. Cela donne une ouverture dans laquelle notre pratique prend un sens différent, une dimension différente. Il ne s'agit pas de transformer l'approche thérapeutique en terme de méthode, ça n'est pas l'idée. Nous ne sommes pas en train de chercher une thérapie bouddhiste. Nous regardons ici comment le Dharma soutient notre démarche. C'est comme s'il fallait aller jusqu'au bout pour enlever toutes les scories et voir quelle est l'articulation possible. Clarifier ça dans l'esprit facilite également la pratique thérapeutique et le Dharma.

Participant :

- J'ai des choses à expérimenter autour de la notion de pratique, de référence. Il y a également à être humble autour de ces mots qui ont un goût de référence, de règle, de loi, et qui sont autant d'illusions et de fixité dans une démarche quelle qu'elle soit (thérapeutique, ou spirituelle). Il faut voir où on est et ne pas mélanger les deux. Il faudrait mettre un « doute » fertile, de supervision : savoir où j'en suis.

Lama Puntso : Merci à tous. Cet après midi Guy va intervenir.

Quatrième enseignement

Récapitulation

Lama Puntso : J'ai essayé de marcher conscient de mes sensations en écoutant attentivement par mes deux oreilles...*Rires...* dans une posture la plus droite possible, tout en demeurant dans la perception de l'impermanence. C'était beaucoup...*Rires...*

En fait, la journée d'hier fut une alternance d'inconfort, de plaisir et de richesse. Le matin nous avons abordé la quatrième vigilance ayant pour objet les dharmas. Un mot a surgit : « impact » et je me suis souvenu d'un important ouvrage de Dudjong Rinpotché, maître de la Lignée des Anciens (les Nyigmas), un tibétain qui vivait près de Dhagpo. Dudjong Rinpotché a rédigé un compendium de tous les enseignements du Bouddha. Il y est écrit que le Bouddha nous propose d'utiliser des supports de méditation qui dérangent. C'est noté clairement, ils sont faits pour ça ! Donc hier ça a marché ...*Rires...* Ceci dit, voici la liste de ce que nous avons vu : les cinq obstacles à l'éveil, les cinq agrégats d'attachement, le sextuple appareil des sens internes et externes, les quatre nobles vérités, la souffrance. Les causes de la souffrance ont été décrites en détail et nous avons découvert comment l'organe des sens, son objet et le sens lui-même, entrent en contact, génèrent une sensation qui amène une perception qui amène une intention qui amène une avidité, une pensée évaluant l'objet et générant la souffrance. Ensuite nous avons abordé la cessation de la souffrance qui est le chemin inverse démontant complètement le processus de la souffrance. Pour y arriver, nous avons besoin d'une voie : l'octuple sentier.

Lama Lhundroup a également repris le thème de la vigilance, selon la perspective des trois véhicules : celui de la Libération Individuelle, puis du Mahayana et enfin du Vajrayana. Le pratiquant de la Libération Individuelle va se poser cette question : « Est-ce que ma pratique m'amène à transformer mon fonctionnement habituel ? » Le pratiquant du grand véhicule, le Mahayana, se dira : « Est-ce que ma pratique m'amène à plus d'ouverture, de simplicité dans le lien avec l'autre ? » Celui du Vajrayana s'interrogera ainsi : « Est-ce que je rencontre mon émotion comme étant vide d'une saisie, vide d'un moi ? »

C'est une progression dans la vigilance.

Ce qui est intéressant c'est de voir ces trois approches, ces trois véhicules, comme une vision les rassemblant dans un seul véhicule le « Ekayana », le « Véhicule Unique » où ils se complémentent. Ce n'est pas nécessairement une progression temporelle, mais ce peut être aussi une progression à travers la pratique, on ne se pose pas toujours la même question, on n'est pas toujours au même endroit.

Suite à tout cela, « l'impact », le « Skud » du Dharma étant tombé dans le territoire de l'ego...*Rires...*, les réactions ont été : « Ouh ! C'est massif ! », « C'est un peu flou quand

même », « C'est le bazar », « C'est le vertige », « C'est dangereux », bref résumé de l'émotion qui nous a traversé. Mais lors des échanges, la place des deux approches (de la psychothérapie et du Dharma) a été clarifiée. Il me semble que le facteur de confusion, dans un premier temps, fut la difficulté de percevoir l'articulation entre les deux approches.

Puis il y eut une deuxième vague de retours où chacun a pu témoigner dans quelle mesure le Dharma faisait déjà partie de sa pratique et que, grâce à lui, on peut devenir plus inspirants, plus aidants pour l'autre. Il a été question du sentiment de gratitude, d'amour que génère le Dharma. Il a été constaté que le regard est également transformé et que l'on est moins dans la solidification. Ainsi des articulations se sont opérées dans l'expérience des uns et des autres.

En conclusion de cette matinée, nous avons compris la nécessité d'être plus humble par rapport à toutes ces notions, tous ces mots, de se méfier de nos certitudes, et de se demander d'où nous parlons. En ce qui nous concerne c'est la question essentielle.

L'après-midi, nous avons eu la chance de rencontrer une « jeune mariée »... *Rires*... j'ai retenu ce que Guy a dit en premier: « Quand je vous parle de Tomatis, c'est de moi que je vous parle ». Nous restions dans la tonalité du témoignage personnel : « Voilà ma vie, ma vision des choses, voilà ce que j'expérimente ». Nous ne sommes pas dans des échanges de théories, mêmes si des aspects théoriques sont donnés. Nous sommes dans l'échange d'expériences. Ce qui était marquant c'est le témoignage direct, Guy a connu Tomatis et cette filiation directe enrichit son témoignage. C'est presque aussi riche que si nous avions rencontré Tomatis lui-même. Donc bien sûr, les aspects « méthode et technique » ont été énoncés, je ne vais pas y revenir.

Ce que j'ai apprécié c'est le déroulement d'une séance, depuis le moment où le thérapeute ouvre la porte et rencontre la personne et tout ce qui se passe d'étapes en étapes. La vigilance est nécessaire dès le départ, dès l'appel téléphonique pour le rendez-vous ou dès le coup de sonnette. Barbara y avait également fait référence. Tout ce déroulement nous a amené à parler des aspects très concrets de cette présence à l'autre (ex. : prendre des notes ou non). J'ai noté quelques mots, comme des formules, qui hors du contexte de l'« audio-psycho-phonologie », peuvent être intéressantes. Guy a parlé notamment « d'adaptation posturale », la posture n'étant pas quelque chose de fixe et défini, elle demande une constante adaptation. Parlant de la conduction osseuse, il disait : « Il s'entend de façon de façon inhabituelle », cela peut se décliner dans la réflexion que l'on peut avoir sur soi. S'entendre, se percevoir de façon inhabituelle, de façon nouvelle, de façon autre, c'est également la raison d'être des échanges ici. Et enfin par rapport au Dharma il y a un paradoxe intéressant, il disait : « Le Dharma permet de trouver sa place karmique ». Et en même temps : « Le Dharma m'a amené à me sentir hors catégorie ». Donc à la fois le Dharma nous aide à nous retrouver et en même temps il permet de trouver un espace où nous sommes moins enfermés dans des labels, dans des étiquettes. C'est ainsi que je l'ai entendu. Je pense que c'est encore un aspect où le Dharma peut être intéressant dans notre pratique.

La conclusion est (si on l'avait dit au début on aurait peut-être gagné du temps !) : la posture est indescriptible ! ... *Rires*... Je me demande pourquoi passer quatre jours à vouloir la décrire... *Rires*...

La posture du lama

Aujourd'hui nous allons continuer avec la posture du lama.

Lama Lhundroup me demandait si il restait comme intervenant, je lui ai bien évidemment proposé de rester et d'intervenir comme bon lui semblait, d'autant plus que je ne savais pas trop comment aborder ce thème : la posture du lama. Je ne jouerai pas complètement les règles du jeu car je vais utiliser des ressources qui ne sont pas communes à toutes les écoles. Je vais m'appuyer sur deux ouvrages qui sont de véritables bibles : Le Chemin de la Grande Perfection et Le Précieux Ornement de la Libération.

Au niveau relatif

Je vous propose une réflexion sur le sens relatif afin d'essayer d'éclairer l'articulation entre les différentes approches. Il y aura d'abord quelques éléments qui, à mon sens, différencient le Dharma de l'approche psychothérapeutique. Ensuite je définirai ce qu'est le lama dans la relation avec le pratiquant et enfin parlerai de ma posture en tant que lama lors des entretiens particuliers. Tout ceci sera étayé à partir d'une situation qui nous rassemble : l'entretien individuel. En dehors du fait que nous ayons des rencontres de personne à personne, j'ose le dire, il y a peu de choses qui nous rassemblent.

Différences entre les deux approches

Ecoute, réflexion et méditation

En premier nous remarquerons que le procédé, dans l'enseignement du Bouddha, passe par trois phases : l'écoute, la réflexion et la méditation. L'écoute se déroule dans l'entretien. C'est le moment où le lama et le pratiquant se rencontrent, où le lama donne les conseils, les instructions, et écoute bien évidemment. Il y a un échange. Mais le gros du travail spirituel ne se fait pas à ce moment-là, il se fait surtout dans la réflexion qui suivra et dans la mise en pratique. Si il n'y a pas de réflexion et de méditation par la suite, l'entretien n'a pas beaucoup de sens, le lama n'a pas grand-chose à dire. Jigmé Rinpotché dit ceci lors d'un enseignement : « Si vous ne pratiquez pas formellement le Dharma et que vous rencontriez un grand maître comme le Karmapa, c'est comme si vous étiez face à votre psychothérapeute ». Ce qui se passera alors dans l'échange, n'aura rien avoir avec la pratique spirituelle. En effet, la rencontre avec le lama a pour sens d'adapter le pratiquant avec l'enseignement. Cet aspect me paraît important. Le gros de la pratique se passe en dehors de la rencontre et de façon volontaire, dans le sens où Barbara le disait : il y a des moments où on se pose et où on met en œuvre formellement ce qui a été dit.

Méthode et transmission

Une autre facette est à souligner. Je rencontre souvent des personnes qui me disent : « Je suis en thérapie ». Je leur demande alors : « Quelle la méthode de votre thérapeute ? » et ils me répondent : « Je n'en sais rien, mais c'est un bon thérapeute ». Ceci me fait penser qu'en fait, dans la relation psychothérapeutique, la méthode n'est pas transmise alors qu'elle est mise en œuvre. Tandis que dans la relation du pratiquant au lama, la méthode est transmise en même temps qu'elle est mise en œuvre. Et celui qui, dans son cheminement avec le lama, parcourt le chemin jusqu'au bout, deviendra lui-même lama. Le lama n'est pas réduit au statut d'enseignant. Ici le lama est une personne ayant l'expérience du Dharma ce qui lui permet de le diffuser dans le sens large du terme. La différence est de taille : la méthode est transmise en même temps qu'elle est utilisée.

Deux articulations sont possibles :

- 1) certains outils du Dharma peuvent être intéressants pour le thérapeute (ex : la méditation sur l'impermanence que certains d'entre vous utilisent).
- 2) la pratique du Dharma aide le thérapeute dans sa motivation et dans sa vision.

Sortir du rêve

Je reviens à un dernier élément déjà vu : la psychothérapie modifie le rêve, le Dharma permet d'en sortir.

Nature de la relation

Voyons maintenant les éléments qui vont nous permettre de comprendre la nature de la relation du lama envers le pratiquant. Dans le Mahayana, trois conditions sont nécessaires pour que la pratique spirituelle soit possible : le potentiel de Bouddha qui est le potentiel d'éveil, il faut que l'éveil soit déjà présent afin de l'actualiser – la précieuse existence humaine – et le guide, l'ami spirituel. Si ces trois éléments ne sont pas présents, la pratique n'est pas pos-

sible. Patrul Rinpotché établit une comparaison entre ces conditions et celles qu'il faut rassembler pour faire une tasse de thé (avoir une casserole, du feu, de l'eau, du thé, une tasse...) si il en manque une, pas de thé.

Je vais commencer par la dernière condition énumérée : l'ami spirituel

L'ami spirituel

Qu'est-ce qu'un ami spirituel ? Selon une définition, « Il est immensément érudit, il tranche le doute et ses paroles méritent d'être retenues car il montre la réalité ». C'est clair : il montre la réalité.

Dans sa relation avec le pratiquant, le lama a une visée, un objectif, une motivation très claire : libérer les êtres. Sa fonction est de rassembler les conditions pour que le pratiquant ait avec lui une relation libératrice. Il aide à voir la réalité en dissipant tout ce qui peut l'empêcher d'apparaître. C'est pour cela que l'ami spirituel est comparé à un passeur : il fait passer le pratiquant de la confusion à la clarté. Il est comparé également à une escorte qui aide le pratiquant à ne pas se laisser attaquer par ses propres tendances, ses émotions etc. Puis on le compare à un guide, c'est plus évident. Donc, dans ce type de relation le pratiquant va suivre le lama en mettant en œuvre ce qu'il enseigne. Lors d'un entretien, la relation sera marquée par cette perspective.

La relation du Bouddha avec ses disciples était très riche, vivante. De nombreuses histoires montrent que non seulement il y avait les instructions données et mises en œuvre par le pratiquant, mais il y avait aussi l'exemple. Par son exemple le Bouddha montrait énormément de choses. Je vous renvoie également aux histoires Zen et au nombre de coups donnés par le maître à ses disciples et parfois réciproquement, c'est assez japonais ...*Rires*... Nous avons également d'autres exemples, ceux de Marpa et Milarépa puis de Milarépa et ses disciples. Je vous ai donné toutes ces références afin que vous compreniez que la relation maître et disciple n'est aucunement figée. Elle très vivante.

La précieuse existence humaine

Qu'est-ce qu'une « précieuse existence humaine ? » Une existence humaine devient précieuse à partir du moment où elle rassemble toutes les conditions qui permettent de pratiquer le Dharma, de se libérer. Sans rentrer dans le détail, il est question de huit libertés et dix acquisitions. Il s'agit d'être libre de certaines conditions et d'en avoir d'autres. Certaines sont évidentes : pour pratiquer l'enseignement du Bouddha il faut être dans un lieu où cet enseignement est présent, transmis. Des conditions extérieures sont à rassembler mais aussi des conditions intérieures : pour mettre en œuvre cet enseignement, un minimum de confiance dans cet enseignement est nécessaire.

Dans « Le Chemin de la Grande Perfection », Patrul Rinpotché rajoute certaines conditions et dit : « Ceux chez qui les émotions telles que le colère et l'attachement sont trop fortes, ne peuvent pas pratiquer le Dharma ». Il écrit également : « Certains ont peur de s'engager et la peur de s'engager sur le chemin les empêchent de pratiquer le Dharma ». Nous pourrions comprendre cette dimension-là de manière un peu figée en se disant : « C'est la faute à pas de chance, il n'a pas tous les éléments, tant pis pour lui. J'espère que dans sa prochaine vie il pourra pratiquer ». Penser ceci n'est pas juste, évidemment. Rassembler les causes et les conditions est quelque chose de vivant. Nous pouvons même les avoir à un certain moment et en fonction des circonstances elles peuvent diminuer. Par exemple, les tibétains vivaient dans un pays où les enseignements étaient transmis puis tout à-coup, à cause de circonstances extérieures, il ne l'était plus. Ici, à l'inverse, l'enseignement du Bouddha n'était pas diffusé puis suite à diverses causes extérieures, il est apparu. Il en va de même pour les causes et circonstances intérieures : par moments nous sommes à même de pratiquer et à d'autres, parce que les émotions, le doute, sont trop forts, nous avons des difficultés. Le pratiquant expérimenté pourra amener ces difficultés au chemin, le Dharma l'aidera à pratiquer le Dharma. Dans d'autres cas ce ne sera peut-être pas possible. Patrul Rinpotché dit encore : « Si nous ne les possédons pas toutes (les conditions), efforçons-nous coûte que coûte de

les rassembler par toutes sortes de méthodes. » Si à un certain moment nous n'arrivons pas à sortir telle personne de son jeu émotionnel parce que ses peurs sont trop fortes, si le Dharma n'arrive pas à répondre à cette situation-là, d'autres méthodes peuvent peut-être l'aider. C'est alors que la psychothérapie ou tout autre forme de thérapie peuvent venir en aide au pratiquant. Ce n'est pas alors une restauration narcissique, mais une restauration de sa précieuse existence humaine.

Nous pouvons constater que si les trois conditions (le potentiel d'éveil, la précieuse existence humaine et l'ami spirituel) ne sont pas présentes, le chemin n'est pas possible. Donc il faut par tous les moyens redonner à une telle personne, la capacité de se concevoir comme Bouddha.

Lama Lhundroup : Au sujet de la peur de s'engager, Gampopa donne un enseignement sur les trois types de confiance nécessaires pour détenir une existence humaine précieuse. Il note que la peur c'est l'empêchement et la confiance c'est ce qu'il faut développer. On peut utiliser différentes méthodes afin d'aider telle personne à développer cette confiance dotée de ses trois aspects, ce qui lui permettra de faire bon usage de l'enseignement du Dharma.

Lama Puntso : Maintenant parlons plus directement de la posture. Il y a tant de différence dans les objectifs, la vue, la méthode, la raison pour laquelle nous utilisons certains moyens, entre le Dharma et la thérapie, que je me demande si les postures peuvent être comparées.

Un maître, un jour que de nombreuses personnes demandaient un entretien avec lui, dit : « Je suis un maître de méditation, si vous venez me voir c'est pour poser des questions sur la méditation. Or les questions sur la méditation intéressent tout le monde, il est inutile qu'il y ait des entretiens personnels. Posez des questions devant tout le monde, ce sera riche pour tous. » Ce maître n'avait aucun entretien personnel, tout se faisait en groupe (khenpo Tsultrim Rinpotché).

Ceci m'amène à réfléchir encore sur le lien Psy-Dharma. Nous trouvons là deux cas de figure : ou bien le thérapeute est bouddhiste et puise des méthodes dans l'enseignement du Bouddha, le Dharma pouvant également être le fondement de sa pratique psychothérapique – ou le patient est bouddhiste et à ce moment-là nous constaterons que : soit la névrose l'empêche de pratiquer le Dharma et le Dharma n'arrive pas à répondre à cela – soit c'est sa pratique, son utilisation du Dharma qui révèle sa névrose. Il est également intéressant de réfléchir sur la nature de la relation au lama. Dans le concret de cette relation où il y a l'aspect transmission et parcours du chemin, se révèlent aussi des effets collatéraux secondaires qui génèrent, dans la relation, des difficultés et problèmes par forcément apparents. Si on dit que la pratique du Dharma peut révéler et alimenter la névrose, cette névrose peut se révéler également au travers de la relation avec le lama.

La posture du lama

Posture physique

Assis, debout, couché ? Guendune Rinpotché, lors des entretiens, était assis plus haut que nous, ce qui marquait le respect à l'égard du maître que l'on rencontrait. Je pense aussi à Shamar Rinpotché et à son incroyable détente. Lorsque je l'ai rencontré Karmapa, il était assis sur une chaise, j'ai voulu m'asseoir par terre mais il m'a forcé à prendre place sur une chaise en face de lui. En fait il n'y a pas de règle en ce qui concerne la posture physique lorsqu'on rencontre l'ami spirituel. Un lama occidental m'a dit un jour : « Je rêve de faire des entretiens dans ma voiture, car dans la voiture il y a un espace un peu confiné qui oblige à l'échange ». En ce qui me concerne, dans la rencontre avec l'autre, j'essaie d'adopter une position physique adaptée à ce que je ressens de lui. A Dhagpo il y a un salon assez bien aménagé avec quelques meubles, un beau divan etc. un jour j'y ai reçu un adolescent et l'entretien était impossible. Il restait assis sur le bord du divan car l'environnement était trop dérangeant pour lui.

Il y a également l'attitude à adopter. Habituellement on est face à face. Si je sens une personne en face de moi trop tendue, j'évite d'être trop détendu et relâché pour ne pas faire trop de différence avec elle. Je m'adapte de façon à être sur un terrain de rencontre.

Lama Lhundroup : Il m'est arrivé de conduire des entretiens en étant moi-même allongé. Ça n'empêche rien.

Posture de l'esprit

Lama Puntso : Parler de la posture de l'esprit est plus délicat. Je mélange un peu motivation, éthique, méthode. Faire le tri n'est pas si évident. Quand on parle de posture, de quoi parle-t-on exactement ?

La motivation sous-tend la posture. La posture au moment où je rencontre telle personne, en terme d'état d'esprit, a deux aspects : la détente, l'esprit doit être le plus détendu possible face au pratiquant et la vigilance, nécessaire pour pouvoir être attentif à l'autre.

La détente procède de la compassion. La détente est du domaine de l'ouverture, de la disponibilité (je ne suis pas envahi par une série de préoccupations qui m'empêchent d'être présent à l'autre). La détente est une absence de jugement, même si c'est parfois difficile. Je peux être conscient de mes jugements, la détente consistant à ne pas me laisser prendre par ces jugements.

La vigilance se rapporte à la sagesse. Je peux me dire : « Je suis là pour comprendre l'autre, comprendre ce qu'il me dit ». Il y a aussi le discernement car la personne vient voir le lama pour cela, pour qu'il l'aide à discerner dans sa situation, dans le tri à effectuer. Il y a un discernement relatif et un autre moins conceptuel, plus ultime, qui a plus à voir avec Shérab. Cela a un rapport avec l'intuition également. La posture (la méthode ?) c'est avoir ce discernement, cette vigilance. Cela a trait à la « contextualisation », à rencontrer la personne dans tout ce qu'elle est : son contexte, sa vie, son histoire. Je rencontre certaines personnes pour la première fois et d'autres je les connais depuis dix ans. La vigilance est la même, la façon d'entrer en relation diffère, mais je ne sais pas si cela a un rapport avec la posture.

Lama Lhundroup : Oui, cela a un rapport avec la posture. Il est question ici de la durée dans le temps. Il n'y a pas une durée de temps qui nous amènera vers la fin de la relation. On ne tend pas vers un accomplissement qui signerait la fin de la relation. Cette relation continue tant que la confiance est partagée.

Lama Puntso : Donc les deux qualités, détente et vigilance, sont la posture du lama.

Dans cette présence à l'autre, vient un moment où je lâche tout discours intérieur. Je ne suis plus dans la réflexion, dans l'analyse de ce qui est dit, mais dans un complet accueil de la personne (et pas uniquement de son discours) qui est en face de moi.

Dans cet espace d'écoute, s'élèvent en moi des sensations, des réactions. Cependant je reste disponible sans être parasité par ce qui se manifeste. Puis vient le moment où il faut répondre car les gens viennent voir le lama avec cette attente, chose qui m'inquiétait au début : « qu'est-ce que je vais lui répondre ? » Si le lama ne dit rien, c'est aussi une réponse. Il ne s'en sort pas comme ça... La réponse est fondée sur deux choses : 1) l'éthique et la vue du Dharma, 2) l'expression qui les représente puisque le lama est sensé répondre à la lumière du Dharma. Ce que je vais dire doit être libérateur pour elle, c'est l'objectif du lama.

Le lama doit-il être interventionniste ou non ? Cela n'a aucune importance. Si être interventionniste peut libérer la personne, le lama le sera. Si il faut laisser l'espace, le lama le fera. Ce n'est pas du tout la méthode ou la façon de faire qui est importante. Ce qui compte c'est la raison pour laquelle je pose tel ou tel acte, tel ou tel geste. Tout dépend de la relation avec la personne et où elle se trouve sur le chemin. Des deux personnes qui sont en relation (le lama et le disciple) dépendra la réponse. Elle est toujours fondée d'une part sur le Dharma et d'autre part sur ce souhait de libérer l'autre. Le geste que je vais accomplir au travers de mes corps, parole, et esprit, doit être libérateur. C'est là où la posture et la motivation se rejoignent.

Tout cela fait ressortir une autre différence : la relation au thérapeute se passe uniquement pendant la séance. La relation thérapeutique ne se passe pas en dehors de la séance, même si il peut y avoir des rencontres. A contrario, la relation au lama va, de toute évidence, se passer en dehors de l'entretien. Dans la lignée Kagyu (et c'est probablement pareil dans les autres) il y a deux façons d'enseigner, par la parole et par l'exemple. Le lama est source d'inspiration et du chemin, dans les rencontres effectuées en dehors de l'entretien. C'est une différence importante, voilà pourquoi je faisais référence tout à l'heure à Bouddha, Milarépa et aux maîtres Zen, qui transmettent l'enseignement et mettent le disciple en situation en dehors du cadre stricte de l'entretien.

Lama Lhundroup : Comme tu l'as dit, certains maîtres ne donnent pas d'entretiens individuels parce qu'ils voyagent avec leurs disciples, vivent avec eux, enseignent en groupe, pratiquent la méditation avec eux. Ces maîtres recherchent les rencontres informelles. Ce peut être leur méthode préférée pour communiquer le Dharma.

Lama Puntso : Tout ce que je viens de dire a pour but de préciser la place des uns et des autres. Etre clairs à ce sujet va nous permettre une bonne articulation.

Echanges :

Participant :

- La durée, le temps : je concevrais comme un échec le fait que quelqu'un soit en relation avec moi pendant vingt ans, contrairement au Dharma où c'est jusqu'à l'éveil.

Lama Lhundroup : J'ai entendu parler d'une autre tradition, les « Rinzai-zen » au Japon, où la coutume veut que le maître renvoie le disciple un fois qu'il est établi dans la réalisation, la vue directe de la nature de l'esprit. Il doit se débrouiller seul. Le maître coupe en quelque sorte le cordon ombilical de ce qui nourrissait son disciple. Mais dans la tradition tibétaine on trouve cela également. Le disciple devient de plus en plus indépendant et si il voit son maître, c'est pour parler d'une activité, de la façon d'aider les êtres et non plus pour lui-même.

Participants :

- Le lama montre la réalité et en tant que thérapeute, nous ne montrons jamais quelque chose car ce serait à se référer à une norme. La seule exception étant dans le cas de transgressions ou passage à l'acte, alors on rappelle la loi. Mais en ce qui concerne la nature de Bouddha présente en l'autre, en tant que bouddhiste, on le sait, on y pense. Ce peut être une référence à la santé fondamentale de l'être. On essaye de donner à la personne le moyen de retrouver son mécanisme d'auto-guérison.
- Le thérapeute peut amener certaines personnes à avoir des éclairs de clarté. En thérapie systémique, le travail ne se fait pas en entretien, c'est le feed back d'un travail (donné par le thérapeute) qui est fait ailleurs.
- En analyse, on évite au maximum d'avoir une relation avec le patient pour des raisons très précises. Ce qui m'aide à clarifier tout cela, c'est de voir que les visées sont différentes. A l'intérieur de chaque visée on peut cependant trouver des points communs : tenir compte du contexte, de la relation, s'adapter, le discernement relatif. C'est un peu comme le « canada dry (pub) », ça se ressemble, mais ce n'est pas la même chose.
- Le bouddhisme annonce quelque chose et on fait le choix d'y adhérer ou pas. Par contre, on ne sait pas exactement ce que fait le psychothérapeute. Au départ, l'école n'est pas annoncée. La vigilance du client est de choisir son type de thérapie. Mais d'une manière générale, c'est plus une façon d'être, pour le thérapeute, que de faire. C'est à travers lui, à travers ce qu'il fait, que quelque chose sera transmis, de même qu'à travers le lama, le Dharma sera transmis. Toutes les méthodes sont bonnes et mauvaises, cela dépend de la manière dont on les met en pratique. C'est aussi une question d'éthique.

- L'ami spirituel : le thérapeute n'est pas un ami. Ce n'est pas aisé, car c'est bien d'être un ami, c'est confortable. Ne pas être l'ami de l'autre c'est pouvoir accueillir son amitié à lui, ses projections, son transfert, c'est regarder en moi ce que cela fait dans mon contre transfert. Cette danse des distances entre l'autre et moi est au cœur de la cure thérapeutique. Et si je rencontre une personne vingt ans après avoir travaillé avec elle, il en restera toujours quelque chose, aussi je serai vigilant et ne ferai pas n'importe quoi, n'importe quel signe, car je suis responsable d'un élan de soin qui existe en elle, même si je ne suis plus en relation avec elle.
- L'avancée se situe autour de la notion de « précieuse existence humaine ». On peut, par cela, fédérer plusieurs types de recours à une meilleure santé de l'être sur les plans du corps, parole et esprit. Ainsi nous donnons la possibilité aux patients soit de s'engager dans le Dharma, soit de continuer le chemin dans le Dharma.
- La personne ne fait pas qu'un chemin de psychothérapie mais découvre un chemin de pensées, certaines façons d'envisager les choses et au fur et à mesure qu'elle avance dans sa thérapie, une attention se développe. Elle est aussi dans une résonance de se qui se dégage du thérapeute.
- Ce qui est déterminant ce sont les qualités humaines de celui que l'on va rencontrer. Il ne faut pas non plus idéaliser ça, se focaliser sur le « passeur » car, en fin de compte, on pourrait avoir envie de ne plus quitter ce passeur qui est si bien. Le meilleur thérapeute serait donc celui qui ne laisse pas le patient s'attacher à lui.

Lama Puntso : Le meilleur des lamas est celui qui sait se rendre inutile et à ce titre, Guendune Rinpotché fut un excellent exemple. Lorsqu'il a quitté son corps, le mandala n'a été en rien modifié. La maturité du lama (ou du thérapeute) fait que la relation ne se centre pas sur lui.

Lama Lhundroup : J'aimerais revenir sur plusieurs points :

L'exemple

L'ami spirituel qui de surcroît enseigne Dharma, est un exemple, il s'est engagé à cela.

Dès que nous sortons de retraite, même si nous ne sommes pas enseignants, nous faisons figure d'exemple du fait d'avoir pratiqué intensivement. Si, en plus, nous devenons un enseignant, l'exigence demandée est que la vie privée et la vie publique ne soient pas différentes. Nous devons avoir une transparence et une présence du Dharma dans notre vie privée autant que dans notre vie publique. C'est très fort. Ceci vaut pour toutes les écoles du bouddhisme.

Comment enseigner

Dans notre école (Kagyu), le rôle du lama est central, mais il n'en n'est pas de même dans toutes celles du bouddhisme. Un enseignant Theravada ou Zen se contentera de présenter le Dharma. Nous faisons cela lorsque nous donnons une transmission, nous n'ajoutons rien de nous-mêmes et n'enlevons rien de ce que nous avons reçu. C'est juste la transmission de la méthode : comment s'éveiller. Quand l'enseignement est donné, tout est dit à ce sujet. Il n'y a pas à y revenir. C'est là, il me semble, que la présence de la méthode chez les enseignants du Dharma est très importante. La conformité à l'enseignement et à la méthode étant très forte, elle peut effacer la personnalité de l'enseignant. Dans notre école cependant, la personnalité du lama peut se faire sentir de manière assez puissante, ce qui n'est pas le cas pour toutes les traditions.

Un bon enseignant essaiera de donner le Dharma en faisant abstraction de sa personnalité, un peu comme le thérapeute dans sa rencontre avec le client. Il ne faut pas que, si la relation avec le lama ne marche plus à cause de raisons personnelles et émotionnelles trop fortes, le Dharma soit mis en cause. En cas d'échec de la relation, la perte de confiance de la personne envers le lama peut affecter celle envers la méthode de la libération. Le bon ensei-

gnant dans sa posture va veiller à ne pas trop utiliser sa personnalité, même si il sait que par cette personnalité il pourra guider un certain groupe d'autres qui ont une affinité personnelle vers la libération. Il aura tendance à s'effacer. Guendune Rinpotché a fait en sorte que durant les trois dernières années de sa vie, le mandala fonctionne sans lui, même lorsqu'il était encore présent.

Il existe des textes sur la manière d'enseigner. Une certaine posture est conseillée : ne pas trop bouger les jambes, ne pas être assis ni trop haut ni trop bas, ne pas dire de parole inutiles, se taire lorsque l'on est sujet aux émotions etc. Ce comportement permet de mettre en avant le Dharma. Certains lamas préfèrent enseigner à partir des textes, ce qui est un moyen plus sûr de ne pas dévier. L'enseignant est celui qui explique ce qui n'est pas compréhensible directement par la lecture, celui qui montre l'application de l'enseignement.

Le discernement

C'est la sagesse qui va intuitivement (par l'expérience, la connaissance et la présence actuelle) voir où est la plus grande tension. Grâce au discernement je peux voir les tendances qui bloquent le plus l'ouverture d'esprit. Je ne vais pas aller vers des subtilités qui peuvent attendre, je vais cerner l'obstacle majeur. Il se peut que la personne vienne avec une question sur sa vie. En tant que lama, ce type de question ne m'intéresse pas. Mais je perçois peut-être une énorme saisie sur les concepts. Dans l'entretien mes efforts ne porteront pas sur une bonne réponse à donner, mais à faire lâcher cette saisie conceptuelle. Une autre personne peut me rencontrer pour avoir une explication sur une expérience méditative et ce que je vois, c'est la saisie sur cette expérience. Je m'occuperai d'abord de cette saisie qui empêche la progression. Il faut que lorsque quelqu'un sort de l'entretien, le chemin soit ouvert pour la prochaine étape. Ce n'est pas forcément l'étape que la personne a en tête lorsqu'elle vient.

Je sais que toute situation de vie est vivable en soi, et la seule chose à faire c'est travailler l'attitude de la personne envers la situation qu'elle a à vivre.

Lama Puntso : Le lama ne répond jamais à la question, il répond à la personne.

Silence...

Lama Puntso : Est-ce un silence détendu ou angoissé ?

Participant :

- Une des articulations que je vois avec ma propre méditation, c'est voir comme des voiles ce qui s'élève lors de la relation avec un patient.

Lama Lhundroup : C'est sur les voiles qu'il faut travailler. Le premier voile que l'on travaille c'est le voile émotionnel et là, vous êtes impliqués. Vous travaillez sur les voiles émotionnels qui sont liés à une attitude, une vision des choses. Si j'envoie une personne chez un thérapeute, c'est parce que cette personne fera un certain chemin chez ce thérapeute, et qu'elle reviendra avec une nouvelle ouverture au Dharma. C'est comme si elle avait reçu une douche rafraîchissante qui aurait dissout un petit voile. C'est là où nous travaillons ensemble et je remarque que le travail sur ce voile émotionnel, chez le thérapeute, permet de mieux intégrer le Dharma.

Les voiles

Lama Lhundroup : En quoi consistent les voiles ? Certains sont très passagers et ne durent que le temps d'une situation. Mais d'autres plus récurrents sont basés sur des tendances émotionnelles, des tendances karmiques appelées « bakchas » (habitudes de fonctionnement mental). Certaines habitudes sont tellement ancrées dans l'esprit qu'elles déforment la réalité de telle manière que la réception claire d'une information est empêchée. L'information donnée lors d'un enseignement peut, à cause de telles habitudes mentales, être complètement déformée et reçue d'une manière qui engendrera plus de souffrance. Là, nous sommes dans une situation où l'aide du thérapeute est bien venue car cette personne est en danger.

Elle risquerait de tourner l'enseignement contre elle ou de l'appliquer par exemple, d'une manière trop stricte. Cela créerait un déséquilibre. Il faut travailler avec elle sur ses tendances profondes afin de faciliter la réception du message. C'est là que s'articulent le Dharma et la thérapie.

Participants :

- Voir de quoi est fait un voile pour l'écarter est une chose, mais c'est aussi « la voile » qui permet d'avancer. C'est le travail sur le voile qui fait que la personne acquiert des méthodes de façon à travailler ses voiles pour se « mettre à la voile ». Ce travail sur les voiles est aussi un moteur, ce ne sont pas de vilaines peaux dont on se sépare, c'est une habitude de travail qui crée la dynamique de vie et peut-être l'ouverture.
- En terme de voile on peut parler aussi de « mécanismes de défense », de « schémas comportementaux », « stimuli conditionnés », « gestalts inachevés ».

Lama Lhundroup : On parle aussi de « sillons », sortir de ces sillons est le travail nécessaire pour changer une tendance. Un éveillé est quelqu'un qui a travaillé tous ses voiles, ses sillons, de la sorte il peut aider les autres.

Même si dans la thérapie ordinaire on ne transmet pas la méthode, dans l'analyse formatrice (l'analyse didactique) un élément de formation accompagne le travail personnel. On pourrait dire en parallèle que, dès que le pratiquant du Dharma est prêt, il sera tout de suite mis dans une formation didactique qui le mènera à avoir tous les outils à sa disposition et à une compréhension du pourquoi et comment.

Participants :

- Il arrive que la pratique du Dharma ou que la relation au lama puisse révéler des névroses qui demandent un suivi thérapeutique, pouvez-vous dire quelques mots à ce sujet ?
- (Réponse à la question ci-dessus) Dans un autre contexte que le bouddhisme, j'ai eu à suivre des religieux (chrétiens de différentes obédiences). J'ai pu repérer une tendance spécifique : pour certains motifs religieux, il y a un effacement tel de la personnalité que ça rejoint le manque d'estime de soi, le manque de confiance, la non reconnaissance des qualités. C'est une forme d'humilité mal comprise qui devient invalidante. C'était visible au diagnostic, aux tests d'écoute (effondrement de la fréquence de trois milles hertz, correspondant à un maintien physique comme si la personne avait reçu le ciel sur la tête). Il m'a fallu leur redonner l'idée que se reconnaître les qualités basiques d'être humain, ce n'était pas contradictoire avec une approche d'humilité spirituelle. Je les ai encouragés à en parler à leur référent spirituel.
- « Ne soyez pas gentil, soyez vrais ». Une des distorsions sur le chemin, c'est vouloir devenir gentil. C'est comme une destruction de soi : « Je ne veux pas voir ça et donc je tape dessus pour que cela disparaisse ».

Lama Lhundroup : Ne soyez pas gentil, soyez vrais. Si une personne ayant un manque extrême d'acceptation d'elle-même, tombe sur un maître qui n'est pas gentil mais vrai, ça peut mal se passer. Si cet enseignant ne remarque pas ce point faible chez l'autre, ce qui est dit pénètre dans une brèche de la personnalité et renforce une peur, voire une panique et les défenses sont sollicitées, parfois même dépassées. Ça se passe en général en groupe lorsque l'enseignant insiste sur un point clé. Quand une telle situation se répète elle risque de créer des troubles et il est possible que de grands problèmes, durant des années, en résultent. En entretien individuel le risque est moindre car le lama va détecter la faiblesse.

Lama Puntso : Souvent Shamar Rinpotché et Jigmé Rinpotché sont étonnés du manque de bon sens chez certains pratiquants qui, suivant le Dharma à la lettre et n'en percevant pas l'esprit, perdent ce bon sens (le bon sens commun de la relation). Cela arrive notamment

lors des enseignements sur l'illusion, la vacuité, et peut mener vers des extrêmes niant la vérité.

Lama Lhundroup : De la même manière, les enseignements sur la dévotion sont très risqués.

Participant :

- Au sujet de la dévotion, certaines personnes dotées d'une profonde dévotion, se sont sorties d'une névrose profonde. Un dégagement s'est opéré, sans qu'il y ait eu besoin d'un travail thérapeutique classique. Le défaut de dévotion au contraire, nécessite une aide.

Lama Puntso : Guendune Rinpotché amenait les gens dans une relation comme celle-là. Mais maintenant cela prend plus de temps pour amener quelqu'un à la dévotion véritable, car la relation doit être d'une très grande profondeur. Avant d'y arriver, il faut développer la confiance, la foi. La dévotion est basée sur une vision très profonde du monde et du lama. La dévotion est thérapeutique dès l'instant où elle est juste. Le problème c'est l'incompréhension de ce que c'est, et souvent c'est un investissement massif sur un objet qui n'est pas celui de la dévotion.

Lama Lhundroup : Nous serons tous d'accord pour dire que la dévotion n'est (presque) jamais juste au départ dans la relation.

Participants :

- De même qu'il y a : « Ne soyez pas gentils, soyez vrais », il pourrait y avoir « dévotion et cul bénis »...*Rires...*

Lama Puntso : Eh bien ceci nous servira de conclusion...*Rires...* Voilà, en parlant de voiles : voilà ! ...*Rires...*

Retour de ces journées

Lama Lhundroup : Y avait-il assez de temps de méditation ?

Participants :

- J'en aurais souhaité plus dans les interventions de l'après-midi pour assimiler ce que je découvrais de certaines thérapies.
- Ce travail a été libérateur par rapport à l'emballlement des pensées, c'est une découverte très apaisante.
- Ces nombreuses poses conviennent bien pour lâcher et ce peut devenir un réflexe dans la vie de tous les jours.
- Si il en a trop, cela risque de couper ce qui commence à émerger.

Lama Puntso : Si il y a trop de micro-coupures dans une phrase, on ne la comprend plus ! Que pensez-vous du partage : Dharma le matin et thérapie l'après-midi ?

Participants :

- Le Dharma le matin donne une inspiration pour la journée. Les exercices que nous faisons faire en tant que thérapeutes ne peuvent pas donner la même inspiration qu'une méditation à partir de la parole du Bouddha.
- J'ai trouvé l'échange entre Yves et Sylvie très éclairant. La même question peut amener deux réponses différentes, ce qui m'a beaucoup aidée.
- Ce serait bien qu'il y ait un lama dans ces échanges, ex : Yves, Sylvie et un lama.
- Pourquoi ne pas être plus thématique pour les prochaines fois ? Regarder ensemble comment aider, comment faire mieux sans saisir autant.

Lama Lhundroup : On pourrait envisager que des thérapeutes posent des questions aux lamas.

Je me demande pour le futur si on pourrait ouvrir l'enseignement aux personnes intéressées et demandeuses et garder des rencontres entre thérapeutes ensuite. Par exemple un grand groupe le matin et les après-midi les psychothérapeutes. Mais je pense continuer de vous enseigner comme je viens de le faire pendant encore deux ou trois ans, cependant j'aimerais enseigner l'Abbidharma pour toutes les personnes qui le souhaitent.

Durant ces stages nous travaillons sur une base de trois tiers : 1 pour les enseignants du Dharma, 1 pour les psychothérapeutes professionnels et 1 pour d'autres personnes. Ce que nous souhaitons c'est un échange entre professionnels, mais on peut intégrer des personnes qui n'ont pas directement cette étiquette ou qui sont les conjoints (des thérapeutes). L'idée de départ est d'arriver à une clarification entre psychothérapie et Dharma pour répondre à toutes les questions de ceux qui touchent ou sont impliqués de cette manière. Les infirmières, médecins généralistes etc., c'est tout autre chose, boulanger c'est aussi tout autre chose !

Lama Puntso : Il faut aussi apprendre à dire non, il y a différents critères, il y a un réseau qui se crée, il y a des personnes pour qui ce ne serait pas juste de dire oui au nom d'une gentillesse.

Participants :

- On peut se demander si ce serait bien à propos de laisser des personnes faisant une thérapie, à l'écoute de ce que disent les thérapeutes, et aussi les lamas, à ce sujet.
- Il est important de se donner des limites car le sujet est vaste et complexe. Il me paraît important que l'on préserve ce temps d'échange psychothérapeutes et lamas. Trop l'ouvrir ne va pas libérer la parole. Et c'est vrai qu'en plus grand cercle il y a le risque de la présence de gens perturbés.
- J'ai trouvé que par rapport à l'an passé il s'est établi quelque chose de plus puissant, profond dans les échanges. L'an passé nous étions dans une prise de contact et maintenant nous approfondissons d'avantage. Cela m'a réjoui, m'a apporté beaucoup, et je me disais que cette confiance établie entre nous, allait nous permettre de mieux recevoir le Dharma. Je me sens pleine de gratitude vis-à-vis des lamas de bien avoir voulu donner cet enseignement, au sein de ce petit groupe.
- Pourrait-on enregistrer les enseignements du matin par vidéo et ainsi au lieu d'ouvrir à un groupe plus large, ceux qui souhaiteraient étudier tel ou tel thème, pourraient le faire par vidéo.
- Par rapport à l'an passé nous étions moins dans la polémique, avec une meilleure détente, plus d'écoute. Je pense que c'est vraiment grâce à l'enseignement du matin et grâce à cette progression effectuée dans un groupe plus restreint, que ce fut possible.
- Cette année il y a eu moins de lamas drouplas que l'an passé, et je le regrette un peu.

Lama Lhundroup : Il me semble que de rester dans le même groupe tout au long de la journée est un avantage qui facilite également les discussions de l'après midi. Je suis donc d'accord pour continuer déjà l'année prochaine dans ce même cadre. Je pense que nous devons protéger cette qualité d'échanges.

Lors de cet enseignement j'ai été souvent dans l'échange et moins dans l'enseignement doctrinal. J'ai donné la transmission, mais en même temps j'étais un peu « dans vos oreilles », j'ai fait peu de référence à la thérapie, mais ce n'était pas comme si je donnais cet enseignement à un public de base. Je dois réfléchir s'il est bon de préserver cette différence ou non.

Participant :

- En se retrouvant avec plus d'auditeurs, que l'enseignement du lama nous concerne de très près, dépendra de la qualité de notre écoute, car il me semble que cette qualité d'écoute oriente, sans qu'il le fasse volontairement, le propos de l'orateur. Guendune Rinpotché donnait l'impression, lors de ses enseignements, qu'il s'adressait intimement à chacun de nous.

Lama Lhundroup : Il faut alors lui demander que ce soit lui...

Dernier après-midi

Lama Puntso : À la fin des échanges du matin, sur les feuilles distribuées, vous avez la liste des thèmes proposés l'an passé par les uns et les autres. Nous en avons abordé quatre : les fondements de la vigilance, la psychosynthèse, la posture en séance et la motivation, différence dans la relation lama/disciple et thérapeute/patient. Suite à ce que nous avons échangé, de quoi avons-nous besoin ? Je me permets d'induire un sujet que nous avons abordé aujourd'hui, la confiance : thérapeute/patient, lama/disciple, thérapeute/lama, la confiance en soi, dans le Dharma et les approches thérapeutiques. Il risque d'y avoir des surprises car je ne suis pas sûr que nous parlions de la même chose.