

**1<sup>er</sup> Semestre 2005**

**Journées de méditation  
avec Karma Seunam Lhundroup**

**Dhagpo Kundreul Ling - Le Bost**

## TABLES DES MATIERES

<b>LE 8 JANVIER 2005 : LA GRATITUDE.....</b>	<b>3</b>
<b>LE 5 FEVRIER 2005 : L'EQUANIMITE .....</b>	<b>12</b>
<b>5 MARS 2005 : LA BODHICITTA .....</b>	<b>32</b>
<b>5 AVRIL 2005 : L'ESPRIT D'EVEIL.....</b>	<b>43</b>
<b>30 AVRIL 2005 : LES QUATRE FORCES .....</b>	<b>61</b>
<b>25 JUIN 2005 : PURIFICATION.....</b>	<b>88</b>

## LE 8 JANVIER 2005 : LA Gratitude

Comme toujours, cette journée va commencer par une première méditation qui va nous permettre d'arriver sur place. C'est le moment où l'on passe d'une perception grossière de ce que l'on ressent et de ce que l'on est, à une perception plus subtile. On a pris la voiture, on est arrivé ici, on s'est dit bonjour, on s'est souhaité la bonne année, on s'assoit sur le coussin et maintenant le silence s'installe et dans ce silence, on fait un état des lieux. On regarde son esprit, une recherche se fait naturellement. Où est-ce que je suis tendu, est-ce que je peux lâcher ? Est-ce que ma posture me convient ? Est-ce qu'il y a encore dans le corps des tensions que je peux lâcher ? Dans mon esprit, là, maintenant, je me donne la permission de ne pas penser à toutes ces choses auxquelles je pense normalement, qui me préoccupent, des petits soucis du quotidien, des choses dont on vient juste de parler. Je me dis : « je fais une parenthèse, là maintenant, je vais me consacrer à la méditation ». Les petites pensées qui passent par l'esprit remuent encore, ce n'est pas encore le calme. Bien que l'on formule simplement le fait de souhaiter le calme, on ne le trouve pas tout de suite, cependant, à chaque fois, qu'une chaîne de pensées veut s'installer je lâche. Je dis : « pas maintenant, on verra plus tard. Là maintenant, c'est ma petite parenthèse, ce sont les vacances de mon esprit, je vais consacrer ces quinze minutes à la méditation ». On reformule cette décision plusieurs fois si c'est nécessaire, là, maintenant, je vais rester avec ce qui se passe dans le présent, d'instant en instant. Il y a le souffle, il y a la posture, il y a les pensées, il y a le soleil, il y a le changement, des personnes veulent entrer dans le temple, on va les laisser passer, tout est là, on reste dans le présent, on ne juge pas. On se détend avec tout ce qui arrive. C'est notre pratique chaque fois qu'on s'assoit sur le coussin. Ce sont les premières minutes.

Nous allons méditer maintenant environ quinze minutes, sans jugement, sans espoir, sans crainte, autant qu'on le peut.

### Méditation

Cette première phase permet d'arriver sur place et de prendre contact avec ce qui est. Elle devrait précéder chaque session de méditation. Elle peut être beaucoup plus courte. Quand on est habitué à prendre contact avec soi-même, avec la situation, cette phase peut durer deux, trois ou cinq minutes, le temps de calmer la respiration. Puis on peut ouvrir son texte et commencer la pratique. On est déjà un peu dedans parce qu'on a pris contact avec soi-même. Maintenant, faire ainsi ne va pas nous amener à l'éveil. Pour cela, il faut encourager deux facteurs, deux facteurs qui permettent d'être plus présents dans notre méditation : ce sont la sagesse et la compassion. Vous connaissez déjà, ce sont toujours les mêmes. La présence, le lâcher prise, l'ouverture d'esprit amènent une détente, amènent une clarté d'esprit, mais cette clarté, il faut l'utiliser maintenant. On peut aller dans la direction de mieux comprendre ce qui se passe, et avec la détente qui s'installe ouvrir le cœur et s'ouvrir envers tous les êtres. Les deux approches devraient se mélanger et faire un seul état d'esprit pleinement ouvert, pleinement conscient et plein de compassion et d'amour.

Durant les sessions des dernières journées de méditation, nous avons mis l'accent sur l'amour et la compassion et nous allons aujourd'hui continuer avec la joie et l'équanimité, ce qu'on appelle les « quatre illimitées », les quatre attitudes d'esprit qui deviennent illimitées grâce à notre pratique, du fait que cette conscience va s'étendre jusqu'à inclure tous les êtres sans exception. Une tâche formidable nous attend ! C'est une grande tâche ! Seulement l'amour et la compassion ne deviennent pas illimités uniquement par le fait que tous les êtres vont être illimités dans notre cœur. Si c'est encore 'moi' qui envoie de l'amour et de la compassion envers tous les êtres, ce n'est pas encore l'amour et la compassion illimités parce

que c'est toujours 'moi' - le sujet - vis-à-vis des objets de ma compassion et de mon amour, il y a encore séparation. Donc, cette méditation sur l'amour et la compassion doit aller plus loin, elle doit aller jusqu'à l'oubli de soi-même, jusqu'à ce qu'on ne ressente plus la différence entre soi et les autres et jusqu'à ce que l'amour devienne identique à la sagesse. Là aussi, il ne doit plus y avoir de différence, cette ouverture d'esprit doit être égale à l'ouverture du cœur. Que la présence aux besoins et aux souffrances des autres devienne égale à notre compréhension de la nature illusoire de la souffrance et aussi de l'éveil. C'est à ce moment-là que l'amour et la compassion deviendront vraiment illimités. Ce que le Bouddha appelait l'amour, la compassion, la joie, et l'équanimité illimités devraient se rejoindre avec la sagesse. Si on pratique l'amour et la compassion et les deux autres avec un état d'esprit encore dualiste, cela va nous amener dans de meilleures renaissances, mais cela ne va pas libérer notre esprit de cette emprise égoïste qui persiste même avec l'amour et la compassion.

Vous souvenez-vous de la tâche que je vous ai donnée la dernière fois. Qui peut le dire pour les autres ? C'était un peu subtil, je me souviens, mais...?

*Participant : Quand on est en difficulté devant une personne, un ennemi par exemple, qu'on ne ressent pas du tout de compassion pour cette personne, il fallait essayer d'avoir des petites pensées positives face à la haine ou à la colère qu'on peut ressentir, pour essayer de s'ouvrir un peu.*

Tout à fait. C'était un aspect de notre tâche pour travailler avec les quelques personnes qui nous sont difficiles. C'est oser avoir le courage de se confronter à ces personnes dans notre méditation et ouvrir notre cœur. Mais il y avait un deuxième aspect. Qui s'en souvient ?

*Participant : S'accepter dans les difficultés, accepter ce qu'on est, accepter la difficulté, accepter de voir quand on n'est pas capable d'agir avec sagesse justement.*

Voilà, c'était cette tâche de s'accepter d'abord. Ne pas s'imposer l'acceptation d'une personne difficile, sans s'être accepté soi-même et continuer avec cet échange avec soi-même. On avait beaucoup travaillé là-dessus, l'amour, la compassion, l'acceptation de soi-même, les pensées positives envers cet être limité que nous sommes, avant de s'ouvrir envers les autres. Parce que c'est souvent une étape que l'on essaye de sauter quand on arrive sur un chemin spirituel. On veut sauter dans l'amour et la compassion pour tous et c'est tout à fait possible, mais à un niveau assez abstrait. Le travail des derniers mois était de ramener cette bonne motivation dans le concret et de faire étape par étape le chemin avec soi-même et aussi concrètement avec des personnes. Est-ce que vous avez pu essayer ces deux aspects de la méditation, est-ce qu'il y a deux, trois personnes qui veulent partager ?

*Participante : Qu'est-ce que je peux dire. Le fait de m'ouvrir à la compassion envers moi-même et mes limitations, ça a détendu davantage mon esprit. J'étais moins focalisée sur une émotion particulière ou sur une incapacité à vraiment être dans l'ouverture et de ce fait là, ça devenait beaucoup plus facile. Je me sentais beaucoup plus détendue, beaucoup plus en compréhension avec ce qui se passait pour moi. L'idée, c'était aussi d'envoyer une pensée positive qui pouvait aider la personne ou la situation, ça m'a ouverte aussi à cette personne, à mieux la comprendre et à vraiment faire émerger dans mon esprit un souhait positif. Vraiment. Sinon, ça m'aurait été difficile sans ce travail-là.*

Est-ce que tu as rencontré des difficultés dans cette pratique ? Est-ce qu'il y avait des obstacles, est-ce que ça allait comme quand on l'avait pratiqué ensemble ?

*Participante : Je l'ai fait chaque fois qu'il y avait un obstacle en fait, et il m'a fallu de la patience envers moi-même, ça m'a fait travailler plus de patience, mais en le faisant sincèrement, ce n'est pas si difficile que ça. Je n'ai pas trouvé ça difficile.*

Est-ce que quelqu'un dans la salle a pratiqué cela pour la première fois, quelqu'un pour qui l'enseignement était assez nouveau et qui a essayé de le faire et accepterait de partager avec nous.

*Participante : Le travail sur la compassion, avant je faisais du zen et ça m'a beaucoup aidée. Il n'y a pas longtemps, j'ai vu le Dalai Lama et il parlait de la même façon. Face à une personne qui nous énerve, qui fait s'élever en nous des émotions destructrices, voir simplement qu'en nous, déjà, simplement, ça nous fait du mal. En fait, c'était nouveau pour moi face à une personne que je n'aime pas du tout et je sentais au moins les sensations. Avant je pensais que c'était fatal, et là j'ai vu que je pouvais, que j'avais tout à y gagner à laisser tomber ça et un soir, ça a été un gros espoir de voir que je pouvais, j'avais tout à gagner à continuer ainsi et que c'était possible.*

J'entends aussi que tu l'as carrément fait et que tu as envoyé des pensées positives à des personnes difficiles. Est-ce qu'il y avait là-dedans des difficultés. Qu'est-ce qui était difficile à surmonter ? Est-ce que tu te souviens ?

*Participante : Le soir où il y a eu un grand espoir, non, mais après ça a été plus difficile, mon leitmotiv, mon point d'approche a été de voir combien la colère, rien que physiquement c'est désagréable. Ce constat m'a beaucoup aidé pour lâcher cette colère.*

Je retiens ceci comme un point important. Tu as constaté que tu souffres de cette émotion forte, comme la colère, cela pourrait être autre chose encore, et déjà pour ta bonne santé, ton bien être, ce serait bien de trouver une ouverture, un lâcher prise. Tu t'en es servie pour t'ouvrir aux autres comme une première motivation. Est-ce que d'autres personnes ont rencontré des questions, voulez-vous partager un aspect de cette pratique ?

*Participante : En ce moment, je travaille avec une fille avec qui c'est très, très difficile. Elle a vraiment un caractère... je ne travaille qu'avec elle. Si on la contrarie, on est assuré de la guerre permanente, il va y avoir une ambiance horrible. Il y a des moments où j'arrive à voir son sale caractère, je me dis ce sont des peurs, elle panique, elle veut prouver que, etc. et j'arrive à la voir avec un regard un peu compatissant. Par contre l'autre fois, il s'est passé un truc qui m'a énervé et en fait, ce qu'il y a, c'est que je ne voulais pas entrer en conflit avec elle, parce que je me disais que ça allait être très désagréable tout ça. A un moment, je me suis dit : « oui, avec le Dharma, on nous dit qu'il faut avoir de la compassion », mais j'ai senti que c'était comme un alibi pour m'excuser de fuir un peu le conflit. Ce n'était pas très clair. Je me sentais mal à l'aise de dire que c'était pour pratiquer le Dharma parce que ce n'était pas vraiment la motivation. Je me suis dit qu'il vaudrait peut-être mieux que je me dispute avec elle plutôt que de dire que je pratique le Dharma, en fait c'est parce que j'avais peur. C'est un peu mêlé.*

Voilà ! Ça, c'est un aspect. On doit absolument l'aborder aussi. Est-ce qu'il existe une compassion idiote ? Ou une équanimité idiote ? Parce que, sous prétexte d'être pratiquant du Dharma, on peut essayer de se calmer là où on devrait dire quelque chose ? Où on devrait être un peu plus ferme. J'ai eu une expérience avec ça, pendant le mois où on ne s'est pas vu. J'étais dans ma famille. Il y a une personne un peu difficile qui, j'ai trouvé, ne s'est pas bien comportée. J'ai quand même dit quelque chose, que je n'étais pas d'accord et que je ne trouvais pas ça très habile. La personne était complètement fière de son interaction avec les autres, qui était « dégueulasse ». Je l'ai dit avec patience, mais la personne a mal pris ma remarque. La nuit s'est passée. Puis le matin, j'ai fait tout ce que je vous ai enseigné, toutes les étapes, moi-même, ouvrir mon cœur, regarder la situation, je n'ai rien regretté de ce que j'ai dit, mais le fait d'avoir pratiqué les quatre illimitées avec cette personne en face m'a adouci complètement. Je n'ai rien regretté de ce que j'avais dit la veille mais quand je suis monté prendre mon petit déjeuner, j'ai juste dit une petite phrase : "Ah ! J'espère que je n'ai pas été trop fort, hier soir ! Que je n'ai pas dit des mots trop forts !" Et ça a désamorcé la situation tout de suite. Dix minutes après toute la vague était passée. J'ai ressenti ce que vous avez dû ressentir, il y a une action juste, j'y tiens. Parfois, il faut quand même montrer le

miroir et ne pas juste laisser passer les situations, sinon ça empire et ça empire. Mais il faut le faire avec un cœur ouvert et peut-être que je n'avais pas le cœur complètement ouvert la veille, mais le matin j'ai pu corriger mon intervention. Pour toi, dans ta situation, il faut juste veiller à ce que tu sois complètement à l'aise et complètement ouverte. Après les bonnes pensées, les mots justes peuvent sortir de notre bouche et nos actes vont pouvoir corriger une attitude dans laquelle on s'est laissé prendre soi-même et où on a dit des choses. Ce n'est pas nécessairement quand on est dur, parfois on ne peut pas faire autrement, je m'accepte avec mon incapacité de faire mieux et en faisant mieux, je n'ai pas à chaque fois à m'excuser. Ce n'est pas comme si je ne voulais rien dire. Il ne faut pas prétendre cela. Mais peut-être essayer de trouver de nouvelles ouvertures avec la personne, pour que notre processus puisse continuer ensemble. On a été un peu fort, l'autre a pris un coup, mais du fait que je suis plus doux maintenant, c'est accepté, on peut avancer ainsi et laisser une petite pause à l'autre personne sans en rajouter.

Maintenant nous allons méditer, et après ce sera la pause. Nous allons faire deux méditations en une. Nous commençons avec l'acceptation de nous-même. Vous la connaissez déjà, le va et vient du souffle, la respiration, on se laisse toucher à l'intérieur, on peut s'imaginer que le lama s'installe dans notre cœur et qu'il se fond dans notre cœur, ou que le Bouddha se fond dans notre cœur, qu'une présence éveillée nous aide à faire cette méditation. C'est entrer en contact avec notre nature de Bouddha. La méditation sur le Lama ou sur le Bouddha nous aide à entrer en contact avec ce que nous sommes véritablement. Quand ce contact est vraiment pris, si une acceptation de soi-même s'installe dans notre esprit, à ce moment-là on va imaginer une personne en face de nous avec qui nous avons des difficultés. Vous avez le choix. Essayez de comprendre cette personne, ce n'est pas l'excuser pour ses défauts, là n'est pas la question. Essayez de ressentir les motivations de cette personne. Essayez de ressentir les besoins de cette personne, ressentir sa recherche émotionnelle, essayez de comprendre ce qui motive les actes, les paroles, ce qui motive les pensées de cette personne. Par moments, ce sera un peu conceptuel, mais le moyen principal sera de respirer. Nous allons respirer en visualisant cette personne, ou juste le nom de la personne suffit aussi. Je respire, je m'ouvre tout en respirant. Avec l'inspiration, je m'ouvre. Avec l'expiration, je m'ouvre. Tout ceci en ayant la personne en face de soi. On partage le même air. On partage la même situation. Vous allez faire ainsi. Je ne vais pas continuer à vous faire une méditation guidée parce que chacun doit aller à son rythme.

### Méditation

Voilà quelque chose que nous pouvons toujours faire. Cela demande une ouverture, l'avez-vous remarqué ? C'est ce que je faisais et que beaucoup d'entre vous ont certainement fait quand on va voir des patients à l'hôpital qui ne peuvent pas parler. Tenir la main et tout simplement être là et respirer ensemble pour commencer à ressentir un petit peu. Ce sont des projections bien sûr, on ne peut pas être sûr que ce que l'on ressent est la vérité, mais il y a une ouverture. C'est comme si notre esprit utilisait toutes ses antennes pour capter un peu quelque chose de l'autre. Il y a des souvenirs qui montent qui ont un certain lien avec l'autre. Il y a des petits indices de ce qu'on peut percevoir avec ses yeux. Il y a des petites choses. Mais du fait que la détente est là, elle continue grâce à la respiration consciente, avec l'ouverture, ces informations se rassemblent différemment que d'habitude, un peu plus de compassion est présente, un peu plus de compréhension est donc possible. Et ce n'est que cela qui nous intéresse. Faire un peu mieux que d'habitude. On ne va pas penser que maintenant, on ressent pleinement ce que l'autre ressent. On ne va pas tomber dans cette erreur. Mais on utilise tous nos moyens pour le mieux et dans la détente. Cela ne peut qu'améliorer la situation. Même si on arrête là, on aura fait un grand pas dans la

communication avec l'autre. Un grand pas parce qu'on s'est ouvert à ce qu'est l'autre personne, la recevoir telle qu'elle est.

Après la pause, nous allons faire un deuxième pas. Cette fois-ci, ce ne sera pas d'envoyer une pensée bénéfique, nous l'avons déjà fait, nous allons faire une autre méditation.

Maintenant, la pause.

Nous allons reprendre la même personne devant nous, sauf si tout est déjà tellement ouvert et réglé que vous avez envie de travailler avec quelqu'un d'autre.

*Participant : Je ne pense pas que ce soit la situation, par contre j'ai du mal à trouver une personne avec qui j'ai vraiment des difficultés.*

Alors, c'est très bien. Choisis une personne, prends ta mère, prends ton père.

*Participant : Du coup, la tendance c'est de voir une personne avec qui j'ai vécu une situation difficile, je pense à une autre personne, ça crée une agitation.*

Prends ta mère.

*Participant : Ma mère.*

Nous allons reprendre contact avec nous-même, respirer avec la personne en face et faire une contemplation de tout le bien que cette personne a déjà fait. On va essayer de se rappeler, de se souvenir du bien qu'on lui a vu faire. Un petit signe gentil qu'elle a offert à une autre personne, un sourire, un petit quelque chose. Après on imagine ce qu'on ne sait pas, mais qui est presque sûr : du fait qu'elle soit mère par exemple, et qu'elle se soit occupée de ses enfants, elle a lavé le linge, elle a changé les couches, elle a fait le repas, elle a donné naissance, il y a eu la grossesse. On se rappelle tout ce que cette personne a fait. Si c'est un homme, on va se rappeler de tout ce que cet homme a fait de bien dans sa famille, pour ses amis, pour sa conjointe, ses proches, ses collègues de travail, ses amis des différents clubs et activités de loisirs. On remonte aussi dans le passé jusqu'à l'école. On imagine tous les actes positifs que cette personne a déjà dû faire, dans cette vie. Chaque fois on pense : « Merci ». On dit un petit merci, merci au nom de celui qui a reçu cet acte positif de ta part, peu importe s'il y a des actes qui nous sont adressés. C'est aussi très important de se rappeler si cette personne a fait des actes positifs envers nous, des actes bénéfiques, mais ce n'est pas le plus important parce que nous on peut facilement prendre la place de quelqu'un d'autre dans ce monde et dire merci à leur place. Ce n'est pas un exercice facile. Nous allons le faire. Essayez quand même de trouver un grand nombre d'actes positifs, d'actes bénéfiques de cette personne. C'est un peu intellectuel, un peu conceptuel au début, mais vous allez voir, ça va devenir une telle évidence, nous allons en trouver de plus en plus, et ça change notre vision de la personne. Essayons ! Pour le rendre encore plus clair, pour vous donner quelques exemples, pensez aux actes de générosité, pensez aux actes de discipline, ne pas faire le mal, se retenir, mais aider, pensez aux actes de patience, pensez aux actes d'amour et de compassion, pensez aux actes constructifs qui ont amenés un projet ou qui ont fait naître une situation bénéfique pour d'autres. Pensez aux actes de sagesse.

#### Méditation

Dites moi, avez-vous trouvé des raisons pour dire merci ?

*Participant : C'est difficile.*

C'est difficile ? C'est difficile à trouver ?

*Participant : A trouver, disons que j'ai pris quelqu'un de très, très proche, mon père par exemple, et cela m'a été très difficile de lui dire merci. Il y a longtemps que je ne m'en étais pas rendue compte, mais là, je m'en suis bien rendue compte.*

*Participant : J'avais du mal, et c'est en voyant la souffrance de cette personne qui était un peu dans les ténèbres, sombre, que j'ai pu apercevoir la lumière qui était derrière, la générosité. C'est en voyant la souffrance de l'autre côté.*

*Participant : Ca me met en colère ce genre d'exercice.*

*Tu préfères sortir ?*

*Participant : Peut-être pas, mais ça me fait monter la colère. D'abord parce que je vois que je n'y arrive pas. Une ou deux petites choses, voilà, mais on a de la peine à même imaginer que la personne qui est en face de nous, j'ai de la peine à imaginer qu'elle soit capable de générosité. Ça fait monter de la colère, parce que j'ai encore là, de la peine à accepter d'être comme ça.*

À ce moment, il est très important de te dire à toi-même merci d'essayer. D'essayer cet exercice éprouvant. Tout de suite, il faut essayer de se tourner vers soi-même et s'accepter dans ses difficultés. Cela montre combien cet exercice est nécessaire. Cela montre l'importance de cet exercice.

*Participante : Je suis repartie du fait que moi, j'étais capable de faire souffrir par bienveillance, comme ça. Moi, j'étais capable de faire souffrir, ... non pas par bienveillance, je ne trouve pas le mot, mais dans un état d'esprit qui n'est pas de vouloir la souffrance telle qu'elle se produit dans la réalité, dans l'intention, ça m'a permis de voir que ce qui se passe dans la réalité, est différent de l'intention que les gens portent et de regarder que les gens sont ce qu'ils sont et qu'ils peuvent être complètement autre chose et être dans une autre histoire, et se mettre en colère alors qu'ils ne cherchaient pas la colère. En regardant tout ce que j'ai l'air de faire aussi, et de regarder cela avec lucidité.*

Ils peuvent aussi être dans une toute autre histoire avec d'autres personnes qu'avec nous. Leur relation avec nous n'est pas du tout indicative de ce qui se passe entre eux et d'autres.

*Participant : Pour moi, c'était plus difficile parce que je vois que j'ai toujours des attentes. Si je pense par rapport à la générosité, j'ai l'idée de ce que cela signifie. Et là, je vois que les petites choses qu'ils ont déjà, la générosité, ne suffisent pas, je dis merci, mais dans le même temps, j'attends plus.*

C'est le problème de notre exigence. Nos exigences veulent que l'autre aille encore plus loin dans ses actes bénéfiques. Par exemple, on peut remercier une personne qui dit : « Bonjour, mon pote ! » Comme ça, un petit geste gentil qui se produit aussi pour les gens qui vont dans un bar pour boire un petit verre de pastis. Mais « bonjour mon pote », c'est quand même gentil, c'est donner un petit élan du cœur. Nous dans nos exigences de grands pratiquants spirituels, on aimerait bien qu'ils disent en plus : "Eh ! On va faire autre chose que de boire notre petit pastis, on va aller au temple du Bost, on va pratiquer ». Ça ne se produit pas, notre déception est là. Il y a ce côté où l'autre ne va pas plus loin que ce qu'il peut, pour le moment. C'est le problème de tous les êtres dans le samsara. Il faut voir que nous sommes tous limités, c'est pourquoi nous ne sommes pas encore éveillés. Qu'avons-nous fait de notre vie, de nos vies antérieures pour être encore là et avoir besoin d'écouter encore des enseignements. Qu'est-ce qui a fait cela ?

*Participant : Pastis !*

Pastis ! Là, on fait face à notre propre exigence. Et c'est ce que la participante précédemment a expérimenté avec elle-même, parce qu'elle projette son exigence sur elle-même. Elle veut arriver à mieux faire ces méditations, à avancer dans la spiritualité. Et cette même tendance, on la projette sur les autres. Cette idée de vouloir être mieux soi-même, on l'a projetée sur les autres. Et on oublie de leur dire merci pour tout ce qu'ils ont déjà fait.



Donc, ce n'est pas cacher le côté émotionnel difficile et malaisant des autres. On n'est pas là pour le cacher, pour l'ignorer, mais il y a un aspect de nous qui oublie normalement. On a une grande facilité à se concentrer sur les aspects difficiles des autres. Si on pouvait équilibrer un peu.

Cette méditation que je vous fais faire, c'est pour équilibrer notre vision. Parce que pour le reste, je n'ai pas besoin de vous encourager à voir les difficultés des autres, les défauts, ce qu'ils n'ont pas fait, il y a des manquements, toute « la souffrance qu'ils nous ont causée ». Pour la plupart des personnes on le voit avec une grande facilité. C'est pour équilibrer notre vision.

Je vous ai déjà dit qu'au début de mes années de pratique, j'étais tellement en colère envers mon propre père, que c'était difficile de lui adresser un seul merci. Aujourd'hui, je trouve des milliers de merci à dire à mon père, il n'a pas changé pourtant. Un peu, tout le monde change, mais c'est quelqu'un qui a fait un grand bien. Quand je cherche, je trouve des milliers de personnes auxquelles je peux dire merci parce qu'il y a eu un échange vraiment bénéfique entre lui et ces personnes. Seulement moi, je n'ai pas reçu ce que j'attendais. Mais, si je regarde tout ce qu'il a fait pour moi, je dirais les quatre vingt dix pour cent des actes dirigés vers moi étaient bénéfiques. C'est seulement les dix pour cent que je n'aimais pas, qui me dérangent. Et ces dix pour cent d'actes, je leur donne une grande importance dans mon esprit, ça devient immense ! Et il faut quand même équilibrer un peu. Je me souviens de toutes ces heures où mon père a travaillé pour nous nourrir, je me fais le rappelle semaines après semaines, mois après mois, années après années, jusqu'à ce que ses quatre garçons soient devenus grands. Mais il fallait quand même assumer, il fallait y aller, jour après jour, et je lui dis merci pour chaque jour de cet investissement où lui, il avait l'idée de nourrir ses enfants et de leur offrir une éducation, même si cette éducation on ne l'a pas souhaitée. Il avait une motivation qui partait d'un sentiment de bienveillance.

*Participant : Moi, j'ai remarqué que cet exercice a défait le jugement. Ça a amené à un choix. Je faisais cela avec plusieurs personnes, et je me demandais qu'est-ce qu'on fait continuellement à n'être pas content, juger, quel effort ! Qu'est-ce qu'on fait ? On est tellement stupide !*

Oui, on l'est. On est sur l'aspect de joie, est-ce que d'autres personnes ont éprouvé une joie en faisant cet exercice ?

*Participant : Moi, ce n'est pas vraiment une joie. C'est une joie pour une personne proche comme ma mère, mon père... Mais les gens que je rencontre, par exemple les patients auxquels je suis confrontée dans le travail avec lesquels je n'ai pas de lien très proche, mais qui sont négatifs, c'est une espèce de bagarre. Je me dis, je vais essayer de leur dire merci, mais j'ai l'impression de les conforter dans leur comportement négatif. J'ai l'impression que ce que je fais ne sert à rien, car je ne vois pas comment je les aide. Les liens avec mon père et ma mère, il y a un passif, donc on peut toujours trouver des choses évidemment et leur dire un merci énorme, mais avec les patients que je côtoie tous les jours, là je ne trouve pas.*

Tu affines notre méditation. Déjà, il a parmi ceux que tu rencontres dans le quotidien des mères et des pères qui ont eux-mêmes élevés des enfants. Tout ce que tu as vu pour tes propres parents, tu vas pouvoir l'appliquer à ces mères et à ces pères. Parce qu'ils ont agi de manière semblable, similaire avec leurs propres enfants. Déjà c'est une grande partie de ceux que l'on rencontre. Après, il y a les jeunes, ceux qui n'ont pas eu d'enfants, et on va chercher plus loin. On va se rappeler peut-être nos frères et nos sœurs, la manière dont ils se sont comportés avec nous ou nos amis, avant d'avoir des enfants. Tout ce qu'ils ont fait comme belles petites choses pour les autres. Les moments de joie qu'ils ont vécu, ce qu'ils ont partagé, les cadeaux qu'ils ont fait, les difficultés qu'ils ont acceptées pour aider quelqu'un, pour faire un petit déménagement par exemple, ou pour aider au jardin ou pendant les

vacances, la musique qu'ils ont jouée pour les autres, les chants qu'ils ont chantés, les danses qu'ils ont faites, la joie qu'ils ont offerte autour d'eux. On se crée des petits ponts.

Pour l'instant je suis toujours avec vous en ce qui concerne cette vie, mais on verra que c'est assez limité. Mais c'est très important d'aller doucement. Toi, tu nous amènes déjà à ça : comment faire avec les personnes qu'on connaît moins ? Là je te donne une piste pour ces personnes. Après, tu trouves de la difficulté à dire merci pour des actes positifs qu'ils ont dû faire, tu as un sentiment comme si tu approuvais des actes malfaisants, malveillants, qu'ils ont aussi fait. En méditation, tu peux dire merci pour une chose et non pour une autre, mais c'est vraiment très difficile à faire, dire non pour telle chose, et dire oui merci pour autre chose. Cet entraînement de dire : « Ah ! Non, je ne vais pas avec toi dans cette direction qui nuit aux autres, là je ne te suis pas. Mais dans ce que tu as fait de bénéfique, je te remercie, tu l'as carrément fait à ma place. Si toi, tu n'étais pas là, j'aurais dû le faire. J'aurais dit bonjour de cette manière gentille à une personne que tu as croisée. Le cadeau que tu as fait à quelqu'un d'autre, je te remercie parce que c'était vraiment ce qu'il fallait faire. Là je suis avec toi, dans cette direction. » Il y a un soutien, mais, nous ne sommes pas encore prêt à faire cette méditation avec le non et le oui en même temps parce que nous avons trop tendance à dire non. On n'est pas suffisamment équilibré pour pratiquer ainsi. Mais si vous en ressentez le besoin, faites-le dans vos méditations. Dites : « oui, d'accord, mille mercis », mais dix non. Une dizaine ou une centaine, mais quand vous dites les mille mercis, c'est une formule suisse, on dit ainsi, mille mercis, mais en même temps, on peut garder cette clarté dans l'esprit qu'il y a quand même des actes pour lesquels je ne te remercie pas. Il y a quand même des actes qui méritent d'être corrigés. Ces actes peuvent être très importants. Un acte malveillant peut détruire des milliers d'actes bénéfiques. C'est une expérience vécue. Beaucoup d'entre nous avons eu un ami, cela s'est bien passé pendant quelques années, puis est arrivé un moment où quelque chose s'est passé entre nous et a cassé la relation. C'est devenu presque irréparable. S'il n'y a pas un vrai regret, un vrai remord, des excuses, c'est presque irréparable, la bonne volonté de notre part ne suffit pas. Avant il y avait des centaines de situations qui se passaient assez bien, mais il y eu un acte ou une grande situation, une tornade, un ouragan d'émotions qui a détruit la relation. Du fait que nous avons une vision assez limitée des choses, on colle beaucoup à ce qui s'est passé en dernier. Quand quelque chose a heurté nos sentiments, on a trop tendance à oublier le reste. Maintenant en développant la bodhicitta, il est très important de développer cette vision, de se réjouir des actes bénéfiques accomplis par les autres.

Ce que je vais commencer avec vous maintenant, c'est la méditation sur la joie illimitée. Le troisième facteur des quatre aspects illimités : la joie. On se réjouit de tout ce qui est bénéfique dans l'univers. C'est cela la joie. Ce n'est pas la joie à cause d'une blague, ce n'est pas la joie d'avoir reçu quelque chose, un bienfait temporel ou très personnel ou égoïste, c'est la joie qui va avec tout ce qui est bénéfique dans le monde. Exemple simple : je suis témoin qu'une autre personne offre un cadeau à une tierce personne, je me réjouis de cette action de générosité. J'entends que quelqu'un va écouter des enseignements, même si moi je ne peux pas y aller, je me réjouis de cet acte de s'ouvrir au Dharma. J'entends que quelqu'un pratique la patience avec des difficultés qu'il rencontre dans ses relations et qu'il essaye quand même de faire des souhaits, je me réjouis de cette pratique honnête qui cherche à trouver des solutions. Cela s'appelle la réjouissance. C'est la joie. Et la véritable joie, c'est d'être libre de souffrance, d'être libre de ces projections limitatives, déséquilibrées sur les gens. C'est la joie de tout ce qui est bénéfique dans le monde. Pour s'approcher de cette joie qui va pouvoir se réjouir de toutes les pratiques bénéfiques accomplies par tous les êtres, dans tous les univers, pour arriver jusque là, il faut commencer par dire merci à ceux qui nous sont proches. Il faut passer par là. Il faut tout faire pour pouvoir se réjouir des actes

positifs accomplis dans le monde. Sinon, c'est la rivalité et la jalousie qui vont continuer à empoisonner notre esprit.

Vous souvenez-vous ces derniers mois, pendant ces journées méditation, de ce qu'on disait :

- l'amour est l'antidote pour le désir et la haine.
- La compassion est l'antidote pour la colère.
- La joie, est l'antidote pour la jalousie.
- L'équanimité va permettre d'en finir avec l'orgueil, c'est un point que l'on le verra plus tard.

Les quatre ensemble vont permettre d'en finir avec l'ignorance, avec la saisie égoïste. C'est un programme complet pour sortir de nos émotions. Ce que je vous enseigne là, samedi après samedi, c'est ce que tous les lamas enseignent depuis toujours. On n'a jamais enseigné autre chose. Seulement, je prends le temps avec vous d'aller par petits pas, c'est la seule différence. On prend vraiment le temps et vous avez la possibilité de dire stop, stop, si ça va trop vite. Il faut que je réduise encore les pas, parce que je suis convaincu que si vous arrivez à faire ces pas là, à dire merci, cela va changer un peu votre optique. Il faut se dire merci à soi-même aussi : « Merci Lhundroup d'être venu ici, ce matin » cela me fait du bien à moi-même. « Merci Lhundroup d'avoir pris le vélo, ça fait du bien à ta santé ». Voilà ! Vous faites pareil pour vous, vous vous remerciez vous-même aussi, cela crée d'autant plus de joie. Merci à tous ceux qui ont fait cette pièce qui peut être utilisée en cas de besoin. Dire merci, c'est une culture, une culture de joie.

Reprenons l'exercice, nous allons continuer. Sur quoi est-ce que vous voulez travailler maintenant ? Vous voulez remercier une autre personne, peut-être ? Vous pouvez prendre la même si vous n'avez pas terminé. Ceux qui n'ont encore pas essayé avec leurs parents, essayez avec vos parents. Mais ne soyez pas trop effrayés, on est là !... Ce n'est que de l'esprit, du mental. Si ça devient trop chaud, vous lâchez, vous n'allez pas plus loin. Vous restez là où vous êtes, pas besoin de forcer, pas besoin d'insister. Juste toucher un petit peu, ouvrir quelques portes et quand c'est trop difficile, ou quand ça semble être assez, on lâche, on s'accepte, et on continue juste à être présent et à respirer.

### Méditation

Dire un merci ne coûte rien, alors, merci à vous. On a le sentiment qu'un merci nous coûte quelque chose. Quand on dit merci à quelqu'un d'autre, ouvertement, directement, on a le sentiment parfois de perdre du terrain, de s'ouvrir un peu trop du fait d'avoir dit merci, puis après il sera encore plus difficile de corriger la personne, parce qu'on veut changer la personne, et si on lui dit merci pour le bien qu'elle a déjà fait, on perd des points. C'est une attitude à abandonner, c'est vraiment trop bête. On doit pouvoir dire merci et en même temps garder cette possibilité de dire ce qui est à dire ou les choses qui sont à changer.

La tâche que j'aimerais vous donner pour le mois qui vient, c'est de continuer avec cette méditation de remerciement chaque jour, 5 minutes chaque jour. Les personnes auxquelles vous allez dire 'merci', peuvent changer chaque jour. D'ailleurs c'est très bien si vous prenez un peu les personnes qui vous passent par l'esprit, celles qui ce jour-là sont les personnes les plus importantes dans votre esprit. Quand vous vous sentez las, la porte est ouverte, vous n'avez pas besoin de passer du temps avec cette personne, prenez une personne avec qui la porte du cœur n'est pas encore ouverte. Dans la méditation, dire un

merci silencieux et développer cette capacité de se réjouir des actes bénéfiques accomplis par soi-même et par les autres.

La prochaine fois, nous allons approfondir. Il ne sera pas possible d'approfondir si vous n'avez pas fait le travail parce qu'on veut aller encore plus loin dans le remerciement. C'est pour cela qu'il est important que ce remerciement au niveau relatif, pour ce qu'on peut voir et imaginer dans cette vie, soit déjà fait. Donc prenez votre temps, et si c'est très difficile pour vous avec certaines personnes, prenez beaucoup de temps et refaites cette méditation plusieurs fois par jour, même si c'est juste une minute, pour toucher et dire un merci de plus, et dites-vous toujours merci à vous-même d'avoir accompli cette méditation, d'avoir osé, d'avoir fait encore une fois ce travail un peu pénible. Ce travail ne restera pas toujours pénible mais au début, quand même il faut être courageux pour confronter ses réticences. On aimerait bien garder la vision négative de l'autre personne. On aimerait bien être conforté dans le sentiment : « moi j'ai raison, l'autre a tort, il n'est bon à rien, il devrait changer. Puis s'il a changé, à ce moment-là, je vais lui dire un merci. » Il s'agit de notre territoire, on veut garder et protéger notre territoire. Toute la pratique des quatre illimitées, c'est ouvrir notre territoire et perdre toute identification avec un territoire. Vous pouvez arrêter là où vous voulez, on peut ne pas aller plus loin, mais on ira plus loin avec ceux qui sont prêts. Les autres, ce n'est pas grave, si vous pouvez dire un merci de plus, je me réjouis de chaque merci qui est dit dans ce monde et qui est pensé dans ce monde. Chaque moment de gratitude, chaque moment de joie, je me réjouis de ce moment de joie.

Nous allons arrêter là pour ce matin.

Dédicace

#### **LE 5 FEVRIER 2005 : L'EQUANIMITE**

Il est important de se mettre à l'aise avant de commencer. Les jambes doivent être dans une position la plus confortable possible, et nous devons éviter d'encombrer les voisins. Le dos doit être droit mais sans tension. Si vous ressentez des crispations, des tensions, en maintenant le dos droit, c'est que vous n'êtes pas dans la bonne position pour méditer. Vous pouvez vous adosser, prendre la posture qui vous convient. Nous allons maintenant prendre contact avec le souffle, le va et vient du souffle en suivant chaque expiration et chaque inspiration. Essayons de ne pas manquer une seule expiration ou une seule inspiration. Soyons toujours conscient du fait de prendre l'air et de le laisser sortir. Soyons conscient du petit mouvement qui peut être ressenti, comme le contact de l'air au niveau du nez, le mouvement des poumons et le mouvement de l'abdomen. Tout notre organisme entier souffle, respire.

Méditation

Nous nous basons toujours sur le livre du IXe Karmapa, 'l'Océan du sens ultime'. Ce livre est aussi la colonne vertébrale de la retraite de 3 ans. Les contemplations que nous avons faites ensemble depuis environ un an, sont toutes les étapes que le IXe Karmapa a enseigné pour accéder au mahamoudra. Je vous en fais le rappel.

- Nous avons commencé avec l'appréciation de notre existence actuelle, qui correspond à la pensée de la précieuse existence humaine. Nous avons médité plusieurs sessions sur ce sujet.
- Nous avons médité longuement sur l'impermanence,
- puis nous avons pris le temps de contempler les causes et effets de nos actes, le karma.

- Ensuite nous avons contemplé l'inévitable souffrance du samsara. Un esprit motivé par la saisie égoïste, générera toujours la souffrance.
- Nous avons étudié le refuge, et nous avons médité longuement en explorant les différentes possibilités de se connecter à ce qui est un véritable refuge.
- Nous en sommes maintenant au début de la pratique des préliminaires du mahamoudra : la contemplation des quatre pensées illimitées. Nous avons vu en détail comment développer l'amour, la compassion et nous avons commencé avec la joie. Nous nous sommes arrêtés là, la dernière fois, et je vous ai donné des devoirs. Qui s'en souvient et qui les a faits ?

*Participant : Je vais dire ce que j'ai fait. C'est prendre quelqu'un avec qui on a une relation problématique, prendre contact avec son bouddha intérieur, une fois qu'on a bien fait le calme intérieur, on visualise la personne devant soi, on respire en même temps qu'elle, on ajuste notre respiration et on commence à lui trouver toutes les qualités que nous ne voulions pas lui trouver. Il fallait le faire tous les jours.*

Nous avons médité dans ce sens. La tâche plus précisément était de réfléchir sur tous les actes positifs de cette personne et se réjouir de tout ce que cette personne a accompli de positif pour les autres.

*Participant : Et de leur dire merci.*

Voilà ! Dire merci, oui. Qu'est-ce que cela t'a apporté ?

*Participant : Au début, ça ne marchait pas parce que je bloquais un peu, particulièrement sur une personne et puis, je me suis souvenu de plein d'actions qui avaient été faites par cette personne qui sont très positives même si elles ne vont pas vers moi, elles ont été vers d'autres personnes. C'est vrai que je n'ai pas eu de contact avec cette personne depuis, mais tout au fond, je ressens beaucoup de tendresse pour elle. Ce que je ne sais pas faire, c'est après, dans la relation directe, c'est arriver à faire passer cela, mais je sais qu'au fond, il y a de la tendresse.*

Est-ce que ce fût une surprise pour toi de découvrir les actes positifs qu'elle a faits ?

*Participant : Oui, oui, la tendresse, je le savais, mais les actes, je ne voulais pas les voir et ça m'a surpris, vraiment, ça a jailli comme ça, je n'avais pas vu ce côté-là.*

Lama Lhundroup : Est-ce que quelqu'un d'autre aimerait partager ?

*Participant : Moi, je n'étais pas là la dernière fois, mais on m'a dit ouvrir son territoire, entre autre, et ça j'aimerais bien que tu en reparles. Est-ce que justement en faisant ce travail, on ouvre forcément son territoire ?*

Oui, nous allons en reparler aujourd'hui. Comment ouvrir son territoire, malgré tout ce qu'on aimerait protéger.

*Participant : Moi, j'ai trouvé que par moment c'était facile, par moment j'avais vraiment l'impression que c'était voir le bouddha dans l'autre, il y avait vraiment cette lumière qui s'élevait de l'autre, mais par moment c'était excessivement difficile. C'est vraiment là où l'on voit ses propres limites, et même en trouvant des choses positives faites par la personne vis-à-vis d'autres, on trouve toujours des mercis à dire, mais il y a certaines personnes avec lesquelles le ressentiment est là quand même et ça ne passe pas comme ça. Ça, j'ai trouvé difficile. Je me disais peut-être que ça va passer. Je pense particulièrement à quelqu'un, peut-être que ça va m'aider à lâcher ce ressentiment et même en voyant toutes les choses positives qui ont pu être faites et il y en a effectivement des milliers, et bien non ! Il y a encore ce truc-là qui ne marche pas.*

Nous allons refaire cet exercice ensemble et je vais vous l'expliquer un peu mieux. Il s'agit d'équilibrer notre vision. Quand on travaille avec une personne qui nous est difficile,

on a une vision limitée de la personne, et nous voyons surtout ce qui est désagréable en elle. Il ne s'agit pas d'éliminer ce qu'on a vu de désagréable dans un premier temps, il s'agit de regarder aussi l'autre côté qu'on ne regarde pas souvent. J'ai remarqué que l'enseignement de tout traiter comme sa propre projection alors que l'autre est la source de toutes les qualités, « moi, je suis la racine de tous les défauts », c'est l'enseignement classique de lodjong, de l'entraînement de l'esprit, mais cela ne marche pas pour la plupart des pratiquants. C'est un peu trop élevé, cela va trop loin. Il faut subdiviser cette étape en beaucoup de petits pas plus accessibles. Tout d'abord dire : « d'accord, je vois les défauts de l'autre, il me faut maintenant développer la capacité de voir les qualités de l'autre », c'est la première étape pour contrebalancer un peu notre vision, l'équilibrer.

Nous allons commencer par nous-même, car notre vision déséquilibrée commence souvent par nous-même. C'est vrai que nous sommes dans une vision un peu trop orgueilleuse de nous-même, il y a aussi ceux qui sont dans l'orgueil inverse qui ne voient que leurs propres défauts et qui n'ont pas assez confiance dans ce qu'ils font pour les autres. Nous allons donc essayer d'équilibrer cette vision pour nous-même et ensuite, nous allons prendre une personne qui mérite que notre vision s'équilibre envers elle, une personne que nous n'avons pas encore assez remerciée pour tout ce qu'elle a fait pour d'autres mais pour nous aussi. Cela peut être notre mère, notre père, un ami, un collègue de travail, notre conjoint...

Nous allons faire cet exercice avec une personne que nous avons choisie. Nous allons nous rappeler de tout ce que cette personne a dû faire de positif, envers ses propres enfants, envers son chien, envers ses collègues, dans le club de sport, peut-être envers d'autres êtres aimés, même si ces actes positifs n'ont pas été dirigés vers nous. Peut-être avons-nous récolté ce qui est difficile. Mais dans cette contemplation, c'est exactement ce que nous allons essayer de développer : dire merci au nom des autres, au nom de ceux qui ont reçu ces actes bénéfiques. Peu importe finalement si c'est nous ou quelqu'un d'autre. C'est le début d'un échange de soi avec la position de l'autre. Il est possible de dire merci pour quelque chose de positif qui se manifeste dans ce monde. Vous avez choisi votre première personne ? N'importe laquelle est bonne ! Donc, vous essayez de trouver une vingtaine de raisons pour dire merci.

### Méditation

Gratitude, c'est une méditation sur la gratitude mais c'est aussi une méditation sur la joie. Se réjouir, développer la joie de ce qui est bénéfique, de ce qui est positif dans le monde. La gratitude, c'est le début de l'amour. Quand on éprouve de la gratitude envers une personne, c'est le début d'une attitude d'esprit par laquelle on souhaite que l'autre aussi aille bien, que cette personne soit heureuse. Nous-même si nous avons la gratitude à l'esprit, nous ne pouvons pas vraiment déprimer, ce n'est pas possible. Il peut y avoir des moments difficiles, mais ce ne sera jamais la déprime parce que cette gratitude est toujours là. On peut dire merci à tous ceux que l'on rencontre. On peut même dire merci à la vie, on va même devenir quelqu'un qui voit que même la difficulté a des raisons d'être, il y a des aspects pour lesquels on pourrait remercier. Notre esprit se remplit de joie. Même dans les plus grandes difficultés, on peut garder cette joie, on peut garder cette appréciation du moment parce que notre esprit ne reste pas fixé sur ce qui est difficile, sur le négatif. Il y a toujours cette vision plus large. On voit par exemple qu'une difficulté vécue en famille, dans la conscience et dans l'ouverture, rapproche les différents membres de la famille, les amis.

La dernière fois, je vous ai dit qu'en faisant cette méditation de remerciement avec une personne par semaine, il était possible ainsi de faire cela avec cinquante deux personnes par an. Imaginez-vous faire cette méditation pendant une semaine avec la même personne, puis vous en prenez une autre qui vous est chère, peut être un peu difficile, ou difficile et

même pas chère, elle vous deviendra chère ! Imaginez-vous faire cette contemplation, méditation sur l'amour, la compassion, la joie pendant un an, en prenant une personne après l'autre. Notre cercle d'amis et de proches n'est probablement pas beaucoup plus grand que 50 personnes, si on se donne un an pour vraiment faire cela, il y aura des résultats. Il faut vraiment le faire ! C'est pour cette raison que j'ai changé un peu le style de mon enseignement parce que j'ai vu que peu de personnes le font vraiment, et profitent de cet enseignement précieux. Cet enseignement s'appelle l'entraînement de l'esprit dans la bodhicitta. On entraîne notre esprit à l'amour, la sagesse, l'ouverture du cœur. Mais il faut le faire ! Ça ne tombe pas du ciel ! C'est comme quand on veut marcher, faire du vélo, nager, il faut s'entraîner ! Si on ne s'entraîne pas, après un petit effort on dira : « je n'en peux plus ! » Mais si on le fait tous les jours ou tous les deux jours, on développera des muscles. Il nous faut développer les muscles du cœur. Il nous faut une capacité de plus en plus profonde à nous ouvrir même dans des situations difficiles. Quand la mort et la maladie s'approchent, se manifestent, si on ne s'est pas entraîné avant, c'est difficile d'avoir ce lâcher prise au moment même où la difficulté arrive.

Cette méditation que nous avons faite peut être élargie et inclure de plus en plus de personnes. La méditation de tous les Bouddhas et bodhisattvas, c'est de se réjouir de tous les actes positifs qui ont été accomplis par tous les Bouddhas, par tous les bodhisattvas, par tous les êtres ordinaires des six royaumes, les accomplis du passé, ceux qui seront accomplis dans le futur et ceci dans tous les univers. C'est la réjouissance illimitée, la joie illimitée. Cette méditation est vaste. L'erreur du pratiquant est de se limiter à une méditation un peu abstraite de cette joie. On peut méditer rapidement et se dire : « Oui, je me réjouis vraiment de tout le bien dans ce monde et les bouddhas, les bodhisattvas ont vraiment accompli beaucoup de bien ainsi que tous les êtres, ouah ! » On est bien pour un petit moment, puis on se tourne vers son voisin, et nous voici encore une fois focalisés sur les défauts ! Là, il y a un décalage, quelque chose ne va pas dans notre méditation de l'amour, la joie universelle. Trop universelle ! Je dirais pas assez détaillée ! On passe vite l'éponge, on est content de tout et dès qu'une difficulté arrive, on ne peut plus assumer, et on se demande : « Mais je pratique le dharma depuis des années, pourquoi est-ce que je n'arrive pas à maîtriser cette situation là, toute simple ? » C'est parce qu'on n'a pas fait le travail en détail. Je n'ai même pas besoin de passer beaucoup de temps à vous parler de cette grande joie illimitée maintenant, parce que nous avons besoin de faire ce travail avec les cinquante premières personnes. Si vous faites cela avec les cinquante personnes les plus proches et les plus difficiles, alors il n'est plus nécessaire de s'inquiéter pour le reste. Cela coulera de source, ce sera normal, il est évident que cette attitude va s'élargir et va inclure de plus en plus d'êtres.

La joie dans le dharma, dans le bouddhisme, n'est pas la joie basée sur des événements. Cela ne reste pas à ce niveau, c'est une joie très relative de dire merci pour une bonne action. La joie véritable ne naît pas d'une raison extérieure mais c'est l'expression naturelle de notre esprit quand il n'y a pas de souci, de préoccupation personnelle. Cette joie naît naturellement de la détente de notre esprit quand nous ne sommes pas préoccupé par notre petit bonheur ou nos petits malheurs. L'esprit détendu, ouvert est toujours joyeux, sinon ce n'est pas la véritable détente, c'est un voile, c'est un apaisement superficiel de l'esprit. La véritable détente va avec la joie, on ne peut pas se détendre si on est préoccupé par soi-même, même quand on semble être dans la joie. Par exemple, nos enfants à Noël semblent être dans la joie, mais ce sont les cadeaux qui les rendent joyeux et quand quelqu'un leur pique leur cadeau, il n'y a plus de joie ! Galère !

*Participant : Même pas, il y a le copain à côté qui en a un plus joli !*

Voilà ! La jalousie est juste au coin ! Parce que l'autre a plus ! Cette réjouissance dont je parle et dont le Bouddha parle, c'est l'antidote pour la jalousie. Cette joie-là dont on parle,

c'est se réjouir avec l'autre déjà de ses actes, mais se réjouir aussi de tout ce qu'il possède de bien, de toutes les situations agréables qu'il rencontre. Nous allons nous mettre dans la peau de l'autre en disant : « Oui je me réjouis avec toi que tu aies une belle voiture, une belle maison, une bonne famille une profession et tout. » On va s'imaginer aussi des petits bonheurs, un bon café le matin... On va imaginer tout cela et se réjouir. Notamment, on va essayer de trouver ce que l'autre possède et que nous n'avons pas et se réjouir pour cela ! Si on arrive par ces réjouissances à pouvoir se réjouir du fait que quelqu'un d'autre ait reçu, ou ait trouvé quelque chose que nous n'avons pas - même si nous étions le plus qualifié par exemple et que c'est l'autre qui ait reçu la promotion - c'est la fin de la jalousie. C'est valable pour toutes les situations : quelqu'un a plus de temps que nous pour méditer et nous n'avons pas le temps, il faut toujours s'occuper de quelque chose. C'est aussi une cause de jalousie. Se réjouir avec ceux qui peuvent s'adonner à la méditation. Nous allons méditer ainsi maintenant.

Il est possible de travailler avec la même personne, mais on peut aussi chercher juste le point faible de notre propre esprit. Où est-ce que j'éprouve de la jalousie ? Regarder s'il n'est pas possible de retourner cette situation ? Est-ce que je peux faire un souhait positif pour cette personne envers laquelle j'éprouve de la jalousie ? Est-ce que je peux me réjouir avec elle, alors qu'elle a ce que j'aimerais aussi avoir ? Vraiment chercher où l'on est en compétition, en rivalité avec l'autre, qui court plus vite, qui est plus riche, qui a pris ma copine, etc., toutes ces différentes situations. Est-ce qu'on arrive à ouvrir son cœur pour cette personne ? Si cela vous semble trop, si vous êtes devant un mur et que c'est impossible, faites plus petit, revenez à la méditation précédente, pensez aux actes positifs que cette personne a déjà faits et réjouissez-vous ainsi. Puis, on peut commencer à se réjouir des expériences agréables que vit cette personne... et ainsi de suite.

#### Méditation

Qu'avez-vous vécu pendant cette méditation ?

*Participant : C'est un travail de longue haleine. Moi, pour m'aider, parce que j'ai tendance à voir plutôt les défauts, j'ai pensé à faire la liste des qualités, et voir si j'en vois d'autres.*

*Participant : Quand j'ai regardé le fait de se réjouir totalement de la situation d'une personne, par exemple si cette personne a une promotion qu'on estimait nous être due, il y a un moment où effectivement, tu peux te réjouir pour la personne. Ça fait comme le plateau de la balance. En même temps, ça m'oblige à accepter la situation, c'est-à-dire que ça ne peut pas être une vraie réjouissance s'il n'y a pas une acceptation d'amour de cette situation.*

Très, très bien ! Ce que tu dis, c'est d'accepter le karma de l'autre et son propre karma. On est en train de découvrir l'équanimité. Tu as découvert que la joie et l'équanimité sont extrêmement liées. Ce sont deux qualités qui ne sont normalement pas reliées dans l'esprit. La véritable équanimité, c'est accepter sans le jugement qui conduit à l'aversion ou à l'attachement, accepter tout ce qui arrive dans la joie. Nous allons revenir sur ce point, je vais développer là-dessus. D'autres témoignages ?

*Participant : J'ai l'impression de rester trop abstrait. C'est-à-dire, ça m'est facile dans l'esprit, comme ça, mais je me souviens de certaines situations où ça n'était pas vraiment facile.*

Là, tu peux te rappeler des situations difficiles. Tu les cherches, très précisément.

*Participant : J'ai commencé à me dire: "Je me réjouis de ci, je me réjouis de ça." Mais j'ai l'impression que ça restait des mots et que je n'en éprouvais pas profondément du bonheur. Ce n'était pas vraiment une joie. Je reconnaissais que c'était bien que l'autre ait ça, mais ça ne me procurait pas forcément une joie.*

Il y a un goût qui reste, peut être un goût amer, non ?



*Participante : J'ai essayé de ressentir un sentiment de bonheur, je pense que je ressentais un sentiment de bonheur, mais est-ce que je me réjouissais vraiment ? Je ne sais pas.*

*Participante : Moi, ça m'a ramenée à la notion de l'impermanence parce que je me suis rendue compte que des années auparavant, des personnes, qui entre guillemets, m'avaient posé des problèmes, avec une relation très conflictuelle, sont devenues en très peu de temps des amis beaucoup plus proches et donc, je me suis dit que c'est difficile de jeter la pierre et d'être vraiment négatif envers quelqu'un avec cette conscience-là et cette expérience-là, qu'il n'y a pas vraiment d'amis ou d'ennemis et dans le dharma, jusqu'à présent, je ne l'avais pas ressenti comme ça.*

Oui. D'autres ?

*Participante : Ce que je ressens souvent c'est que je n'arrive pas vraiment à me réjouir parce que j'imagine par exemple quelqu'un qui a quelque chose que je n'ai pas alors que j'aimerais l'avoir, en fait je vois que, finalement souvent, c'est quelque chose qui n'apporte vraiment pas le bonheur. Cette personne n'est pas vraiment heureuse avec ce qu'elle a eu. Par exemple, ma sœur a reçu quelque chose de ma mère, j'aurais vraiment aimé l'avoir et finalement ma sœur, elle, ça ne lui plaît pas, elle n'est pas vraiment heureuse, donc de quoi je me réjouis là-dedans ! Il y en a plein d'exemples comme ça.*

Je vais aller plus loin parce qu'on est en train de se réjouir de plein de choses qui finalement du point de vue de l'éveil, ne sont pas importantes. On peut partager la joie de l'autre, alors que ces choses vont même conduire à la souffrance plus tard, on le sait. On mène toute une réflexion en direct, sur les causes de la joie, sur ce qu'est la véritable joie. Cette méditation nous mène plus profondément dans la compréhension de ce que sont véritablement les causes du bonheur et les causes de la souffrance. Il faut en passer par là !

A plusieurs reprises, le bouddha n'a pas commencé son enseignement parce que dans le public, une personne avait encore très faim, elle n'avait pas pu manger avant de venir à l'enseignement. Il a demandé que cette personne soit nourrie pour qu'elle soit apte ensuite à écouter l'enseignement. On passe par le relatif pour ensuite arriver au dharma. Pour la plupart d'entre vous, j'estime que vous n'êtes pas très préoccupés par la propriété de l'autre ou par des choses un peu extérieures. Ce qui est difficile, c'est de côtoyer une personne proche, qui possède plus de qualités que nous, des qualités pour lesquelles on ne peut rien faire. Il est plus intelligent, il parle mieux, il a une générosité, une douceur que nous n'avons pas. Ce sont les qualités des autres qui nous énervent le plus. Surtout quand les autres réagissent à ces qualités de l'autre ! Nous, on se sent mis de côté... ! Tout un travail est à faire pour développer de la gratitude pour les qualités de chacun. Les qualités, pas les actes ! Pas la propriété, même pas la situation vécue ! Si une personne est joyeuse, on peut ressentir de la jalousie parce qu'elle est trop joyeuse. Ça nous énerve ! Non ? C'est peut-être une joie un peu superficielle, qu'est-ce qu'on en sait, les qualités de l'autre sont plutôt difficiles à accepter.

*Participante : Par rapport à ça, par exemple moi j'ai tendance à être une personne assez joyeuse, à le montrer, j'ai le sourire. Cela crée de la jalousie.*

Oui, c'est exactement cela ! Si tu vas trop bien, tu ne passes pas, hein !

*Participante : Même ça, ça pose problème, ça peut en créer parce que je ne sais pas comment le gérer.*

La réponse sera plus de compassion.

*Participant : Oui, parce que peut être que cette joie que tu as, ton sourire, tu ne le donnes pas aux autres, tu ne le partages pas peut-être.*

Une joie partagée, c'est la joie qui ne nous appartient pas. La joie qui se partage, qui est offerte est plus facilement acceptée par les autres, mais il n'est pas dit qu'elle sera toujours

acceptée. L'exemple de l'extrême, le Bouddha avait des ennemis jaloux ! Jaloux de ses qualités, de sa joie, de son bonheur, de son charisme, ils ont essayé de le tuer ! Même le Bouddha n'a pas réussi à pacifier l'esprit de tous ceux qu'il rencontrait par sa présence. Il était pourtant très humble, complètement humble, il n'avait pas de saisie égoïste, il avait toutes les qualités. Des personnes étaient même jalouses de Guendune Rinpoché. Des disciples ont eu le courage de l'avouer : ils sont jaloux de leur lama, leur propre lama, parce qu'il va trop bien ! Mais quel courage de le dire, quel courage de l'admettre, d'en parler, parce d'autres rivalisent intérieurement, contre leur propre gré, avec les qualités du lama. J'aimerais être comme lui et plus.

*Participant : Oui, mais on peut dire : "J'aimerais être comme lui.", sans que ce soit de la jalousie !*

Absolument ! On peut le dire sans souffrance. Là, je parle de ceux qui ont exprimé une souffrance.

*Participant : Parce qu'il y a un manque.*

Il y a un manque ?

*Participant : On voudrait être comme le lama, on se rend bien compte qu'on n'a pas fait le chemin et c'est dur à accepter.*

Le manque doit être accepté ! C'est cela l'équanimité. Je vais enchaîner maintenant sur la quatrième qualité qui est l'équanimité illimitée, parce que ce n'est pas la simple équanimité, c'est-à-dire un état sans réaction, assez plat. Equanime, ligne zéro, ce n'est pas cela. Cette équanimité qui est la quatrième qualité, c'est ce qui rend les trois autres qualités illimitées. C'est l'amour équanime, c'est la compassion équanime, c'est la joie équanime. Ce qu'on appelle équanimité, c'est l'équanimité pleine d'amour, pleine de compassion, pleine de joie, c'est de celle-ci dont on parle. On ne parle pas d'une forme de patience immuable, un peu voilée, un rideau, on ne s'aperçoit de rien, on n'entre plus en relation avec les autres. Effacez cela de votre esprit ! Ce n'est pas de cette équanimité dont le Bouddha parle. Il parle de pouvoir rester dans l'amour quand n'importe quelle situation se présente à l'esprit, sans attachement, sans aversion, sans juger proche ou loin, ami ou ennemi. L'équanimité ne dit pas : ça, c'est l'amour (geste de la main vers le haut), ça, c'est la haine (geste de la main vers le bas), je prends le milieu (geste de la main au milieu), je prends ce qui est entre les deux. Pas du tout, c'est l'amour toujours en haut (geste de la main vers le haut). C'est cela l'équanimité, sans la moindre haine, sans la moindre colère, c'est l'extrême de ce qu'on peut vivre comme amour, compassion et joie. C'est l'ouverture complète, sans que cette ouverture se rétrécisse un tant soit peu, quand des personnes autres que celles que l'on aime habituellement se manifestent. Il n'y a plus de jugement, il n'y a plus de territoire personnel à protéger, il n'y a plus de préférence personnelle qui cherche un bienfait personnel. Là, je vous parle de quelque chose qui n'est encore pas à mon niveau. Cependant c'est dans cette direction que l'on va. Je vais d'abord vous donner l'enseignement. Nous allons donner l'amour illimité à tous les êtres, c'est le chemin du bodhisattva. Nous allons dans cette direction.

Ce n'est pas le « moi », le « je » qui va donner cet amour, ce sera le « non moi », la nature de bouddha. C'est comme si la bénédiction nous offrait cela. Parfois dans les enseignements, il est dit : c'est le lama en nous qui donne cet amour, cette compassion, cette joie aux êtres. C'est la nature de l'esprit toute simple qui est ainsi. Ce n'est pas quelque chose à construire. Il faut enlever les voiles qui empêchent l'esprit d'être dans cet amour, compassion, joie équanimés. Je crois que les chrétiens diraient peut-être que c'est vivre dans la grâce. Parce que c'est ressenti ainsi, cela ne vient pas de « moi », ce n'est pas le « je » qui crée cette qualité d'ouverture. C'est comme si j'étais béni, comme si j'étais dans un courant de bénédictions. C'est de cette expérience dont on parle.

Comment développer cette équanimité ? Cela commence quand même par une acceptation de ce qui est. Nous allons faire une pause avant de commencer cet exercice.

#### Pause

Ce que je vous proposais de faire avant la pause, était d'accepter tout ce qui est désagréable. Il commençait à faire chaud, l'air n'était pas ventilé, et vous étiez assis depuis un bon moment. Si je vous fais faire cet exercice maintenant, ce ne sera pas aussi pertinent. Mais que peut-on trouver dans l'esprit ? Voyons si c'est facile ?

#### Méditation

C'est le travail de tous les méditants, accepter ce qui est ! Ne pas saisir ce qui semble être agréable en croyant que c'est ce qui nous arrive de meilleur, et croire que ce qui est désagréable est ce qui nous arrive de pire. Normalement, agréable et désagréable ne sont que des petits moments dans l'esprit. Ce ne sont que des pensées. Une odeur passe : désagréable (mouvement de recul), agréable (mouvement vers l'avant). Mais finalement, si on arrive à se détendre, ce n'est pas très important. Il en est de même avec le corps. Si on est bien assis et si on ne médite pas pendant des heures, on peut accepter les petites sensations désagréables, on n'en fait pas toute une histoire.

Avec le temps, on essaie d'élargir le champ de notre équanimité, de notre non jugement, d'aller plus loin avec la méditation pour rester un peu plus longtemps assis sans bouger : accepter des situations un peu difficiles dans la vie sans se faire prendre par tout un état de projection. Une petite sensation désagréable et tout de suite, on s'imagine : « Si ça dure, si ça continue, cela va devenir pire ! » Ramener l'esprit à ce qui est. Quelque chose que l'on juge désagréable passe dans l'esprit ! Il n'est pas nécessaire d'adorer ce qui se passe, mais ce jugement-là mène à l'aversion, on peut le désamorcer, on peut voir que ce n'est pas très utile. Il y a une acceptation de notre incapacité à changer la situation. Si j'accepte, c'est aussi parce que je n'arrive pas à changer ce que j'aimerais changer. J'accepte mes limitations. On revient à la promotion accordée à celui qui était plutôt moins qualifié que nous : que cela tombe sur lui, je ne peux rien y faire, il vaut mieux accepter plutôt que d'entretenir des pensées de rivalité, de jalousie, de mal-être pendant longtemps.

On peut accepter les situations, sans baisser les bras, et ne pas essayer de changer la situation. Je peux dire oui, c'est ainsi, j'accepte le fait par exemple que je n'ai pas beaucoup de compassion, mais ça ne veut pas dire que je vais arrêter de m'entraîner à m'ouvrir, à développer ce qui est nécessaire. Ou j'accepte le fait que dans ce monde-là, il y a beaucoup de guerres, beaucoup de violences, je ne lutte pas émotionnellement contre ce fait, mais je vais tout faire pour réduire la violence dans ce monde. Accepter et ne pas agir, ce n'est pas la même chose. L'acceptation, c'est le calme de l'esprit. L'équanimité parle de ce calme de l'esprit qui ne veut pas dire non action. La meilleure action, c'est l'action équanime, bien posée, bien réfléchie, bien menée, par l'amour et la sagesse. Ce sont les actes qui amènent le plus de réussite.

*Participant : Comment est-ce qu'on peut faire pour ne pas toujours saisir les choses ? Quand quelque chose s'élève, on poursuit cette pensée, comment faire ?*

Toutes les pratiques du dharma sont basées sur ce point-là. Mais aujourd'hui, on peut expirer, juste cela. Et avec l'expire on peut essayer de lâcher ce qui vient de se manifester dans l'esprit. C'est une méthode parmi beaucoup d'autres, mais une méthode très efficace. On se lie avec le souffle et on laisse aller la respiration avec cet acte symbolique du corps. On pourrait aussi avec sa main faire un geste symbolique, juste ouvrir la main et en même temps, lâcher ce qui est dans l'esprit. Les gestes, les mouvements physiques accompagnent le

geste mental et le facilitent. Puis il y a tous les moyens pour poser l'esprit sur autre chose. Il y a beaucoup de moyens pour lâcher.

*Participant : Si je travaille sur le chantier, et que je ne suis pas avec ce que je fais, que mon esprit est trop agité, comment faire dans cette situation ?*

C'est vrai que c'est un peu difficile avec la respiration. Le mieux à ce moment-là, c'est être : soit très vigilant avec les gestes que tu fais, être présent dans le travail, marteau, pelle ..., soit utiliser un mantra *OM MANI PEME HOUNG*, ou *KARMAPA TCHENNO*, ou un mantra que tu aimes bien, parce que cela ramène aussi l'esprit vers l'essentiel. L'agitation mentale est un peu coupée, tu ramènes l'esprit vers l'essentiel. C'est assez facile à faire quand on a un travail physique. Utiliser l'esprit à ce moment-là, bien tenir l'outil, bien sentir le contact, bien sentir le mouvement de ce qu'on est en train de faire, bien rester présent et en plus quand on est vigilant, on sent ses crispations, ses tensions et à ce moment-là, se détendre avec l'aide d'un mantra. Si on ne réussit pas par la vigilance, on peut essayer avec le mantra. Je me souviens quand je travaillais avec le marteau piqueur, je faisais constamment *OM MANI PEME HOUNG*, ou *KARMAPA TCHENNO*, surtout quand cela devenait dangereux. Le mantra a cet effet de vraiment nous détendre. Quand on réparait les toits, on passait d'un chevron à l'autre et le vide était dessous. A ce moment-là, le mantra, avec la vigilance, c'est la meilleure combinaison pour garder l'équilibre. C'est mon expérience. D'autres diraient autre chose. A chaque pas certains disaient : « Milarépa, aide-moi ! » Chacun avait sa méthode, mais il faut trouver des moyens comme ceux-là pour rester plus équanime. On parle toujours de la même chose.

*Participant : Je trouve qu'il y a une notion d'acceptation et d'intégration. A partir du moment où il y a une notion d'acceptation des choses agréables ou désagréables, il y a une notion d'intégration qui se met en place, qui n'est pas forcément dans la même phase. Même si on sait que tout doit être sur le même plan, dans les moments difficiles. Il y a une acceptation intellectuelle, une compréhension qui s'installe, mais dans le courant même de l'être, ça ne se met pas simplement en place. Parce que l'acceptation est comprise mais elle n'est pas intégrée dans les fibres du corps.*

C'est pour cela qu'il faut beaucoup méditer. Il faut vraiment passer beaucoup de temps à s'entraîner à cette équanimité pour que cela devienne une expression naturelle. Ainsi, il n'y a plus de réaction excessive à ce qui se passe.

Nous allons arrêter les questions pour méditer à nouveau. Est-ce que quelque chose là, maintenant, dans cette situation, est difficile à accepter ? Cela peut être la situation physique, rester ici dans la pièce, cela peut concerner aussi notre vie aujourd'hui, en la regardant avec une vision plus large : mes contacts avec les autres, ce que je dois vivre dans les situations d'aujourd'hui. Essayons de voir ce qui peut être difficile à accepter et respirons avec. Posez l'esprit sur ce qui est difficile à accepter et en même temps méditez. C'est comme si on était en train de caresser cette situation difficile avec le souffle. Je ne sais pas si vous comprenez ce que je veux dire. On se dit : « D'accord, c'est un peu difficile, mais je respire quand même, je m'ouvre en inspirant et je m'ouvre en expirant. Je lâche. J'accepte que ce soit ainsi. Je respire et la vie continue. »

### Méditation

Je ne sais pas si je vous ai déjà raconté cette petite histoire : en général, dans certaines traditions, très peu de questions sont posées aux maîtres bouddhistes lors des entretiens avec leurs disciples. Le maître va leur demander : « Comment se passe ton inspiration ? Comment est ton expiration ? Comment est l'ensemble de ta respiration ? » Après deux ou trois réponses, le disciple s'en va. Il n'y a pas d'histoire émotionnelle là-dedans ! Si on est attentif à la respiration, au va et vient du souffle, on remarque que parfois le souffle est un peu plus long, à d'autres moments, plus profond, plus superficiel. On remarque des tensions, qui

parfois lâchent prise. Tout le plan émotionnel trouve son miroir dans le souffle. Si un pratiquant est bien relié à son souffle, il a les moyens de surmonter toutes les difficultés. Dans cette école bouddhiste du Théravada, certains maîtres travaillent ainsi encore aujourd'hui. C'est un peu sec ! C'est différent d'ici ! Mais il est très utile de savoir quelle importance est donnée à cette forme de méditation que je vous ai fait faire auparavant. Quoiqu'il arrive, continue à respirer. Place ton attention, non pas sur ce qui arrive, mais sur le fait que la vie continue ! Respire !

Maintenant, nous allons faire la même chose avec ce qui est agréable. Imaginez toutes les situations agréables qui peuvent vous arriver ou tout ce que vous ressentez maintenant et continuez à respirer. C'est l'exemple de quelqu'un qui voit un morceau de bois tomber et qui au lieu de s'affoler, se baisse, le remet à sa place, et voilà ! L'histoire est terminée ! On fait de même avec ce qu'on remarque dans notre esprit. Une pensée s'élève, on continue tout simplement à respirer. La vie continue ! Il y a une différence entre action et réaction. Celui qui est dans la réaction va se baisser pour ramasser ce qui est tombé par terre peut-être en plein travail, un outil à la main et cela peut être dangereux pour d'autres, par exemple, quand on est menuisier. Celui qui est équanime va voir ce qui tombe, il va probablement voir qu'il doit ramasser l'objet, mais il ne sera pas dans la réaction instantanée de vouloir absolument le faire tout de suite. Il le fera au bon moment, il a un équilibre d'esprit, il va agir à bon escient au lieu de réagir dangereusement. C'est la même chose avec ce qui nous occupe le plus l'esprit : les émotions. Dans une situation émotionnelle vécue avec les autres, on est toujours dans la réaction. Quelqu'un me dit des mots agréables, je réagis tout de suite, j'adore le miel. Quelqu'un me dit quelque chose de désagréable, et tout de suite, je réagis, au moins dans l'esprit, même si je n'y mets pas de paroles. La réaction commence tout de suite. Si nous pouvions juste respirer, cela changerait déjà le monde. Maintenant, nous allons respirer avec les situations agréables. Nous allons nous exercer pour le moment où cela arrivera vraiment. Imaginez qu'il vous arrive des situations vraiment agréables, ce que vous ressentez et vous continuer à respirer.

### Méditation

Vous atteignez l'éveil et vous continuez à respirer.

Vous avez des questions après ces deux méditations ?

*Participant : J'ai une observation par rapport à la situation désagréable. Je pense que l'acceptation, c'est aussi accepter qu'il y ait un travail de deuil à faire. Accepter aussi qu'on ait besoin d'aide et accepter de poser tout ça devant le lama. Je l'ai senti ainsi tout à l'heure. Accepter qu'il y ait un travail de deuil, c'est quelque chose qu'on ne voit pas toujours. On dit accepter la situation, mais on ne comprend pas toujours ce que ça veut dire. C'est accepter qu'il y ait un travail de deuil par rapport à un espoir, un désir.*

Si je comprends bien, cela veut dire accepter qu'il y ait encore une douleur, une souffrance et que nous ne sommes pas encore allé au bout de l'acceptation. Parce que le deuil c'est cela. On n'est pas encore arrivé à une véritable acceptation de ce qui est.

*Participant : ... J'ai remarqué que cela modifie un peu le souffle et j'ai l'impression qu'au moment où je le vois, cela bloque le plexus, puis après cela s'ouvre. Chaque fois que j'ai changé d'objet, j'ai remarqué que cela change, c'est le désir, j'imagine,...*

*Participant : Tu nous faisais méditer tout à l'heure sur ce que je peux envier chez l'autre. Contrairement à ce que tu disais, ce ne sont pas les qualités, ce sont les possessions qu'ils ont. Par exemple, je me suis rendu compte qu'il y a trois ou quatre personnes pour lesquelles j'avais des colères bien avant, ça revenait sur des sujets qui sont toujours les mêmes, des gens qui n'ont pas d'enfant : tiens, eux, ils ont de la chance de ne pas avoir de responsabilités familiales, ils n'ont pas la charge d'enfants. Ils sont rentiers, ils n'ont pas besoin de bosser, ils sont propriétaires et ils n'ont pas à payer*

*de loyer. Je me suis rendu compte que ces trois choses-là, je pouvais les qualifier comme favorables ou défavorables dans mon évolution. Dans la deuxième méditation, je me suis rendu compte en quoi c'est défavorable ou favorable, c'est ni favorable, ni défavorable, c'est comme ça.*

Ce sont les effets de cette méditation. On médite sur ce qui semble être agréable ou désagréable et on commence à se rendre compte que ce sont des jugements très arbitraires. La même chose peut être un moment très agréable, et à un autre moment cette même chose peut être très désagréable. Par exemple, de la nourriture, comme la dernière cerise.

*Participant : J'ai remarqué que quand je n'acceptait pas quelque chose, elle prenait toute la place dans mon esprit. A partir du moment où je m'ouvre, et que je l'accepte, c'est comme si elle occupait une toute petite place dans mon esprit et qu'il y avait de la place après pour pleins d'autres choses.*

C'est une découverte qui se fait avec le souffle et les autres moyens du Dharma et du coup, une vision panoramique s'ouvre. Ce n'est plus la seule chose qui est présente dans l'esprit, déjà cela soulage énormément. Cela soulage mais ce n'est pas encore la solution. Comment aller plus loin avec l'attachement et l'aversion qui nous reste ? Avez-vous remarqué qu'il reste quand même des attachements et des aversions ? Non ? Oui ?

*Participant : Voir l'illusion.*

Voir l'illusion, ce serait bien, on est en plein dedans. Et avant, quand on ne peut pas vraiment voir la nature de l'illusion, qu'est-ce qu'on fait ?

*Participant : On peut voir que chaque chose est un moyen de travailler, chaque chose est une aide.*

Oui ... et comment fais-tu pour travailler davantage avec quelque chose d'agréable ? Tu connais peut-être des moyens pour aller plus loin que juste respirer, est-ce que tu les connais ?

*Participant : Qu'ils peuvent être source de souffrance.*

C'est la réflexion sur la véritable valeur qui fait augmenter notre attachement, les véritables qualités, mais que tout peut tourner en souffrance !

*Participant : Ce que j'ai remarqué tout à l'heure, c'est que quand j'ai fait la méditation sur ce qui est désagréable, je respire, je lâche, et la méditation d'après en fait c'est exactement la même chose. La première, ce qui est désagréable, ce sont les objets d'attachement de la deuxième méditation. Donc, voilà, c'est juste voir.*

OK ! Agréable, désagréable, ce sont les deux côtés, ce que je n'aime pas et son contraire, je vais donc aimer normalement, c'est ça ?

*Participant : Où je trouve ce sentiment ? Par exemple, je peux poser cette question.*

Où est cette émotion ? Où est ce sentiment ?

*Participant : Où est cette émotion qui reste et la chercher.*

*Participant : Demander de l'aide.*

Demander de l'aide, oui ou par exemple prendre refuge.

*Participant : Dédier le bonheur.*

Dédier le bonheur, tout à fait et pour la souffrance, ce serait ? Accepter la souffrance même celle des autres, et dédier, offrir tout le bonheur. Si on peut le faire, on va vraiment plus loin. Là où sont tous nos attachements, on en fait mentalement l'offrande à tous les êtres et à tous les Bouddhas et tout ce qu'on repousse, on leur dit, viens ! C'est ouvrir son

territoire, lâcher son territoire, mon territoire. C'est ce que j'aime et que je veux garder pour moi. Si je l'offre, j'ouvre mon territoire. Je ne protège plus ce que j'aime, ce que j'adore. Protéger son territoire, cela ne va pas plus loin, cela reste à l'extérieur. Si ce que je ne veux pas, je l'invite à entrer dans mon cœur, j'ouvre le territoire, je lâche ma défense et je m'ouvre à ce qui semble être désagréable. C'est faire des découvertes, dans les deux sens. Offrir ce qu'on aimerait garder et accepter ce qu'on aimerait éviter. On peut faire des découvertes, et ce qui s'installe dans notre esprit est vraiment étonnant. Il y a sans doute un petit malaise au début, mais normalement de plus en plus d'ouverture s'installe. Nous verrons cela après la pause.

### Pause déjeuner

Dans la méditation, tous les problèmes viennent uniquement de la saisie. Toutes les difficultés, de l'agitation à la somnolence, viennent de la saisie. Les grands pratiquants du passé ont dit que tout progrès dans la pratique de la méditation vient de la bodhicitta, vient de l'esprit d'éveil, de l'amour et de la sagesse. L'amour et la compassion sont l'esprit d'éveil relatif et la sagesse, l'esprit d'éveil ultime. C'est l'amour et la compassion qui nous font développer une forme d'équanimité, qui est l'impartialité envers les êtres de ce monde, les hommes et femmes, les êtres invisibles, les animaux, etc. L'impartialité, comme on a vu ce matin, c'est l'amour identique pour tous. La sagesse nous permet d'éviter de tomber dans les extrêmes du « je t'aime », du « moi et toi ! », qui sont un schisme, c'est la dualité. Ce qu'on pense être la plus belle expression est une affirmation de la dualité. Tous les problèmes viennent de « j'aime, je n'aime pas », parce qu'on le dit avec ce sentiment qui vient de l'attachement. L'amour véritable n'est pas ce sentiment où il y a moi et l'autre. L'amour, le véritable amour a la force de dissoudre cette différence entre moi et l'autre. Et quand cette différence est partie, on est dans l'équanimité. Auparavant il y a toujours l'importance : « Moi, je suis plus important que l'autre ou l'être aimé est plus important que les autres êtres que j'ai pu rencontrer ». Il y a toujours cette préférence et cette différence est toujours faite un peu artificiellement.

Cependant il ne faut pas que vous restiez avec une compréhension limitée de ce que je vous explique. Rien ne va à l'encontre des relations d'amour parce que c'est la porte ouverte à un amour plus grand, qui va aimer quelqu'un vraiment de tout son cœur, tout lui offrir et être vraiment là pour l'autre. On devrait être ainsi avec tous ceux que l'on rencontre, pratiquer l'équanimité dans l'amour. Mais on n'en a pas envie ! Il faut être honnête : « Moi, normalement, je n'ai pas envie de donner mon soutien à tous ceux que je rencontre ». Ce sont nos préférences personnelles. Il faut accepter cette situation. On est très loin de ce qui est appelé équanimité, impartialité. Nous devons prendre conscience quand on pratique ces quatre pensées illimitées – amour, compassion, joie, équanimité – que l'on est encore loin de chacune de ces qualités d'éveil. Il y a les germes dans notre esprit, on en connaît le goût, on en a déjà fait l'expérience et notre travail est d'aller plus loin pour faire germer les graines de la bodhicitta jusqu'à ce que l'arbre complet de l'éveil soit là. C'est un gros travail à faire ! Ce travail ne se fait pas d'un seul coup. Il se fait avec des milliers et des centaines de milliers de petites situations. Ce n'est pas parce qu'aujourd'hui je souhaite être un bodhisattva, que demain, dans un mois, dans dix ans, je serai un grand bodhisattva juste parce que je l'ai souhaité. Entre le moment où je vais commencer à développer ce souhait pour la première fois jusqu'au moment où ce souhait deviendra une réalité, il sera mis à l'épreuve par des milliers et des milliers de situations. La mise à l'épreuve n'est pas la réussite. Pour réussir, il faut vraiment donner la préférence à la bodhicitta, à l'esprit d'éveil. Une situation difficile se présente, je suis en colère et en plus bien sûr j'ai raison ! C'est une situation parmi les centaines de milliers où il me faudra trouver la voie de la bodhicitta, amour, compassion, sagesse. Première chose, on va peut être rester patient, on va se dire : « OK, respirer ! » On

respire donc à très grands coups, et on essaye de ne pas se mettre en colère. Cela nous laisse le temps de prendre refuge, de s'adresser à cette dimension, aux êtres éveillés qui peuvent nous aider, ou on essaie de regarder cette situation au travers de notre sagesse intérieure. Le temps de respirer, une petite ouverture peut se faire, on se rappelle de l'enseignement, que tout ce qui nous arrive est le résultat de nos propres actes alors que l'on pense n'y être pour rien dans cette histoire qui nous met en colère.

Prendre un peu de recul nous permet d'avoir une autre réflexion. Et cette réflexion va nous mener vers plus de bodhicitta dans notre vie, dans chaque situation encore et encore. C'est ainsi que se fait un bodhisattva, une situation après l'autre et ce n'est jamais gagné ! La situation dans laquelle on donne la préférence à son attachement au lieu de vraiment vivre un amour profond pour tous, n'est pas l'acte d'un bodhisattva : on est un être qui suit son attachement. Quand on suit sa colère, c'est raté ! D'accord ! Mais on va tous rater encore et encore nos épreuves. Mais par moments nous allons pouvoir développer une autre attitude que celle que l'on a connue auparavant. C'est ainsi que se fait le chemin, que se fait la différence. L'équanimité est vraiment une qualité en or, c'est de l'or dans la main du pratiquant. L'équanimité commence avec la patience, mais c'est beaucoup plus que de la patience, c'est la sagesse. L'équanimité dans les quatre illimitées, prend la place de la sagesse. S'il y a sagesse, il y a équanimité. S'il n'y a pas la sagesse, il n'y a pas l'équanimité. Sans sagesse, on va saisir ce qui arrive, on ne va pas avoir le recul. On ne va pas savoir qu'il s'agit des projections de notre esprit, on ne va pas comprendre ce qui se passe, on ne va pas pouvoir comprendre l'autre, on ne va comprendre ni la nature ultime des choses, ni la nature relative de ce qui se passe par le contact avec l'autre. La présence de la sagesse, on la voit par le symptôme, le signe de l'équanimité. La sagesse est ce qui anime l'équanimité. C'est comprendre qu'il n'y a pas besoin de réagir.

Nous avons vécu la méditation précédente avec un esprit un peu alourdi par le repas. Avez-vous lutté contre cela, avez-vous su faire avec ? C'est ainsi que l'on voit s'il y a la sagesse. Où est l'ennemi ? Est-ce que la torpeur est l'ennemi ? Non ! L'ennemi ce n'est ni l'agitation, ni la torpeur. L'ennemi c'est notre lutte, notre souhait de toujours vouloir avoir un autre état d'esprit que celui présent. Dans la torpeur et dans l'agitation, ce qui est le véritable ennemi, c'est de perdre la vigilance, la présence. On peut être présent avec la somnolence. On peut être présent avec l'agitation. C'est tout ce qu'on vous demande : être présent. La sagesse voit tout cela, elle comprend tout, elle peut même tout expliquer. C'est grâce à la sagesse que l'équanimité va s'installer, sinon on est là, on est somnolent et après la méditation on est mécontent. Où est l'équanimité ?

*Participant : Etre équanime avec ses propres états...?*

Oui, c'est déjà être accueillant avec soi-même, en étant vigilant. Quand je suis en colère, je suis en colère ! La sagesse va me dire : « Mais ne te mets pas en colère contre ta propre colère ! » Elle va déjà essayer d'équilibrer les choses sinon c'est encore pire : je suis déjà malade et en plus je suis plein d'aversion contre ma maladie. Je ne veux pas accepter, je la fuis et la sagesse va me dire : « Qu'est-ce que tu fais ? Tu ajoutes de la souffrance à la souffrance ! Détends toi ! » Vous voyez comment agit l'équanimité, expression de la sagesse ? Il n'est pas possible d'imposer l'équanimité ! En imposant quelque chose il y aura toujours une lutte qui sera refoulée un peu plus à l'intérieur. On veut être patient, équanime ! On ne va pas bouger ! Le lama n'a pas bougé ? Je ne vais pas bouger !... Quelle équanimité !

Quand on se laisse prendre par une émotion, on n'est pas dans l'équanimité, on n'a pas la sagesse, c'est ça : (geste de la main en se pinçant le nez avec la tête qui suit la main), on est pris par l'émotion. Il y a l'orgueil, la jalousie, le désir, la peur, etc. qui nous mènent en bateau. La sagesse nous dira tout de suite : « Ça va mal finir, essaye de décrocher, essaye de regagner ton autonomie, ta liberté ! » L'équanimité, c'est aussi la liberté. Quelqu'un qui a l'équanimité,



est libre. Quand on parle de l'amour équanime, la compassion équanime, la joie équanime, c'est toujours avec la liberté de l'esprit. Ce n'est pas l'obligation, ce n'est pas la dépendance, c'est en tout autonomie d'esprit, c'est en tout autonomie mentale. Cela devient aussi illimité parce que la liberté d'esprit est illimitée, différente de l'état de possession, de volonté. Les états limités de l'esprit ne peuvent pas être équanimistes. Tant que l'on est encore prisonnier de ce schéma d'attachement et d'aversion, on n'est pas libre. Tant que l'on constate que l'on n'aime pas quelqu'un, on n'est pas libre, on n'a pas cette liberté. Même si nous souhaitons être plus ouvert envers cette personne, pour le moment, on ne peut pas, c'est trop difficile, on a encore des aversions à travailler, on a des ressentiments, on a des déceptions qui traînent, des deuils à faire. On n'est pas libre, on n'est pas autonome, on n'a pas la sagesse.

Faisons le travail encore une fois, méditons encore. Nous allons revenir à la première qualité, l'amour. Nous allons méditer sur cette bienveillance qu'on appelle l'amour, la bienveillance profonde. La phrase clé pour l'amour, c'est : « Oui, je vais t'aider à être heureux. Je te soutiens dans ta recherche du bonheur. Je suis là pour t'aider. » Je ne sais pas comment exprimer cela, mais le sentiment immédiat de l'amour, si c'est un amour fort, c'est : « Je ferai tout pour toi, je me donnerai complètement ». C'est vraiment beaucoup et il est rare que cela nous arrive dans notre vie. Maintenant, dans la méditation, on laisse venir à l'esprit le souvenir de différentes personnes successivement en disant : « Oui, je vais t'aider à trouver le bonheur ou du bonheur. » Si ce n'est pas le bonheur, commencez avec vous-même. Ne l'oubliez pas, ne brûlez pas les étapes. Vous devez d'abord développer cette attitude envers vous-même. Vous pouvez le dire avec des mots plus simples : « Je vais être ton ami. » Un ami, c'est quelqu'un qui nous aime et qui n'est peut-être pas tellement dans l'attachement, mais qui nous aime, qui nous soutient, qui est près de nous au travers des difficultés, pour que cela aille mieux. L'exercice sera de trouver une dizaine de personnes dans votre vie, vous pouvez vous visualiser en face de la personne, ou vous prononcez le nom de la personne et à l'intérieur, vous lui dites : « Oui, je suis ton ami. »

*Participant : Des personnes qui sont difficiles, ou...*

Tu choisis librement. Après bien sûr, l'idée est de faire des expériences, de voir ce que l'on va ressentir avec les personnes qu'on imagine. L'idée c'est d'élargir cette attitude pour inclure tout le monde. Commençons déjà avec une dizaine. C'est beaucoup pour une première méditation mais c'est assez pour être bien occupé.

*Participant : Des gens avec qui c'est nouveau, ou des gens pour qui on a déjà pratiqué ?*

Tu regardes et tu décides vraiment. Tu peux aller plus loin, il ne faut pas s'arrêter à dix. Commençons avec nous-même et graduellement, voyons si on peut dire cela à d'autres personnes qui nous viennent à l'esprit. Il n'y a pas à se forcer pour le faire, juste voir et si on se sent prêt, on l'exprime par une pensée. Ne pas forcer les choses, c'est aussi intéressant, ainsi on peut voir ses limites, voir quand on ne peut pas le dire parce que c'est le travail. On ne va pas le dire juste ainsi, on ne va pas se forcer à être le grand ami de tout le monde.

### Méditation

C'était peut-être un peu court ! Quelles sont vos observations ?

*Participant : On s' imagine des gens avec lesquels on veut bien être leur ami, mais ce n'est pas du tout sûr qu'eux veulent être notre ami.*

*Participant : Je trouve que visualiser un visage souriant, ça va. Jusque-là, ça va. Tout d'un coup, quand je vois la personne avec d'autres regards, là, ça ne va plus du tout, ça ne marche plus, ça s'arrête net. Je trouve difficile de regarder ça, je ne parle pas d'équanimité, mais juste avec un regard à peu près bienveillant. Le jugement arrive là-dessus, après, ce sont des discussions à l'intérieur.*

*Participant : Je trouve que c'est encore superficiel, l'intégration, ce n'est pas ça.*

Intégration zéro !

*Participant : Il y a des personnes avec lesquelles c'est difficile. Il y a un gros travail dans la réalité, dans la rencontre quand les gens sont vraiment devant moi, dans les situations.*

*Participant : J'aurais eu envie de le faire avec des personnes avec lesquelles il y a un peu de conflit, mais quand je pense qu'elles m'en veulent, ça me bloque. Je devrais avoir envie d'aller vers elles, je sais qu'elles m'en veulent et du coup, ça me semble impossible s'il n'y a pas de retour.*

L'amour, c'est le bienfait personnel de l'autre, il n'y a pas nécessairement de retour, ou un retour agréable. On peut même avoir un retour désagréable, surtout si on est maladroit.

*Participant : Même avec des personnes qu'on aime bien, il arrive parfois un tout petit détail qui fait qu'on peut rentrer dans le conflit, donc il y a obligatoirement une condition qui fait qu'on a du mal à...*

Très bien ! On va refaire la méditation et les mêmes personnes, imaginez-les en colère. Est-ce que vous êtes encore d'accord pour être leur ami ?

*Participant : Je voudrais dire quelque chose. On ne peut pas penser à la place de quelqu'un d'autre parce que tu projettes et tu peux complètement te tromper.*

*Participant : L'autre projette aussi.*

*Participant : Bien entendu. Les gens peuvent changer aussi.*

Est-ce que je me soutiens encore quand je suis en colère ? On commence toujours avec nous-même. Est-ce que je me soutiens encore quand je suis « con », tout bête, vraiment, stupide comme tout ? Oui ou non ? Comment est-ce que je me soutiens, c'est la question. L'autre maintenant : je passe en revue ma famille, mes amis à qui j'ai dit oui en premier lieu, on va faire l'exercice. Imaginez-le un peu désagréable et testez la motivation.

*Participant : On s'imaginer soi-même désagréable et en colère ?*

Non. On commence par soi-même puis on lâche et on se dirige vers les autres.

### Méditation

C'était juste pour une petite prise de conscience. Est-ce que ça change quelque chose ?

*Participant : Sur ces exercices-là, je vois deux choses. Tout à l'heure tu disais que quand on ne donne pas tout le temps, c'est parce qu'on n'a pas envie. Moi, je pense plutôt qu'on a peur.*

La différence entre avoir peur et n'avoir pas envie ?

*Participant : Ce n'est pas la même chose.*

Ah, ce n'est pas le même mot, mais on n'a pas envie quand on a peur ?

*Participant : Oui mais c'est plus la peur d'ouvrir tout simplement.*

Oui, mais cela peut être n'importe quelle raison ! Mais on n'a pas envie !

*Participant : Et puis, je réfléchissais à ce qu'on fait maintenant et moi, ce qui me bloque c'est : et qui va faire ça pour moi ? À part moi ?*

OK ! Vous avez entendu, elle cherche quelqu'un !

*Participant : C'était différent pour moi. La première fois, je n'arrivais pas à trouver comment. La deuxième fois, j'ai trouvé parce que je me suis vu dans des situations où je me sentais vraiment plus que bête et en fait, je le vois maintenant avec le temps, ma première réaction c'est que j'ai envie de fuir, la deuxième, non, je ne peux pas fuir, je fais de la méditation, on m'apprend quand même qu'il ne faut pas fuir. Je me prends par la main, je m'assois et j'essaie d'écouter la souffrance du moment. Ça,*

*ça marche pour moi, mais après quand j'imagine les autres, il n'y a même pas besoin qu'ils soient en colère pour que je m'en aille. Ils n'ont pas envie d'être heureux tout simplement. Ils disent non, je n'ai pas envie de ce que tu me proposes.*

*Participante : Ça a été plutôt en imaginant les personnes en colère en face de moi, des personnes que je connais. C'est plutôt la honte que j'ai ressentie parce que je me suis dit qu'est-ce que j'ai pu faire pour qu'elle soit en colère ? Qu'est-ce qui ne va pas ? Vraiment, me sentir honteuse.*

*Et après ?*

*Participante : Après, je me suis imaginée écouter les griefs. Qu'est-ce qui ne va pas ? Qu'est-ce qui te dérange ? Qu'est-ce que j'ai fait de mal ? Ecouter les griefs et regarder ce que je peux faire pour arranger la situation, si la situation peut être améliorée, sinon accepter...*

*Tu as trouvé le courage de te regarder quand même, toi-même, avec ta part des choses et continuer à être l'amie de l'autre. Parce que quand on s'occupe des autres, on est toujours remis en question soi-même, tout le temps. D'autres observations ?*

*Participant : Moi, j'ai juste eu le temps de le faire pour moi-même. Ça a pris du temps, je me voyais bien en colère avec ces situations où je ne me supporte pas d'être comme ça et toujours cette colère qui était là, et en même temps, j'écoutais, il y avait une voix à l'intérieur qui me disait : "Je suis ton amie. Je suis là pour t'aider à trouver le bonheur." Et je me voyais me prosterner et ça résolvait mes problèmes.*

*Participant : Moi aussi, je n'ai eu le temps de le faire que pour moi et en fait, souvent, je me dis oui, tu es comme ci, tu es comme ça, c'est humain, mais là en fait, je me suis rendue compte que j'avais du mal à m'accepter finalement.*

*Participant : J'ai juste eu le temps de me voir en colère. Je n'ai pas eu le temps de me dire je suis ton ami, je suis passé complètement à autre chose.*

*C'est un peu normal, dès qu'on rencontre la colère, même si c'est juste par l'imagination, on est dévié du chemin. C'est la force de l'émotion qui nous fait dévier. On pense à autre chose.*

*Participant : Je me suis pris dans les bras quand même et le moi qui était en colère s'est mis à pleurer, ça s'est un peu libéré.*

*Participant : Moi, ça se libère quand je pense à la bonté, à l'amour du Bouddha ou du lama. Ça m'a aidé plusieurs fois, quand je culpabilise, que je me vois vraiment moche.*

*Quand je regardais, mais j'avais la réponse immédiate. C'est exactement ce que je voulais dire quand je disais je veux être ton ami à d'autres personnes. Cela veut dire que même si tu te mets en colère ou que c'est un peu difficile, c'est ainsi, je veux être ton ami. Je ne t'aime pas parce que tu es toujours agréable, ça va plus loin être ami : ça veut bien dire être là quand c'est difficile, sinon quel sens a le mot amitié, si c'est juste pour passer des moments agréables et que quand ça devient difficile je ne suis plus là - quand l'autre passe par des difficultés - c'est un non sens.*

*Participant : Et avec toi ? Parce que moi, j'ai beaucoup plus de mal à accepter ma colère.*

*Avec soi-même aussi. Quand nous, on a mal, on a besoin à ce moment-là de toutes les capacités de notre esprit pour en sortir. Je pensais aussi à ce qui a été exprimé tout à l'heure : avoir besoin que quelqu'un d'autre nous aime ou nous accepte ainsi. Psychologiquement, cela semble être un facteur très important. C'est ce qu'on appelle une transmission d'amour qui peut se faire entre maître et disciple, comme nous avons eu avec Guendune Rinpoché. Nous avons eu cette transmission et ce cadeau nous l'avons reçu, même si nous n'avons pas passé beaucoup de temps avec lui, c'était quand même un cadeau si fort et une présence si forte qu'après, nous avons plus de facilités à le donner aux autres. Nous étions remplis*

quelque part, même si en principe cela n'est pas nécessaire, psychologiquement cela aide beaucoup de l'avoir ressenti.

*Participant : Justement je trouve que parfois, c'est difficile de croire qu'on peut être aimé vraiment, nous.*

Oui, c'est vrai. C'est difficile. Et quand ça arrive, c'est...

*Participant : De croire qu'on peut nous aimer vraiment, et quand ça arrive, je crois que je ne le crois pas.*

Quand cela arrive, c'est la confirmation énorme pour établir la confiance en ce qui est possible. Avec Guendune Rinpoché, ce n'était pas la première fois que cela m'arrivait. J'avais eu cette expérience, avec un maître précédent, un tel amour. C'était comme retrouver mes repères en même temps, c'était incroyable !

En méditant avec vous, j'ai eu une petite expérience. Bien sûr, j'avais dit aussi que je serai votre ami. C'est l'engagement d'un lama d'être vraiment un ami, un ami spirituel pour ceux que l'on rencontre. Puis, je me suis imaginé que vous vous mettiez en colère et deveniez désagréables, mais tous en même temps. Là, je ne pouvais plus ! Je restais là, mais c'était vraiment désagréable !

*Participant : Il faut fuir !*

Je n'en étais pas là, mais... cela m'a montré aussi qu'il y a des limites à ce qu'on peut vivre. S'il n'y a pas un problème avec chacun au même moment, cela soulage. Est-ce que vous avez ressenti une équanimité dans votre promesse ? Est-ce qu'il y avait des gens avec qui il y avait une promesse plus profonde qu'avec d'autres ?

*Participante : C'est clair !*

C'est clair ?

*Participante : C'est vrai qu'avec des personnes, c'est plus facile qu'avec d'autres !*

Oui, pour tout le monde ? Il y en a qui disent oui ? Non ?

*Participante : Ce que j'ai ressenti, c'est : est-ce que je suis vraiment capable de pouvoir aider ?*

Cela vient après. D'abord tu deviens amie, après tu cherches à aider.

*Participante : Oui, j'avais la bonne volonté de vouloir aider, je passais des personnes en revue, même des personnes que je peux...*

On n'en n'est pas capable. Déjà, la réponse est non, on est trop limité, mais le peu qu'on peut offrir, on va l'offrir et on va toujours aller plus loin en offrant un peu.

*Participant : Je trouve que de commencer par soi, c'est vraiment très, très bien parce que ça facilite. Après, j'ai eu l'impression que quand je les ai vus en colère, le fait de m'être dit : je suis ton amie, au moins, à cet instant, je l'ai maintenue et ça m'a donné l'ouverture nécessaire pour pouvoir aborder les situations suivantes. Si je n'avais pas maintenu cette acceptation peut-être pas très importante, mais quand même là, je n'aurais même pas continué. Je pense que c'est très, très bien de vraiment commencer à regarder en soi, comment on se voit, ça permet vraiment de donner de l'aide.*

Dans les commentaires sur la bodhicitta, il est parfois mentionné que si l'on s'exclut soi-même, ce n'est pas l'équanimité. Récemment j'ai lu quelque chose : il était d'abord question d'aimer tous les êtres en s'oubliant soi-même, il était précisé, ce n'est pas l'amour équanime, ce n'est pas l'équanimité. Puis la question était : est-ce que c'est aimer tous les êtres comme on s'aime soi-même ? C'est encore la dualité, on compare toujours l'amour pour soi-même et l'amour pour les autres et on donne une importance énorme au « moi ». Ensuite, la question était d'aimer tous les êtres en s'oubliant soi-même. La réponse était : d'où vient la

nécessité de s'oublier soi-même, pourquoi s'oublier pour pouvoir aider les autres ? Finalement, et vous connaissez peut être déjà la réponse, l'amour équanime ne conceptualise plus moi et l'autre. Il n'y a plus besoin de comparer. Quand on sort de toute comparaison, on touche à ce qu'est l'amour véritable. C'est possible, et ce n'est pas seulement possible, c'est tout simplement naturel quand l'esprit commence à devenir très simple, très peu compliqué, c'est ainsi que les choses se passent. On ne conceptualise plus sur le fait que ce soit un autre, moi, la même famille, une autre famille. Si je connais déjà, si je ne connais pas encore ... tous ces concepts qui limitent normalement notre action, ne sont plus importants, on n'y pense plus. Pour moi, j'ai trouvé intéressant ce passage parce qu'il fait le rappel de ce qui est dit dans le christianisme : « Aime ton prochain comme toi-même ». Cette notion là est démontrée comme étant très bien, mais trop limitée. Il faut dire que c'est une super étape, mais il faut aller encore plus loin. Il faut aller plus loin et ne plus conceptualiser les proches, ceux qui ne sont pas proches, soi-même, les autres, sortir des comparaisons. Pour nous tous, déjà pouvoir aimer son prochain comme soi-même, c'est aller loin !

Vous avez vu que le fait de parler de l'équanimité nous a fait entrer dans ce qui s'approche du vœu de bodhisattva. Le vœu de bodhisattva – sattva, veut dire quelqu'un ; bodhi, c'est l'éveil, un être de l'éveil – on traduit le tibétain par un héros de l'éveil, c'est quelqu'un qui a le courage d'aller vers l'éveil de tous les êtres. C'est quelqu'un qui a fait la promesse de rester dans le monde, de renaissances en renaissances, jusqu'à ce que le dernier être soit libéré pour atteindre l'éveil. Cette optique inclut tout le monde jusqu'au bonheur final, ultime. Etre ami de manière à ce que personne ne soit exclu. Tous les instants de vie, toutes les vies futures, tout est donné, tout est offert aux êtres. C'est un contrat qui est fait avec tous les êtres. Je sais que dans cette salle, peut-être la moitié d'entre vous ont déjà fait cette promesse. Vous avez déjà passé le contrat avec chaque personne que vous rencontrez. Vous avez déjà passé le contrat d'être l'ami et de soutenir la personne que vous allez rencontrer. Vous n'en aviez sans doute pas conscience quand vous l'avez fait.

Nous allons retravailler le chemin. Il est nécessaire de devenir plus réaliste avec notre engagement, car nous appartenons aux autres. Un bodhisattva est l'esclave du bonheur des autres, de tous. Mais il ne l'est pas d'une manière naïve, il l'est en toute sagesse. Mais il n'est plus libre de choisir un autre chemin. Quand on dit je suis ton ami, c'est un engagement. Si on fait une promesse d'amitié à quelqu'un, – comme on le fait à l'école, si vous avez eu un ami avec lequel vous avez eu une relation extrêmement proche, vous vous êtes fait la promesse de ne jamais vous lâcher ou de toujours rester ensemble, – c'était par attachement, mais il y avait quand même l'engagement de s'entraider. Maintenant cette forme d'engagement avec ceux que l'on rencontre va au-delà ! C'est non seulement rester ensemble à passer des moments et ne jamais s'oublier, mais tout faire pour que nous puissions tous aller vers l'éveil, tous, pas seulement les quelques personnes ici dans la salle ! C'est énorme quand on y réfléchit. C'est ce qui me touche le plus quand je rentre dans une ville et que je vois toutes les maisons, j'imagine tous ceux qui vivent dans cette ville. Quand on arrive à Clermont Ferrand par en haut, on voit toute la ville, on se dit, « houps ! », j'ai fait la promesse de revenir encore et encore jusqu'à ce qu'ils aient tous atteints l'éveil, et ce n'est que Clermont ! Quand on voyage, on voit les autres villes. J'ai pris l'avion de Clermont à Paris, et vu d'avion c'était ma seule pensée quand je regardais en bas. Tous ! Mais c'est cela être un bodhisattva, c'est vraiment assurer cette tâche et ne pas se limiter, ne pas choisir. De toutes façons, on ne peut pas s'occuper des gens qu'on ne rencontre pas. On ne peut aider que ceux qui sont en face, finalement c'est très simple. On s'occupe de ceux qui sont en face et on n'a pas à chercher loin.

Nous allons refaire cette même méditation, avec les mêmes personnes que précédemment (les dix) et appliquer tout ce qu'on a entendu. Regardez si vous êtes déjà

prêts à faire cette promesse avec vous-même. Est-ce que vous êtes prêts à tout faire pour atteindre l'éveil vous-même ? Et le faire pour les autres ? C'est une promesse importante si vous la prenez vraiment.

*Participant : La méditation c'est ça, cette promesse de bodhisattva ?*

Oui, revoir votre promesse d'amitié sous l'angle des explications de ces quelques dernières minutes, avec cette autre perspective. Est-ce que cela tient encore ? Est-ce que ma promesse d'amitié tient encore ou est-ce que je la retire parce que je ne suis pas encore prêt. Est-ce que je suis plus réaliste et je me dis, je vais faire ce que je peux, mais ne me demandez pas trop. Certaines formulations conviennent aussi, mais il faut être réaliste, prononcer ces grands souhaits sur terre, prendre ces grands vœux, qu'est ce que cela veut dire ?

Méditation

Pause

Mettez-vous dans une posture confortable qui vous permette de rester en méditation sans volonté. Pendant cette méditation, nous restons présent, nous respirons, nous sommes conscients de la respiration. Etre conscient de la respiration est une aide pour équilibrer le système énergétique, après tout le travail que vous avez fourni aujourd'hui, nous allons nous donner un peu d'espace. Etre simplement présent et ne pas chercher plus loin.

Méditation

Est-ce que vous avez des questions ?

*Participante : Cela concerne le vœu de bodhisattva. Je ne me sens pas vraiment prête à le prendre, mais j'ai entendu que c'est bénéfique de le prendre et que ça nous fait avancer sur le chemin.*

C'est vrai ! Quand on pratique les préliminaires du Mahamoudra, il y a le refuge, les quatre illimitées, puis le vœu de bodhisattva. On le récite comme une première prise de contact avec ce but énorme. On s'engage si on le peut pour les autres, c'est comme si on pouvait entrer en contact avec un idéal, une façon de voir les choses qui est hors du commun. Ce contact là remet en question notre vision du monde, notre vision limitée, plutôt égoïste du monde, mais aussi les limitations de notre compassion. Avec le temps, on fait son chemin, on s'ouvre, on commence à trouver plus de ressources, on n'est moins sûr d'avoir besoin de s'occuper de soi-même, on peut s'abandonner. Quand on peut s'abandonner, on peut vraiment se tourner vers les autres ! Auparavant, nous voulions être quelqu'un plein d'amour et de compassion. C'est seulement quand on se sent libre de ce poids de s'occuper de soi-même qu'on arrive vraiment à se tourner vers les autres.

Au début, le vœu de bodhisattva est comme une aspiration. C'est un beau souhait qui nous inspire, puis cela devient un véritable engagement qui a concrètement une influence sur chaque situation de notre vie. Il y a une cérémonie du vœu de bodhisattva, c'est presque comme une bénédiction, c'est comme un encouragement pour le chemin spirituel, puis cela devient un véritable engagement. Plus la conscience se développe, plus la prise du vœu de bodhisattva sera profonde. C'est pour cela qu'on reprend ce vœu encore et encore, parce qu'au début on ne se rend pas compte de l'ampleur de ce qu'on dit à ce moment-là. On nous le répète chaque fois, mais on est juste là : « ah ! oui, je veux suivre cette voie là ! » J'ai pris le vœu de bodhisattva une dizaine de fois à l'heure actuelle, et chaque fois la compréhension est plus profonde.

*Participant : C'est Karmapa qui les donne ?*

Il les a donné ici, dans la grange à Guépel Ling. Il les a donné à Dhagpo, à Montchardon, et lama Rinchen les donne aussi parfois. Mais ce n'est pas l'aspiration à recevoir un fruit (geste de la main comme pour recevoir un cadeau), non, non, c'est aspirer à

pouvoir faire ce cadeau (geste de la main comme pour donner un cadeau). Ce n'est pas : « ah, j'ai reçu les vœux de bodhisattva, j'ai reçu quelque chose que je peux garder pour moi », non, on a signé un contrat, on va tout donner, on a tout offert à ce moment-là. On ne signe pas de contrat dans une cérémonie de vœu de bodhisattva et personne ne vous dit : « Mais toi, tu devrais agir autrement ». Personne ne parle ainsi. C'est un engagement intérieur entre nous et tous les êtres et personne ne nous dit qu'on ne tient pas ce qu'on a promis, parce que personne d'entre nous n'est capable de vivre vraiment ce qui est promis : c'est tellement énorme face à nos limitations, de s'occuper de tous et de chacun, pour toujours. A toi de voir quand tu te sens prête, et tu les prends à ce moment-là. Quand je les ai pris la toute première fois, c'était avec Kalou Rinpoché. J'avais peut être 25 ans et c'était un pas très important, parce qu'il les avait bien expliqué auparavant, et à ce moment-là, j'ai su que ma vie ne m'appartenait plus, il y avait une véritable prise de conscience. On ne décide plus de sa vie sans considérer le bien des autres.

*Participant : Tout à l'heure, quand tu as parlé des vœux de bodhisattva, ça a raisonné en moi et tout d'un coup, je n'avais plus peur. C'est comme si cela l'avait enlevé momentanément, je me suis sentie sans peur et sans souci. Ça m'a fait comprendre, c'est ça, si je me donne vraiment à ce contrat là, je n'ai plus de souci à avoir pour moi.*

Quand on s'abandonne vraiment, il n'y a plus de peur à avoir. On n'a plus peur d'être 'bouffé' par les autres, parce qu'on s'offre soi-même comme « bouffe » pour les autres.

*Participant : Pour les vœux de libération individuelle, si on les prend pour toutes les vies, est-ce qu'on ne risque pas... parce ce qu'on ne se rappelle pas, si on a pris les vœux de chasteté, par exemple, et que l'on se retrouve tout seul dans une autre vie, ça peut être difficile à vivre.*

Quand on prend les vœux, – de ne pas tuer, ne pas voler, ne pas mentir, ne pas avoir d'inconduite sexuelle, peut-être le vœu de chasteté, ne pas prendre d'intoxicants, – non seulement pour cette vie, mais pour toutes les vies, on ne prend pas vraiment les vœux pour les vies suivantes, parce qu'on ne les aura pas, ils vont se terminer à la fin de cette vie. Dans les vies suivantes, nous n'aurons pas conscience, nous devons donc les reprendre si on le souhaite, mais cela permet de couper le discours mental : « d'accord pour cette vie, je mène une vie de chasteté, mais la vie prochaine... » C'est pour enlever les limitations de notre saisie.

*Participant : Parce que je me suis dis, on ne peut pas se rappeler des vœux qu'on a pris et si vraiment ça marche, dans une autre vie, on peut se retrouver dans une situation difficile, on peut le vivre mal.*

Oui, du fait qu'il n'y a pas de souvenir, il n'y a pas d'endommagement des vœux. C'est impossible.

*Participant : J'ai entendu dire des choses contradictoires. On peut les reprendre plusieurs fois, ces vœux de libération individuelle ?*

Si par exemple on a pris le vœu de ne pas tuer, pour toute la vie, il n'est pas nécessaire de reprendre ce vœu, ce n'est pas comme le vœu de bodhisattva. Il y a une différence. Le vœu de bodhisattva, on nous encourage encore et encore à le reprendre parce qu'il est impossible à vraiment tenir. Mais le vœu de tuer, on le garde toute sa vie, on le répare soi-même lorsqu'on l'a endommagé. S'il a été brisé, parce qu'on a tué un être humain, là on ne peut pas le reprendre, il est brisé, il est cassé, il n'existe plus. On peut rendre un tel vœu, et le reprendre après une phase de réflexion. Par exemple, quand on a le vœu de ne pas prendre d'intoxicants, si on pense que ce vœu ne nous convient plus et qu'on aimerait boire un petit verre de vin, on peut rendre ce vœu et le reprendre plus tard. Il y a une petite cérémonie pour rendre un vœu. Si vraiment on change d'avis, cela soulage, on n'est pas coincé par les vœux. On peut aussi les reprendre, même plusieurs fois. Dans notre lignée il

est dit que le plus important, c'est de garder la motivation du bodhisattva, il est impossible de rendre ce vœu ! Ce serait abandonner les êtres. Si tu bois du vin, ce n'est pas un désavantage direct pour les êtres. Cela crée moins de vigilance dans l'esprit. Ceci dit, normalement un pratiquant du dharma respecte ces vœux même s'il ne les a pas pris formellement : on ne prend même pas la vie d'un insecte, on ne prend pas consciemment ce qui n'est pas donné, on ne vole pas, on ne ment pas, et on respecte les relations existantes, on termine une relation avant d'en commencer une autre et on essaye d'éviter toutes les substances qui voilent notre esprit. Voilà ! A nous de voir quand cela commence à voiler notre esprit.

*Participant : Les vœux brisés ne se reprennent pas ?*

Normalement les vœux brisés ne se reprennent pas, mais un maître peut dire si l'état d'esprit qui a amené à la rupture complète des vœux est complètement purifié et décider : « Maintenant, tu peux les reprendre ! » Mais ce n'est pas une règle. Il faut bien connaître la différence entre vœux brisés et endommagés. On va terminer là.

*Participant : Tu ne nous as pas donné le travail pour la prochaine fois.*

Le travail pour la prochaine fois : une fois par jour, dire mentalement à une personne : « Je suis ton ami, je te soutiens. » Essayez de le faire ! On peut le formuler autrement, jusqu'à la fin, jusqu'à l'éveil, on peut juste... développer cela dans la méditation. Si on veut approfondir, on peut prendre la même personne plusieurs fois, mais regardez et prenez intérieurement cet engagement d'amitié. « C'est plus que ce que j'ai envie, mais je t'aime et je vais continuer même dans les difficultés ». Le rendre un peu plus personnel, sans le faire savoir. Cela ne concerne personne d'autre que soi-même, intérieurement. On ne conclut pas ce marché : je le fais pour toi, tu le feras pour moi ! ! ! C'est une méditation qui inclut de méditer non seulement sur notre capacité, notre souhait de se donner, de développer cet amour, mais aussi d'identifier tout ce qui nous empêche de le faire, d'aller plus loin et le faire aussi avec d'autres personnes. Il y a toute une réflexion, une contemplation, et ensuite on travaille dans la détente avec les difficultés que l'on voit. On regarde si on peut faire des souhaits concernant ce blocage envers cette personne, on fait des souhaits pour s'accepter avec cette incapacité et il y a un travail à faire avec ce que l'on découvre. Tout ce que vous avez appris avant, il faut l'appliquer là, maintenant.

## **5 Mars 2005 : LA BODHICITTA**

Journée de tempête de neige.

Pour cette première session de méditation, nous allons prendre le temps d'arriver, de nous poser, et de dire merci parce qu'on a tous pu venir jusque là, on a été protégé et on demande aussi que tous les autres soient protégés, qu'il n'y ait pas d'accident, et on respire.

### **Méditation**

Un exemple nous vient de Milarépa et de tous les yogis qui ont médité dans la neige : c'est méditer comme une pierre chaude sur laquelle tombent les flocons de neige que sont nos pensées. Et toutes les pensées se dissolvent immédiatement sur la pierre chaude. Quelle est cette pierre ? Quel est son nom ?

*Participante : La bodhicitta. !*

Oui ! En plein dedans ! Exactement ! La pierre chaude sur laquelle se dissolvent toutes les pensées, c'est la bodhicitta. Qu'est-ce que cela représente dans votre méditation personnelle ? Est-ce que cette pierre chaude, la bodhicitta, vous rappelle quelque chose que



vous connaissez ? Qu'est-ce qui vous aide à lâcher les pensées, les émotions ? Est-ce que ça résonne quelque part en vous ?

Participante : *Nos pensées sont très égocentrées. Si je me tourne vers les autres, il n'y a plus d'inquiétude pour mon avenir, sur mes problèmes. Du coup, les pensées se dissolvent d'elles-mêmes dès qu'on se tourne vers les autres.*

[Arrivée d'un pratiquant.]

Nous étions en train de dire que la méditation peut être comparée à une pierre chaude sur laquelle se dissolvent tous les flocons de neige que sont les pensées. Cette pierre chaude, c'est la bodhicitta. Nous sommes là à nous demander si notre bodhicitta est déjà comme une pierre chaude ?

Participante : *Par moment elle est un peu tiède, à d'autres moments elle est plus froide que la neige qui tombe. En ce qui me concerne, ce n'est pas stable.*

Parfois il n'y a pas de pierre chaude. La neige tombe.

Participante : *Oui, voilà !*

Tu étais en train de dire que les pensées étaient de nature égocentrique, c'est cela pour la plupart des pensées, c'est vrai. Si on peut développer la bodhicitta, c'est tout autre chose. L'agitation n'a plus de base, elle est coupée. Les pensées ne sont plus nourries par l'attachement et la saisie. Alors quand on n'a pas de pierre chaude, comment est-ce qu'on peut la trouver ?

Participante : *Quand on n'en a pas et bien, il faut utiliser les remèdes, c'est-à-dire d'une manière artificielle, la mettre en place avec des pensées altruistes.*

Oui, tout à fait ! Comment est-ce que tu fais ?

Participante : *déjà, me rendre compte qu'elle n'est pas là.*

Déjà, première chose !

Participante : *Déjà, voir ça ! Voir l'esprit agité. Ce que je peux faire, c'est me détendre pour que les pensées soient moins comme un torrent, déjà me détendre. Ensuite, vraiment prendre refuge et avoir la pensée de la bodhicitta, penser aux êtres...*

Là, tu vas très vite. C'est vrai que constater que l'on est dans la saisie, c'est déjà bien, ensuite prendre refuge, super ! Là, on demande une aide. On dit : « Je suis tellement dans cette pensée, dans cette attitude égocentrique, je demande de l'aide pour qu'il y ait un peu plus d'ouverture dans mon esprit, qu'il se tourne un peu plus vers les autres. »

Participante : *Ensuite, je peux aussi méditer sur les quatre pensées fondamentales, le karma, le précieux corps humain, déjà, développer une réjouissance parce qu'à travers la réjouissance intérieure, l'ouverture est plus facile, elle peut s'effectuer.*

Aujourd'hui, je vous fais la suggestion de méditer juste sur le fait que beaucoup d'autres sont dans la même saisie. Quand on prend conscience de sa propre saisie et de son agitation, se faire le rappel qu'on n'est pas seul au monde avec cette agitation, avec cette saisie égoïste, c'est déjà beaucoup. Se rendre compte qu'on n'est pas seul. On constate qu'il y a un problème quelque part, et on prend refuge pour tous les autres qui ont besoin d'aide. Faisons cela pendant un moment et regardons si on peut chauffer un peu la pierre.

Méditation

Vous êtes probablement allés déjà bien plus loin que juste penser à ceux qui sont dans la même situation de prendre refuge, parce qu'on a déjà pas mal médité sur la manière

d'ouvrir le cœur, comment commencer à échanger avec les autres. Qu'est-ce que je vous avais donné comme tâche la dernière fois ?

*Participante : Être amis, changer de personne régulièrement et être ami avec chacune de ces personnes.*

Être ami avec les autres et faire la petite promesse, 'je vais t'aider'. Je vais être là pour toi, dans le sens spirituel, dans le sens du dharma, je vais te soutenir. Donc quatre semaines sont passées, est-ce que vous avez pu faire cette méditation avec quelques personnes de votre vie ? Qu'est-ce que cela a donné, des difficultés, d'autres résultats ?

*Participante : J'ai constaté qu'en fait, je ne dis pas que c'est facile, quoique sur le coussin c'est relativement facile j'ai envie de dire.*

Oui, oui, c'est plus facile, tout à fait.

*Participante : Ca représente une très, très grande ouverture, une grande disponibilité, une grande liberté d'esprit, parce que, être ami, ce n'est pas vouloir à tout prix aider quelqu'un. C'est accepter aussi que cette personne là ne veuille pas de nous.*

Aussi !

*Participante : C'est là la liberté d'esprit, sans que ça nous atteigne. Et la disponibilité, c'est que lorsque l'autre a besoin de notre aide, il faut savoir ressentir de quelle aide il a besoin, ce n'est pas toujours évident, et être disponible à ce moment-là pour donner cette aide. Et concrètement...*

Donc, on a une disponibilité de fond qui est là, quand on sait quelle aide apporter à l'autre ...

*Participante : Voilà, quand on le ressent.*

Quand on le ressent avec certitude, on va le faire.

*Participante : Oui, c'est l'autre qui va nous donner sa réponse. C'est là où l'on voit si l'aide qu'on va apporter est vraiment utile ou pas.*

Déjà avoir cette attitude peut être d'une grande aide pour l'autre. Dans la rencontre ça se ressent tout de suite et parfois, même les changements d'esprit se ressentent à distance. De toute façon, on le ressent tout de suite dans notre cœur, dans notre esprit. Quand on a pu trouver dans son propre esprit cette disponibilité pour l'autre, ça change notre relation avec cette personne. On ne trouve pas cette disponibilité si on n'a pas en premier lieu réglé les histoires qui nous séparent de l'autre, parce que quand même, il y en a !

Si vous voulez on peut méditer ainsi ensemble, on choisit une personne et comme la dernière fois, on développe la bodhicitta relative vis-à-vis d'une personne, très concrètement, on ne le fait pas que d'une manière abstraite. La bodhicitta relative c'est se dire : « Je soutiens tous les êtres jusqu'à l'éveil et pour ceci, je vais revenir encore et encore, je vais travailler sur moi-même, me rendre disponible pour les autres. » C'est le vœu de bodhisattva, la bodhicitta relative, en ce moment on le fait à petit pas. Le IXe Karmapa, Rangdjoung Dordjé, dans ce texte sur le mahamoudra donne toute une leçon sur la bodhicitta relative et ultime. Il nous parle de la bodhicitta d'aspiration et d'application, et de la bodhicitta ultime. Avec ce souhait, avec cette disponibilité qui commence à se développer en nous, nous sommes dans la bodhicitta d'aspiration. On aspire à pouvoir être utile à quelqu'un. Pas à tous, mais on peut imaginer à une personne. Puis on prend une autre personne, on peut en prendre plusieurs, et cela rend les choses très concrètes. Pour le dire avec une vision plus large, est-ce que je suis prêt à revenir au travers d'une existence dans le samsara pour aider ceux qui sont ici dans la pièce. Tu voulais dire quelque chose ?

*Participante : Oui, je voulais dire,... Je traverse actuellement une période vraiment difficile, justement dans ma pratique où je suis vraiment confrontée à mes limites. Mais c'est vraiment dur en fait. Par exemple je me pose cette question, je n'ai pas envie de revenir parce qu'en fait, j'ai peur. J'ai envie plutôt d'aller en Déouatchène, parce que je me dis là...*

Voilà ! Là, tu deviens vraiment réaliste. « Ah ! Non ! C'est un peu trop pour moi, j'ai d'abord besoin d'une formation en Déouatchène. Et quand j'aurai atteint les bhoutis, là on discutera. Là, je serais peut-être prête à revenir. Mais tout de suite, ça me semble être trop ». Je trouve ça très bien, ce réalisme est nécessaire. Cela veut dire que tu te vois, que tu remarques que tu n'as pas encore la capacité de pouvoir prendre ce risque de revenir, parce qu'il y a le risque de se perdre. Le risque peut-être de ne pas trouver le lama, le dharma, la situation pour pratiquer. Ensuite il y a beaucoup d'émotions qui s'élèvent et qui nous font tourner dans une spirale vers le bas. Une préparation est nécessaire. Cette préparation, cela consiste maintenant à bien utiliser cette vie là pour la pratique, développer dans cette vie les capacités pour aider si on peut, sinon travailler sur les conditions d'esprit qui nous permettent d'aller dans cette dimension d'esprit qui s'appelle Déouatchène, où il y a des conditions excellentes pour avancer sur le chemin. Guendune Rinpoché disait que ceux qui n'avaient pas réalisé la nature de leur esprit prennent des risques trop grands à vouloir revenir tout de suite pour aider. Il vaut mieux qu'ils aillent d'abord en Déouatchène pour développer cette certitude de l'esprit. Une fois que c'est acquis, une fois que l'esprit s'est tellement ouvert que l'on a pu contacter le mahamoudra et développer une certitude là-dessus, même si on renaît dans le samsara, même si cette vie là est difficile, dès qu'on sera dans le bardo, on re-contacter cette réalisation déjà acquise. On ne peut plus se perdre dans le samsara. On peut avoir des vies difficiles, mais au moment de la séparation de l'esprit et du corps, on va re-contacter cette réalisation qui était déjà là. Donc le risque est beaucoup plus petit pour quelqu'un qui a déjà cette réalisation.

Maintenant, nous allons créer les premières étincelles de cette bodhicitta relative. C'est un engagement envers ceux que l'on connaît dans cette vie de garder un esprit positif, un esprit d'ami envers eux. C'est ce qu'on peut faire dans cette vie. On ne va pas nécessairement s'engager à beaucoup d'actions concrètes, émotionnelles, mais à des actes sages qui aident les autres dans le dharma. En premier lieu c'est toujours notre propre pratique : si on règle déjà nos propres émotions, beaucoup moins d'émotions vont se promener dans le monde et ce sera une grande aide pour tout le monde. Donc on pourrait dire dans cette méditation, vis-à-vis de cette personne : « Je vais faire de mon mieux pour te faciliter la vie, je vais travailler sur mes propres émotions en relation avec toi, je vais essayer, et quand tu auras besoin d'aide, je vais voir si je peux me rendre disponible pour ça. » C'est vraiment une attitude d'ami, ami dans le sens du dharma. Vous êtes prêts ? Choisissez donc une personne, puis si cela va vite, vous en choisissez une autre. Si vous vous êtes exercé les dernières semaines, vous pouvez aussi vérifier si cela tient toujours avec cette personne et ainsi vous progressez en prenant une cinquième ou une sixième personne. Si vous êtes à court, vous prenez des personnes qui sont dans la pièce ici. On n'a pas besoin de chercher beaucoup, on prend ceux que l'on rencontre.

### Méditation

Pour développer la bodhicitta, Karmapa dit qu'il nous faut trois choses : la confiance dans le Bouddha et les bodhisattvas, l'amour pour les êtres et l'aide d'un ami spirituel, d'un maître. La confiance dans le Bouddha et les bodhisattvas, c'est la confiance que le chemin est possible, que la bouddhité peut être atteinte et qu'il y a vraiment des bodhisattvas qui nous montrent ce chemin. L'amour pour les êtres, c'est pouvoir contacter en nous cet amour qui dit 'oui je suis prêt à aider les autres', je les aime, même s'ils sont difficiles, je les aime assez pour pouvoir les aider quand ils sont dans la difficulté. Ensuite je mesure que ce chemin n'est

pas facile, que je ne connais rien et que j'ai besoin d'enseignements. C'est l'ami spirituel qui fait le lien entre le Bouddha et les bodhisattvas et dans l'état actuel, je suis bien motivé, mais je ne sais pas comment faire. Cependant, cet ami spirituel est quelqu'un qui est sur le même chemin que nous, que moi-même, mais il doit avoir un peu d'avance pour pouvoir me montrer le chemin !... Quand ces trois conditions sont réunies, on peut s'y mettre, on peut prendre le chemin. Vous avez peut être entendu qu'il y a trois façons de pratiquer la bodhicitta : à la manière d'un roi, à la manière d'un passeur et ou à celle d'un berger – Roi, passeur et berger. Est-ce qu'on a vraiment le choix entre ces trois ? Le roi, c'est quelqu'un qui va vers la bouddhité, qui n'attend pas les autres, et une fois qu'il sera établi dans la bouddhité, il s'occupera de tous. Il sera un bon roi qui s'occupera de tous. Le passeur, il fait son chemin, mais en même temps, il emmène les autres avec lui. Le berger ne se couche pas, ne mange pas avant d'avoir mis tous ses moutons en sécurité et ensuite il s'occupe de lui-même.

[Arrivée d'un groupe de pratiquants.]

Vous êtes les bienvenus ! ... Jusque là, on a médité pour se poser, puis on a utilisé cette image des flocons de neige qui fondent sur une pierre chaude comme dans l'histoire de Milarépa. On s'est demandé quelle était cette pierre chaude qui fait fondre les flocons de neige aussitôt qu'ils se posent. Bien sûr c'est la bodhicitta, l'esprit d'éveil, cet amour, cette compassion, tournés vers les autres avec une sagesse tellement grande qu'elle fait fondre les pensées égoïstes, toute la distraction. Nous avons essayé de développer un peu cette attitude de pierre chaude. Au début c'est déjà accepter que la pierre ne soit pas très chaude. Notre bodhicitta n'est pas toujours disponible pour faire fondre les pensées. Il y a comme une première constatation, on peut se dire : « D'accord, ma pierre n'est pas très chaude mais beaucoup d'autres sont aussi dans la même situation. Beaucoup d'autres ont aussi cette agitation mentale qui naît de la saisie égoïste et je prends refuge pour nous tous. » Et naturellement la méditation s'est élargie, je prends refuge et on s'est fait le rappel de ce qu'on a vu la dernière fois, je prends refuge et en même temps je m'engage à faire de mon mieux pour me rendre disponible pour vous aider. On va méditer à nouveau en imaginant une personne en face, puis une autre et encore une autre, et on se dit : « Oui ! D'accord ! Je vais me comporter comme un ami pour toi. » comme on l'a vu la dernière fois.

Ensuite, j'ai soulevé la notion de la bodhicitta relative qui fait que l'on accepte normalement : « Je m'engage à revenir encore et encore pour amener tous les êtres à l'éveil. » Et en regardant dans le cercle, on se demande si on est vraiment prêt à faire ça pour ceux déjà qui sont ici dans la pièce ? Revenir ? Une personne a dit : "Ah ! Non, je suis dans une phase difficile de ma pratique. Je vois que ce n'est absolument pas ce que je veux faire maintenant. Moi, j'ai besoin d'aller en Déouatchène. Je ne peux pas m'engager à revenir - surtout pas tout de suite - pour aider les autres : ce serait prendre trop de risques. C'est une bonne dose de réalisme, c'est très, très bien d'être réaliste et de se dire que d'abord je vais m'entraîner dans cette vie et je vais faire ce que je peux pour ne pas trop déballer mes émotions sur les autres. Je peux promettre de faire cet effort là, travailler sur moi pour être un ami dans le sens où cela ne crée pas trop de difficultés pour les autres. Si je n'arrive pas à réaliser la nature de mon esprit dans cette vie, je me dirige vers Déouatchène, vers cette dimension de l'esprit où il y a toutes les possibilités, les conditions pour développer la pratique de la bodhicitta. Et ensuite je verrai ce que je peux faire pour aider les autres. Là maintenant, quand vous êtes entrés, j'étais en train de lancer l'idée de ces trois possibilités d'être présent pour les êtres. Comme un roi, comme un passeur ou comme un berger : les trois formes de bodhicitta. Est-ce qu'on a le choix d'être comme un roi, qui est quelqu'un qui avance, qui devient bouddha et qui ensuite s'occupe des autres ; comme un passeur qui

prend les autres en même temps sur son chemin, il les prend avec lui ; ou comme un berger qui se préoccupe des autres tout de suite.

*Participant : J'ai l'impression que ça dépend de notre mérite en fait. Si justement il y a assez d'ouverture envers les autres, peut-être que naturellement on peut prendre le chemin du roi.*

Réponse : Oui.

*Participant : Sinon, on n'a pas le choix, si on n'a pas assez de mérite...*

Peut-être, faut-il plus de mérites pour être le berger ?

*Participant : Oui, peut être, oui.*

Regarde bien. Si je voulais être le berger qui est tellement altruiste, qui aimerait s'occuper de tous les autres avant de s'occuper de lui-même, dans quelle forme de bonheur et de bouddhité va t'il les établir s'il n'y est pas déjà lui-même ? Est-ce que le berger n'est pas un roi caché ?

*Participant : C'est-à-dire que je me demandais si le chemin du roi est possible?*

Oui ! Est-ce qu'il est possible de cheminer sans faire en même temps le bien de ceux que l'on rencontre sur le chemin.

*Participant : Moi j'ai l'impression qu'il y a un peu des trois à petites doses, c'est mélangé. Ça dépend des situations. Ça dépend aussi de notre niveau de réalisation spirituelle, quel chemin on a fait. A des petits niveaux, on a un peu des trois qui sont déjà là, il me semble. C'est vrai que quand je regarde le berger, je me dis, jour et nuit, il faut s'accrocher.*

Il faut déjà être loin dans sa pratique pour être le berger. C'est quand même beaucoup demander d'être un berger dans le sens où le berger, c'est aussi un homme qui s'occupe des animaux. Ce n'est pas un animal qui a les mêmes difficultés que les autres animaux. Quelque chose ne va pas dans l'exemple. Il y a une différence entre le berger, les moutons et les chèvres.

*Participant : Je pense qu'au départ, ça donne plus envie d'être le roi, parce qu'on se dit que de toute manière, je ne peux pas sauver les autres si moi-même je n'ai pas réussi à me libérer. Mais dans ce chemin là, il n'y a pas d'autre alternative que de devenir le berger parce que quand tu fais le chemin du roi, la bodhicitta s'épanouit beaucoup plus et là, tu n'a pas le choix, tu n'as plus le choix.*

Quand tu es devenu le roi...

*Participant: Quand tu es sur le chemin, tu n'es pas forcément devenu le roi, mais tu es sur le chemin et tu te dis, mais je ne peux pas les laisser, je ne peux pas. Finalement tu deviens un berger parce que tu laisses passer tout le monde.*

Mais quand tu fais passer tout le monde, qu'est-ce qui se passe dans ton propre esprit, tu avances tout le temps. Ça veut dire que même quand tu t'occupes des autres, tu vas avancer continuellement toi-même. Tu ne peux pas éviter que ton esprit s'ouvre toujours plus. Même quand on a l'impression de rester là avec les autres et de toujours s'occuper des autres, finalement on finit par être bouddha.

Si les autres ne font pas les mêmes efforts, ils vont retomber. Eux aussi ils doivent fournir des efforts. On leur donne cette aide, mais on ne peut pas les maintenir dans une réalisation ... ! On les met en sécurité, on leur donne refuge et les instructions, ensuite il faut qu'ils les appliquent. On a beau être un berger qui les remet encore et encore sur le chemin, le berger va progresser, mais pour les autres ça dépend aussi de leurs efforts. Réfléchissez, c'est délicat ! Souvent les enseignements sur la bodhicitta sont simplifiés. On nous encourage à devenir le berger, ou le passeur. Mais le roi... Cependant il y a différentes périodes dans la vie. Quand on va en retraite, de trois ans par exemple, on pourrait dire que pendant cette

période là, c'est plutôt l'attitude du roi. On va se concentrer sur son propre chemin, mais il y a le groupe à côté et on pense aux autres. Donc, tout en faisant une pratique très concentrée pour pouvoir avancer sur le chemin, on n'oublie pas le passeur, ni le berger et on ne se sent pas du tout roi. On se sent minable.

*Participant : Ces rôles que vous donnez, moi je ne me sens dans aucun rôle.*

Les termes sont classiques.

*Participante : Moi, je ne suis ni roi, ni berger, ni passeur, je ne suis rien.*

Là, je ne te crois pas. Roi, c'est la personne qui se dit : « Je dois absolument me concentrer sur moi-même, je n'ai pas de temps à perdre. » L'autre extrême, c'est quelqu'un qui se dit : « Je dois complètement me concentrer sur le bienfait des autres, c'est une urgence et je ne dois pas m'occuper de moi-même avant de m'occuper des autres. » Entre ces deux extrêmes, tu te trouves quelque part, tu n'as pas le choix. Tu ne peux pas dire que tu ne te trouves nulle part.

*Participante : Je suis peut-être le mouton, moi.*

Si tu es mouton, tu es plutôt roi à ce moment-là, parce que le mouton s'occupe de lui-même. Un mouton fait tout pour s'aider, pour sortir de l'impasse, pour trouver de la nourriture. Tu vois ? C'est simplement pour bien clarifier cette image. Ce sont deux attitudes qui semblent être à deux extrêmes d'une échelle et le passeur est le centre, en même temps qu'il s'occupe de lui-même, il traverse l'océan du samsara en emmenant les autres. Mais il me semble qu'on soit en train de jouer sur toute une palette de possibilités en même temps.

*Participante : Parce que quand même le mouton, s'il accepte de marcher et d'avancer vers la bergerie comme le berger lui indique, il va finir par devenir lui-même le berger. Il ne peut pas rester à l'état moutonnier.*

Oui ! Surtout si maintenant on abandonne cette différence entre animal et humain. Quelqu'un qui suit un guide et qui fait ça plusieurs fois, il connaîtra le chemin et il va pouvoir guider les autres. Tout à fait !

*Participante : C'est aussi être réaliste sur nos propres capacités. Parce que quand on fait le souhait, comme tout à l'heure tu disais, d'aller en Déouatchène, c'est aussi se dire, pour l'instant je ne peux pas être le roi, je ne peux pas être le passeur, je ne peux pas être le berger, mais je vais en Déouatchène pour pouvoir être tout à la fois. En même temps on n'a pas le choix, mais ce sont des étapes.*

Non, ça c'est l'attitude du roi. C'est l'attitude de quelqu'un qui se dit : « Il faut absolument que je me concentre sur le travail à faire avec mon propre esprit, et avant que ce travail ne soit fait, je ne pourrai pas m'occuper des autres ». C'est très sage.

*Participante : Quand on a eu dans la vie un problème particulier qui a amené quelque chose qui nous fait travailler sur nous-même, on peut se dire qu'on va travailler dessus pour pouvoir aider les autres après, mais à côté de ça, pour tout ce qui ne concerne pas ce problème particulier, on peut aider les autres.*

On peut faire ça aussi.

*Participant : Par exemple si on parle d'un enfant battu. On peut travailler sur cette chose-là parce qu'on n'est pas capable d'aider les autres pour cela, mais pour tout le reste on peut aider les autres.*

Tu peux avoir des espaces dans lesquels tu peux aider et d'autres dans lesquels tu es incapable et où tu dois travailler. Ce n'est pas aussi simple qu'on pourrait le penser, mais on peut aussi essayer. Je voudrais revenir à ces trois exemples pour que vous compreniez

mieux. Ce sont trois exemples inspirants. Il n'y a pas que le berger qui est inspirant. Guendune Rinpoché par exemple, c'est quelqu'un qui a traversé les bhoutims ... en allant vers la dixième terre de bodhisattva. Il était toujours tourné vers les autres, cependant il n'avait pas dans l'idée de vraiment travailler dans l'activité, dans un centre, de créer un monastère etc. C'est Karmapa qui l'a poussé, contre son gré. C'était l'attitude du roi. Mais une fois que le roi a accepté d'être vraiment le roi pour s'occuper de tout un pays, avec autour de lui les citoyens... mais quel roi formidable ! C'est l'exemple de quelqu'un qui avait complètement compris qu'il n'y avait pas de temps à perdre et qui a fait le travail nécessaire sur lui-même. Ensuite, avec nous, il n'était pas au Tibet ! Au Tibet, le dharma était partout, il y avait des enseignants, de même en Inde, il n'était pas nécessaire d'avoir plus d'enseignants comme Guendune Rinpoché. En France par contre, pour aider les autres, il a dû devenir actif.

Nous, ses disciples, il ne nous a pas laissé le choix. D'abord il nous a mis obligatoirement en retraite, un petit passage pour s'occuper de nous-mêmes, puis tout de suite après, il nous a fait passeur : vous vous occupez de votre pratique tout en aidant les autres. Il ne nous a pas laissé le choix. Quelques uns ont pu aller à Mahamoudra Ling ou à Kunzang Ling pour prendre ce chemin de travail intensif sur soi. Mais les autres, il ne nous a pas demandé d'être des bergers, il nous a encouragé à être au moins passeur dans notre esprit, à tout faire en même temps. Dans le passeur, il y a un côté berger aussi, parce que le passeur traverse et il revient toujours pour aller en chercher d'autres. Et chaque fois, il devient plus habile dans la traversée. Donc on avance, on apprend et après, avec ce qu'on a appris, on pense déjà aux autres, on le communique et on montre comment faire. On fait des allers et retours et les allers retours sont de plus en plus grands parce qu'on peut aller de plus en plus loin dans la traversée. On peut aller plus loin sur le chemin, on connaît mieux. On revient et on cherche, et ensuite on envoie les disciples de Shamar Rinpoché et de Karmapa. Voilà ! On les conduit. C'est le travail des lamas passeurs, ils ont fait la traversée eux-mêmes ce qui fait qu'ils peuvent gérer de petits bateaux, peut-être pas encore très grands, et on va chercher des gens qu'on amène plus loin, là où il y a des passeurs, des bergers, des rois plus compétents encore. On ne pourra pas vous amener, là tout de suite vers la bouddhité, parce qu'on ne connaît pas !

*Participant : Mais le mouton, c'est quand même intéressant. Parce que finalement, il peut aider aussi le berger. Tu sais les moutons de Panurge ?*

Non !

*Participant : Tu ne connais pas ? Et bien ils ont un instinct, c'est-à-dire que s'il y en a un qui avance dans un sens, les autres ont tendance à le suivre. Donc en fait, les moutons s'entraident eux-mêmes sans vraiment avoir une volonté d'aider les autres, mais du fait de leur mouvement en allant vers la bergerie, ça attire les autres. Les autres ont envie de suivre. Le mouton est quand même important dans l'affaire.*

Juste un petit moment de méditation pour regarder en nous si cela nous parle. Où en suis-je dans ma vie ? Est-ce que je dois m'occuper beaucoup de ma propre pratique pour ensuite pouvoir aider ? Est-ce que j'ai envie d'être comme un passeur ? Est-ce que j'ai la motivation du berger ? Qu'est-ce qu'il me faut pour faire ce que j'ai envie de faire ? Roi, passeur, berger ou mouton. Juste une réflexion, réfléchissez un peu.

### Méditation

Pour ce que nous venons de contempler, il me semble que nous sommes tous des élèves, des élèves disciples. Vouloir être roi, passeur, berger, c'est un peu loin. Ce n'est pas encore la véritable question. Dans les textes du dharma la question se pose quand on est déjà sur les bhoutims, sur les différents niveaux de réalisation de bodhisattva. C'est à ce moment-

là qu'on a la capacité d'aider parce qu'on a une certitude sur la nature de l'esprit. C'est à ce moment-là qu'on se décide de rester un peu sur les bhoumis tout en aidant les autres ou de faire des retraites de pratique intensive pour aller assez rapidement vers les différentes réalisations. On peut voir parmi les rinpotchés qu'il y a différentes attitudes, il y a différents choix de vie. Il y a ceux qui s'occupent entièrement et complètement des autres et leur chemin se fait ainsi et il y en a d'autres qui font régulièrement des années de retraite pour faire ce travail. Je ne suis pas sûr que d'être toujours en retraite, ce soit l'attitude du roi. Parfois les retraites c'est une très bonne façon de devenir berger ou passeur. Mais il y a des choix à prendre, une préférence à avoir : beaucoup d'activité directe avec les êtres ou une activité plus par l'esprit, la pensée, par le cœur, par la méditation, par le samadhi dans lequel on peut aider beaucoup d'êtres invisibles. C'est aussi quelque chose qu'il faut savoir. Quand on n'aide pas directement les êtres humains, si on en a les capacités on peut aider directement les êtres invisibles, mais il faut aussi se rendre disponible. Nous allons faire une pause.

### Pause

Ce que Karmapa dit dans ce chapitre, c'est que sans vœux de bodhisattva, on n'atteint pas le mahamoudra, on ne va pas atteindre l'éveil sans que l'attitude du bodhisattva s'installe dans notre être, sans qu'il y ait d'abord la bodhicitta. Cette relation entre mahamoudra et bodhicitta est étroite, bodhicitta veut dire abandon de tout intérêt personnel. C'est ce qui ouvre l'esprit. Ce qui crispe l'esprit, c'est la recherche de bonheur personnel : « je veux, je ne veux pas ». La bodhicitta est la réponse radicale à ce constat : tant que j'ai encore une aversion, un attachement, ce n'est pas l'éveil. Ce que nous faisons ensemble, c'est aller étape par étape, très doucement. Nous avons tous envie d'avoir de la bodhicitta, d'être des bodhisattvas, mais c'est énorme ! Et je me demande comment on peut donner un tel enseignement. C'est tellement fort, tellement profond ! Quelque part, ce que l'on fait sur le chemin, c'est rencontrer cet idéal de bodhisattva, cet idéal d'avoir vraiment la bodhicitta, qui nous inspire, on se dirige vers cela, puis commence le travail dans le détail, dans les situations de tous les jours, avec nos propres émotions. Idéalement, nous avons déjà fait la promesse de sauver tous les êtres, mais dans le concret nous ne sommes pas encore capables de nous sauver nous-même. On est dans cette situation peut-être un peu schizophrénique, dans le sens où il y a une partie qui se projette complètement dans la pureté, et concrètement, on n'en est pas capable. Docteur Jekyll et Mister Hyde ! Il y a un côté tout bon, idéal, sympa, génial, et dès qu'on nous attaque, qu'on nous critique, dès qu'il y a des difficultés : ça chauffe, il y a des crispations de partout !

*Participant : Chaque fois que j'ai entendu dans un enseignement que la bodhicitta c'est abandonner tous les intérêts personnels, chaque fois ça me fait une réaction, ça n'a pas l'air très rigolo, ça ne donne pas trop envie. Ce n'est pas quelque chose de négatif, mais difficile. Là, je commence un peu à comprendre comment mes intérêts personnels peuvent être comme une sorte de poison qui m'enferme et d'aller plutôt dans le lâcher prise et du coup, d'être ouvert un peu plus au monde. En fait, c'est une grande bouffée d'air.*

Oui ! C'est tout à fait ça ! Il faut dire aussi honnêtement que nos véritables intérêts personnels, c'est-à-dire trouver le bonheur véritable sont garantis par ce chemin. Ils sont assurés parce qu'ils font partie de cet engagement de s'occuper de tous les êtres, et notre propre éveil en fait parti. Ce n'est pas nier le bonheur, ce n'est pas nier le bien être ou refuser d'aller bien et toujours s'occuper des autres, ce n'est pas ça. On fait partie de tous les êtres dont on s'occupe, à parts égales. On n'est pas plus important qu'eux, et même si on dit : « Eux sont plus importants », c'est pour corriger cette attitude où nous pensons être toujours plus importants : parce que nous avons la tendance à penser d'abord à nous-même, on pense aux autres après. Comme on a appris à être poli dans ce monde, on cache un peu cette



attitude de penser toujours à soi-même et on adoucit un peu la situation. Mais finalement se dire que le bienfait des autres est plus important que le mien, c'est un remède. L'état véritable est de se dire que le bienfait de tout le monde est important et le mien n'est pas moins important que celui de mon voisin. Seulement on est dans une logique où l'on se dit : « Personne ne va s'occuper de moi, aussi je dois m'occuper de moi en premier, parce que personne d'autre ne va le faire. » Il y a toute une parano derrière et il faut la lâcher, c'est vraiment ce qui crispe notre esprit.

L'idée qui est très forte, c'est aussi de croire que le moi existe vraiment. Croire qu'il y a vraiment quelque chose à faire pour que ce moi aille mieux. Cette notion de 'moi' est la source de tous nos problèmes. Mais quand on regarde un véritable 'moi', un véritable 'je', on ne le trouve pas. Cette découverte, on la fait beaucoup plus facilement quand on s'est déjà engagé à sauver tous les êtres, parce qu'on peut s'oublier. On peut faire la découverte que cet observateur dirigé vers l'intérieur, qui contrôle toute chose et qui vérifie si 'moi' je vais bien, n'est pas nécessaire, ce ne sont que des pensées. Quand on arrive à aller naturellement d'une situation à l'autre sans se fixer sur un moi, tout va très bien, la sagesse est opérationnelle. Elle marche sans l'idée d'un soi. La sagesse, la compassion, l'amour n'ont pas besoin de cette référence à un sujet qui se pose comme centre. Ce sont des capacités automatiques de l'esprit qui n'ont pas besoin de cette affirmation d'une tour de contrôle centrale. Ce sont des capacités qui fonctionnent sans qu'il y ait besoin de séparer le moi du monde. Ça fonctionne beaucoup mieux. Si on regarde les grands bodhisattvas, ils agissent avec une grande rapidité, flexibilité, fluidité, ils comprennent les choses, ils sont disponibles. Ils peuvent changer d'une situation à l'autre.

Quand on regarde Shamar Rinpoché, c'est fou le nombre de situations qu'il règle dans une journée ! Quand on passe deux heures avec lui, on voit une trentaine de personnes défiler pendant ces deux heures, mais avec des questions hyper importantes, et il n'y a aucune trace dans son esprit de ce qui vient juste d'être fait, rien ne l'empêche d'être complètement présent à ce qui se passe juste après et à une vitesse incroyable. J'ai vu Guendune Rinpoché en rendez-vous personnel, en train de dicter une lettre et de travailler avec quelqu'un d'autre derrière lui à la rédaction d'un texte tibétain, il faisait trois choses à la fois, sans problème ! Cette capacité est là quand il n'y a pas d'obstacle dans le fonctionnement normal de l'esprit naturel. S'il y a référence à un moi qui a peur et qui a envie, cela complique les choses, ça ralentit le fonctionnement de l'esprit.

Dans ce passage du texte, il ne s'agit pas d'un exercice mais d'une instruction sur la bodhicitta et de la manière de prendre les vœux de bodhisattva. Nous allons continuer à développer cette attitude plutôt que d'entrer dans les instructions qui sont faciles à lire et que le plupart d'entre vous avez probablement déjà reçues sur les deux sortes de bodhicitta relative et ultime, avec la cérémonie des vœux de bodhisattva. On peut les lire dans le 'Précieux ornement de la libération', dans le chapitre sur la bodhicitta, le chapitre neuf.

Maintenant méditons ! Cette méditation, je la ressens comme l'image de cette situation entre l'idéal - vouloir être un grand bodhisattva qui s'occupe de tous les êtres sans peur, avec beaucoup de courage - et la situation actuelle, qui n'est pas un état schizophrénique mais consiste à poser un ancrage et fixer un peu le but du chemin spirituel. Ce que nous allons faire maintenant c'est amener cet idéal, encore et encore, dans notre situation concrète. Même si on a du mal, c'est ce qui va faire qu'on se sent toujours bien tenu. C'est la décision, la résolution d'aller dans cette direction qui sert de guide dans notre vie de tous les jours. Ce qu'il faut faire, c'est établir une manière intelligente et habile de pouvoir faire référence à cet idéal sans que cela nous pèse et que cela devienne un obstacle, qu'on ne soit pas découragé par cet idéal énorme. Les maîtres disent généralement qu'une pensée de bodhicitta, un petit rappel suffit déjà pour changer notre état d'esprit. Quand on est dans une

émotion, dans une difficulté, il n'est pas nécessaire de prétendre être un grand bodhisattva, mais simplement se faire un petit rappel qui nous relie à ce qui est notre point de référence, à notre ancrage, pour que le bateau ne puisse pas trop s'éloigner et qu'on puisse toujours s'approcher.

Maintenant dans la méditation, prenons contact avec ce que nous sommes maintenant ... Nous sommes là, assis, le corps sur le coussin, on a peut être un peu froid, ... on a pas mal de pensées .... Il y a aussi des pensées qui se demandent : « Est-ce que c'est possible de devenir un bouddha, un bodhisattva ?... » Ça semble être possible, parce qu'il y a des exemples vivants de cet idéal ... Et ces maîtres nous disent, comme le Bouddha l'a toujours dit aussi, que leur esprit et notre esprit ne sont pas différents fondamentalement ... Qu'il y a un potentiel en nous qui attend d'être révélé ... L'engagement du bodhisattva consiste à nourrir ce potentiel, à faire que ce potentiel puisse se manifester, et ceci de plus en plus souvent ... Aussi, vis-à-vis de ces personnes avec lesquelles nous avons déjà médité, je m'engage à prendre contact avec mon propre potentiel de nature de bouddha et à essayer d'entrer en contact avec ce potentiel, ces qualités, chez l'autre ... C'est l'entraînement d'un aspirant bodhisattva. Je dis à l'autre personne comme je dis à moi-même : « je vais essayer de rentrer en contact avec tes qualités et les nourrir, leur donner de l'espace » ... On peut passer en revue différentes personnes de notre vie, en disant : « je vais essayer d'être en contact avec mes propres qualités et avec les tiennes, plutôt que de me focaliser sur les défauts et les difficultés » ... Et tout ceci parce que j'ai compris que l'éveil c'est la manifestation de toutes les qualités. Donc, le chemin doit nécessairement consister à nourrir ces qualités profondes qui sont en nous ... Ainsi nous concrétisons notre engagement d'amitié, qui est d'aider chacun à entrer en contact avec les qualités les plus profondes de notre être ... Malgré notre état voilé, nous restons en contact avec l'idéal qui est le miroir de notre propre potentiel. On reste sobre, on reste en contact avec l'éveil, la nature de bouddha qui est déjà là. Ainsi, nous ne sommes pas complètement voilés par les émotions...

### Méditation

On peut penser à l'intérieur de soi : « Dans le contact avec toi, dans la relation avec toi, je vais essayer de rester en contact avec le potentiel inhérent, en toi comme en moi, qui n'est pas différent de l'un et de l'autre ». C'est vraiment la base d'une bonne amitié, ne pas se faire prendre par ce regard sur les défauts et les manquements.

Le devoir pour la prochaine fois reste le même : c'est approfondir cette notion, ce lien d'amitié qu'on établit avec les êtres. Continuez à travailler chaque semaine avec une autre personne, et si vous voulez, même avec plus de personnes. C'est un travail profond, prenez le temps de régler tout ce qui empêche ce lien d'amitié. On en apprendra davantage sur la manière de purifier le lien avec les autres, car cela consiste en l'application des quatre forces de la purification de Dordjé Sempa. C'est ainsi que Karmapa continue son enseignement, c'est ce qui nous aide vraiment à accomplir l'activité d'un bodhisattva. Il faut d'abord clarifier son propre esprit et ses liens avec les autres, et sur la base de cette envie, de cette volonté, développer ces liens d'amitié, ce lien familial avec tous les êtres. Pour moi ces enseignements sont une découverte. Je découvre au fur et à mesure et j'essaie d'aller vraiment dans le concret, dans ce qui est possible avec vous. Je sais que cela vous entraîne vers le maximum de vos capacités, mais il faut le faire, et cela dépend maintenant de votre pratique quotidienne. Je ne peux pas faire de pas encore plus petits, je n'y arrive pas. Si on veut avancer, il faut quand même s'y mettre et essayer de développer tout ce dont je vous parle. C'est un peu la traduction d'un grand enseignement où l'on saute d'un enseignement à l'autre. Pour l'instant, on fait des petits pas.

## 5 AVRIL 2005 : L'ESPRIT D'ÉVEIL

Comme d'habitude, nous allons méditer ensemble pour être bien présent ici et nous rappeler le sens de notre venue : « Pourquoi est-ce que je suis venu ici et pourquoi est-ce que je pratique, pourquoi est-ce que je veux méditer ? Qu'y a t'il derrière cela ? Qu'est-ce qui me motive ? » Prenons contact avec la motivation la plus profonde qui nous anime pour ce chemin spirituel. Demeurer dans cette motivation, c'est déjà la méditation. Etre en contact avec ce que nous ressentons au plus profond de notre être, ce qui nous motive, ce qui nous donne l'inspiration pour toujours aller plus loin. Quand on peut rester conscient de tout cela, c'est aussi la méditation.

### Méditation

Dans le texte que nous étudions depuis un certain temps sur la méditation du Mahamoudra, nous sommes encore en train d'établir les fondations de la pratique du Mahamoudra, la pratique de la méditation profonde. Nous sommes dans le chapitre où nous devons installer la bodhicitta en nous, l'esprit d'éveil. L'esprit d'éveil, c'est la motivation de pratiquer le chemin spirituel non seulement pour notre propre bienfait, mais ensuite pour pouvoir aider les autres, et de manière très large. Ce n'est pas juste aider un tout petit peu, mais c'est être apte à amener tous les êtres vers l'éveil. Aller vers l'éveil soi-même, mais en même temps amener les autres vers l'éveil.

Dans les exercices de méditation que nous avons faits les dernières fois, nous avons développé cet idéal de bodhicitta à un niveau déjà très concret. Nous avons dit qu'avoir la motivation d'amener tous les êtres vers l'éveil insurpassable, parfait et complet, c'est très beau, et il est très important d'avoir cette motivation mais c'est aussi un idéal qui est tellement vaste, tellement grand qu'il est difficile de le mettre vraiment en pratique sans faire des étapes intermédiaires. C'est pourquoi nous nous sommes occupés de ces pas intermédiaires – s'ouvrir à soi-même en développant déjà de la bienveillance envers soi-même, puis la développer envers d'autres. Dans notre esprit, cela devient comme un pacte d'amitié avec d'autres personnes. Vous souvenez-vous quand je vous ai donné la tâche de choisir une personne après l'autre, c'était il y a deux mois. Visualiser une personne en face et penser : « je te souhaite le meilleur, je souhaite que tu atteignes l'éveil, je ne sais pas comment je peux t'aider pour aller dans cette direction, mais je ferai de mon mieux pour t'aider à y aller ». Se dire : « je veux être ton ami jusqu'à l'éveil ». Choisir concrètement une personne de notre vie, et se dire : « je m'engage », prendre cet engagement de bodhicitta qui est un engagement avec tous les êtres, l'installer dans notre vie présente, intérieurement, sans que l'autre le sache. On médite ainsi, en s'engageant. On se dit : « d'accord, je suis tenu par ma promesse intérieure de toujours faire de mon mieux pour t'aider à aller vers la libération de toutes les souffrances, pour trouver le véritable bonheur. Je m'engage à ça. » Si je me souviens bien, c'était il y a deux mois, on était encore assez nombreux et depuis, il y a eu une journée méditation alors qu'il avait beaucoup neigé, quelques-uns sont venus quand même et on a médité et approfondi encore une fois cette méditation. Je suppose pour ceux qui n'étaient pas là, que vous avez continué de votre côté à travailler avec ces instructions. Maintenant, nous allons recommencer cette méditation, nous allons laisser apparaître spontanément les personnes dans notre esprit. Si nous avons une hésitation, si nous ne sommes pas encore bien engagé dans la pratique qui nous sort de la souffrance et qui nous établit dans la joie ultime, faisons-le d'abord avec nous-même. Prendre cet engagement avec soi-même et ensuite, s'engager envers les autres. On ne pourra pas s'engager pour les autres si on ne l'a pas fait pour soi-même. C'est ainsi que fonctionne notre esprit. On ne peut aider les autres seulement lorsque l'on a fait ce travail pour soi-même, lorsqu'on a compris que ce bienfait était d'une grande valeur aussi pour soi-même. Essayer de pratiquer de grandes valeurs pour les autres sans les appliquer pour soi-même, c'est creux, la motivation va vite

retomber. Regardons donc au travers de notre méditation avec quelle personne ou quel groupe de personnes on veut se réengager. On peut même laisser défiler dans notre esprit différentes personnes de notre entourage en prenant cet engagement d'être leur ami. Bien entendu, cela se passe intérieurement, on ne le fait pas savoir à l'extérieur, on ne va pas annoncer publiquement : « je suis le grand bodhisattva qui va t'aider à jamais ! », cela fausserait la relation. C'est un travail intérieur. Regardez dans votre esprit ce qui se manifeste et essayez de développer cette douceur, cette ouverture, cet engagement et après, nous allons regarder où sont les difficultés.

### Méditation

Dites-moi, quelles sont les conséquences de prendre un tel engagement et quelles sont les difficultés que vous éprouvez peut-être à méditer ainsi, depuis les quelques mois que l'on travaille sur ce thème ? Si vous avez des questions à clarifier.

*Participant : Je ressens une différence entre le souhait sincère qui part du cœur, quand je n'ai pas à me dire : "il faut que j'aide tous les êtres", et le moment où ça devient mental et je me dis : "il faut le faire" et le jugement s'élève et je me dis : Avec lui, ça va être dur quand même" et c'est un ressenti très agréable quand ça revient du cœur et du coup, il n'y a plus de jugement, de question.*

Oui, c'est à la fois le sentiment : « j'ai envie de le faire » et une prise de conscience que ça ne va pas être facile. Avec une personne déjà, cela peut être difficile, mais avec ceux que l'on ne connaît pas encore, ce sera encore plus difficile.

*Participant : Quand ça redescend dans le cœur, on sent que non, ce sera facile.*

De toute façon, quand tu restes avec le cœur, tu trouves l'énergie pour affronter ce qui est difficile.

*Participante : C'est plus facile quand je pense aux personnes. C'est plus difficile quand les personnes sont présentes.*

Quand tu parles à ces personnes, c'est plus facile ?

*Participante : Quand elles sont présentes, les émotions remontent, c'est plus difficile.*

Plus difficile. C'est pour cette raison qu'on se prépare par la méditation, parce qu'avec la méditation, c'est vrai, c'est beaucoup plus facile. On pose la base pour les rencontres futures, celles qui auront lieu aujourd'hui, demain. Le futur n'est pas nécessairement très lointain, mais on se prépare et parce qu'on se prépare par la méditation, on sera moins emportés par nos émotions.

*Participante : Quand je pensais aux personnes et que je m'engageais à les amener vers l'éveil, chaque fois je me disais, c'est peut-être eux qui vont m'amener vers l'éveil. Je me sentais un peu orgueilleuse de dire c'est moi qui vais les amener vers l'éveil. A chaque fois je me disais, c'est peut-être lui qui va m'amener vers l'éveil. D'abord ça, puis quand je lâchais cette pensée là, je me disais, bon, je m'engage à t'amener vers l'éveil, mais je sentais en même temps ne pas savoir ce qu'il fallait faire, enfin je me sentais incapable de le faire, ça me ramenait au fait qu'il fallait que d'abord moi, j'atteigne l'éveil pour prendre cet engagement.*

Je trouve que tout cela est une prise de conscience extrêmement importante. Je prends l'engagement d'aider les autres à aller vers l'éveil, mais peut-être que les autres vont m'aider, moi, à atteindre l'éveil. Est-ce que je suis prêt à accepter leur aide ? J'ajoute cette pensée. Est-ce que je suis prêt à me faire aider pour obtenir l'éveil ? Et la dernière chose que tu disais c'était que pour pouvoir aider, tu devrais normalement déjà avoir atteint l'éveil parce que tu ne connais pas exactement quelle direction suivre.

*Participante : Et quoi faire concrètement pour les aider à atteindre l'éveil ?*

Nous le saurons au moment où nous aurons fait tout le chemin. A ce moment-là, on sait exactement ce qu'il faut pour aider les autres à entreprendre ce voyage. Pour cette raison, les bodhisattvas se disent d'abord : « je vais tout faire pour manifester cet éveil, pour que cet éveil m'emplisse l'esprit pour ne pas me tromper ensuite dans l'aide que je vais offrir à autrui ». D'autres se laissent aussi guider sur le chemin, ils demandent conseil à leur guide sur la manière d'aider les autres tout en étant eux-mêmes sur le chemin. C'est une autre possibilité, tout en étant sur le chemin, d'entraîner déjà un peu les autres avec soi, si on est bien guidé soi-même. Mais il faut le faire. Entendez-vous ce bruit ? Ce sont les prosternations dans les centres de retraite. Ces personnes se sont engagées à aider les autres mais ils ont réalisé que c'était un peu tôt pour eux d'aider concrètement dans le monde du Dharma, aussi, ils ont pensé qu'un travail important sur eux-mêmes devait être effectué.

J'aimerais méditer avec vous en prenant cette pensée comme base. On va laisser venir les mêmes personnes qu'avant et se demander : « est-ce que je suis prêt à accepter votre aide ? » Nous allons nous le demander à l'intérieur et peut-être nous ouvrir un peu sur cette aide surprenante, qui peut arriver de tout le monde. Tout le monde peut être une aide vers l'éveil sans même avoir été nécessairement formé par le Dharma, mais par leur présence, par leur amour et aussi par leurs émotions conflictuelles, les autres nous amènent plein de situations qui nous aident sur le chemin. Il y a beaucoup d'aides directes, mais il y a des aides indirectes qu'on appelle des défis, des challenges. Pour ne pas tomber dans l'orgueil, il est nécessaire de pouvoir accepter de l'aide soi-même. Passons en revue les personnes qui nous sont apparues avant, mais d'autres aussi, en nous ouvrant à la possibilité qu'elles puissent nous apporter une aide.

### Méditation

Qu'est-ce que ça change ? Est-ce que ça change quelque chose ?

*Participant : Pour moi il y a eu une réaction de rejet assez violent. Mais le premier truc a été vraiment très violent. C'était « NON » !*

Oui et comment est-ce que tu as pu aller plus loin après ce « non », comment est-ce que tu as continué ?

*Participant : j'ai essayé d'imaginer une forme d'aide très indirecte, le fait que la personne... du fait qu'elle a des tendances que j'ai du mal à supporter, des attitudes, que c'est ce qui me fait vraiment travailler, en trouvant quelque chose de vraiment indirect, là j'ai vraiment accepté, mais...*

Pourquoi est-ce que tu penses que cette réaction était si forte ?

*Participant : Parce qu'il y a une colère et un rejet du côté de l'autre que je trouve objectivement faux. Non, cette personne qui ne voit pas les choses de façon juste, elle ne peut pas m'aider. Il y a un truc vraiment...*

D'accord, merci.

*Participant : Moi c'était dur, mais je pense que ça implique de s'abandonner, de faire confiance à la personne. Parce que j'imaginais vraiment que c'était plus facile de recevoir de l'aide de mes parents que l'aide d'une autre personne...Là il y a vraiment un blocage.*

Pense que peut-être ces personnes étaient tes mères et tes pères dans d'autres vies.

*Participant : Moi, je me suis senti comme un petit garçon qui refuse de l'aide d'autres gens pour vouloir faire les choses tout seul et par la méditation, j'ai essayé de transcender ça, je suis devenu un adulte, disons, et j'ai accepté l'aide des autres.*

D'accord.

*Participant : Moi j'ai vu ça de différentes façons. J'ai vu ceux qui sont prêts à faire preuve de bienveillance envers moi pour m'aider, j'accepte de certains, parfois je n'accepte pas, mais j'ai vu ceux aussi qui vont m'envoyer des coups et même si sur le moment ça ne me plaît pas du tout, en attendant ils me montrent des choses en moi et c'est aussi une aide parce que je suis obligée d'essayer de voir pourquoi. Pourquoi il y a cette réaction ?*

Tout à fait !

*Participant : Moi, je suis déchiré, je vais prendre deux personnes qui se détestent l'un l'autre et ils m'aident tous les deux. Je ne sais pas lequel écouter des deux. Je me sens déchiré entre les deux, c'est-à-dire que je n'arrive pas ... je me dis qu'il faudrait que je clarifie la situation, que je n'ai pas peur de prendre des coups, parce qu'en réalité, je vais prendre des coups des deux.*

Je vais reprendre ça.

*Participant : Je voulais juste dire que je me sens incapable de m'ouvrir naturellement parce que j'ai comme une méfiance instantanée de voir les autres comme je crois les voir ou si c'est vraiment ça. Je me voile un peu. Je me demande si c'est vraiment ça ou pas et là j'essaye de tester, de voir s'il y a un danger venant peut-être des autres.*

D'accord, merci.

*Participant : Etre à l'écoute de l'autre, ça m'amène à être confrontée à des situations que je ne sais pas forcément gérer et ça ne me met pas toujours à l'aise parce que je ne sais pas toujours quoi faire dans ces situations.*

*Participant : Moi, j'ai senti à quel point j'étais aidée et à quel point en fait, je voulais encore plus. Il y avait quelque chose qui disait oui, mais quand même ! Et après ça me touche beaucoup de constater à quel point je suis aidée et à quel point des fois, je n'ai pas envie de voir. J'ai envie de dire, mais quand même, il pourrait faire plus.*

Pour ceux qui n'ont pas parlé, est-ce que ce qui a été exprimé représente ce que vous avez vécu, ou est-ce que certains ont vécu tout autre chose ?

*Participant : Ça rejoint un peu ce que tu as dit, mais je me suis rendue compte que si les autres ne m'avaient pas aidée, je serais peut-être morte depuis déjà bien longtemps. Donc, il n'y a pas de raison, parce que je suis dans le Dharma, tout d'un coup de dire, voilà, je n'ai pas besoin de l'aide des autres, c'est moi qui vais aider.*

Participant : C'est tout bénéfice. Juste la pensée, cette visualisation.

*Participant : Moi, j'ai eu l'impression de ne pas avoir eu de difficultés à accepter l'aide des autres, parce que je suis vraiment persuadée que si je suis là, c'est complètement grâce aux autres. Je ne peux pas imaginer que je puisse avancer sans leur aide. Donc, je ne peux pas imaginer de refuser, même... surtout parce qu'ils m'ont provoqué de la souffrance ou parce que j'ai pu les rejeter à cause de trucs durs, mais je sais que c'est ce qui m'a fait avancer.*

*Participant : Tout à l'heure, tu posais la question de ce que nous avait amené ce genre de méditation. Pour moi, c'est de dire finalement, on n'a jamais de répit et parfois, c'est un peu fatigant. En fait, accepter l'aide des autres, c'est avoir un peu de répit justement. Mais malgré tout, méditer comme ça et accepter l'aide des autres, c'est quand même difficile.*

Oui, d'accord.

*Participant : Je me retrouve dans une situation où je ne sais pas quoi faire ou dire face à des gens qui s'imaginent que m'aider, c'est me sortir d'ici.*

Oui, d'accord ! Maintenant je vais répondre à tout ça. Déjà, vous avez pris ce terme, se faire aider, au pied de la lettre. C'était très collé au sens de se faire aider tout de suite et aussi de se faire aider spirituellement par tous ceux qui nous entourent. Là, on prend de grands

risques parce que c'est vrai, on ne peut pas savoir si les autres connaissent le chemin. Après, ce qui était intéressant pour moi, c'est de voir combien il y a de méfiance. Dans l'esprit des pratiquants qui sont bien motivés à vouloir eux-mêmes aider, il y a quand même beaucoup de méfiance envers les autres. Mais oui ! Le rejet est bien là. La difficulté est d'accepter.

Pour moi, c'était l'expérience d'un ensemble : aller ensemble vers l'éveil. Quand j'ai médité avec vous, c'était l'expérience de tout un mandala, de toute une grande famille qui évolue vers l'éveil et qui s'entraide sur le chemin. Mais il faut savoir que pour la bodhicitta, il est très important d'avoir des guides qui connaissent vraiment le chemin. C'est le vrai refuge. La bodhicitta est basée sur un refuge. Ce refuge, ce sont les bodhisattvas qui connaissent le chemin vers l'éveil. Ce sont les aides spirituelles qui nous dirigent sur le chemin, ce sont ceux qui amènent toute la famille dans la bonne direction. Mais ils ne vont pas tout faire, il y a besoin de beaucoup d'aide. Une aide énorme est nécessaire entre nous – s'entraider pour les besoins quotidiens, pour mettre en application les conseils spirituels que l'on reçoit – pour cela, on a besoin d'être lié et de se soutenir entre nous.

Les enseignements sont très clairs. Comme refuge, on ne peut prendre que ceux qui connaissent déjà le chemin. Les êtres « ordinaires » ne sont pas un refuge parce qu'on ne peut pas complètement se baser sur eux, sur l'aide qu'ils peuvent offrir pour aller vers la libération, vers l'éveil, c'est impossible. Le résultat est qu'ils vont nous amener dans plus d'émotions parce que tous ceux qui n'ont pas la réalisation de la nature de l'esprit sont dans l'émotion et ne connaissent pas la sortie. Il n'est pas possible de faire confiance à des êtres qui sont eux-mêmes emprisonnés. Mais dans beaucoup d'autres domaines, on peut vraiment bien s'entraider, dans le concret comme dans le relatif. On peut s'entraider pour pratiquer ensemble vers l'éveil et être gentiment un miroir quand on en a besoin, pour nous aider à mieux nous accepter, pour nous aider à nous ouvrir à l'amour et à le recevoir et ensuite offrir cet amour. C'est cela l'aide que l'on peut s'apporter mutuellement. Mais il faut la trouver, il ne faut pas mélanger les différentes formes d'aides qui existent.

Puis vous avez parlé de cette aide indirecte dans le cas où, même si une personne est dans un état très, très émotionnel, elle nous aide à générer en nous la force de la compassion, de la patience, de la persévérance, de toutes les paramitas qui dépendent en fait du contact avec les autres. Il est dit dans les instructions : « les êtres sont mon refuge », le sens en est : « je réalise que sans la présence d'autres personnes, je ne vais jamais pouvoir aller vers l'éveil parce que pour pratiquer des qualités telles que la générosité, la discipline, la patience, la persévérance, la bodhicitta, l'amour, etc., j'ai besoin des autres. » C'est comprendre qu'on ne peut pas faire le chemin sans les autres. Pour résumer ce que dit le 9<sup>ème</sup> Karmapa, la bodhicitta est basée sur une compréhension du refuge correct où on ne confond pas les différents niveaux de refuge. Il y a ceux qui sont des guides, qui peuvent nous montrer le chemin et d'autres qui comme nous, ont besoin d'être guidés. Les guides eux-mêmes ont des guides, ils ont des maîtres qui leur montrent le chemin. Toute cette grande famille qui se dirige ensemble vers l'éveil, est liée par des pactes d'amitié. Ce sont les vœux de bodhisattva, c'est ce qui fait la « colle » pourrait-on dire, c'est ce qui fait le lien entre les êtres. Du côté du pratiquant bodhisattva, il n'y a pas de limite à la quantité de liens qui vont être établis avec les autres. Dès que des personnes sont prêtes à bien vouloir elles aussi aller vers l'éveil ensemble, on les accepte dans cette famille. Ce n'est pas une famille fermée, c'est une famille qui inclut dans notre cœur déjà tous les êtres. Dans le cœur, dans l'esprit, personne n'est exclu ! Mais dans les faits, les liens sont plus ou moins forts, plus ou moins faibles. Il y a des groupes comme autour de Kundreul Ling, qui sont les satellites d'autres centres du Dharma. Certaines familles sont liées par des liens plus forts, il y a entre elles des liens de confiance pour aller dans la même direction, c'est cela qui lie tous les êtres.

Je me demande quand vous avez fait la méditation ces derniers mois, si vous avez ressenti cet effet que lorsqu'on commence à s'engager avec une personne, avec deux, avec trois, cela devient plus facile après avec les autres. Est-ce que vous avez pu toucher cela ? Dites-moi, cette idée de la bodhicitta illimitée, d'avoir ce pacte d'amitié vers l'éveil, avec tous les êtres, est-ce que ça vous effraie ? Est-ce que ça vous pose des problèmes ? Où est-ce que vous êtes prêt pour cet idéal ?

*Participant : Ça semble trop infini. Trop démesuré. Trop énorme.*

Est-ce que tu peux prendre tout Clermont ?

*Participant : Oui.*

Oui ?

*Participant : Je crois, il me semble que c'est possible.*

Dans ton cœur, tu pourrais t'imaginer aider tous les Clermontois ?

*Participant : Oui, intellectuellement, je crois.*

Regarde bien ! Non, non, je ne te coince pas, n'aies pas peur. Pour les autres, comment est-ce ?

*Participant : Je trouve que cela crée une grande liberté. Il n'y a pas besoin de dire, bon je vais aider ceux-là qui font partie de tel plan, pas les autres, ou les autres un peu moins et ceux-là, encore un peu moins. Ça donne vraiment une grande liberté. En attendant, je sais très bien que je ne suis pas vraiment capable, mais quand tu dis ça, je ressens vraiment de la liberté.*

Oui !

*Participant : Moi, je ne vois pas concrètement comment on peut aider tous les Clermontois ou ce que ça veut dire.*

Voilà ! On va voir cela. On va le regarder.

*Participant : Il y a deux niveaux pour moi. Il y a le premier niveau de toutes ces méditations sur la bodhicitta. Ça me renvoie vraiment à toutes mes limites et à tout ce qui me freine. Et en même temps, il y a une certitude qui est quand même parfois abordable dans la méditation, mais qui est quand même loin, c'est la certitude que c'est la solution, c'est-à-dire qu'en même temps ça aide, et en même temps il y a cet espace, il y a quand même les deux.*

D'accord, oui.

*Participant : Je voulais quand même dire qu'il m'est arrivé de penser que c'était possible d'aider vraiment tous les êtres, par contre, ça semblerait vraiment impossible d'imaginer d'en laisser un ou deux ou trois sans les aider. Ça serait inimaginable de dire : « on va en abandonner même un » parce que ça semblerait trop inimaginable.*

*Participant : C'est la brebis égarée dans le christianisme, non ?*

Oui, bien sûr ! Bien sûr ! Et dans le Dharma, c'est aller chercher le dernier être qui reste encore dans les enfers.

*Participant : Moi, je vois la liberté, aider les autres, avoir la liberté, n'empêche que quand on pointe, quand on va me dire il faut que tu aides ton père par exemple, là, aïe, aïe, aïe !*

Oui. Alors, comment est-ce qu'on va aider toutes les Combrailles, tout Clermont, tous les Clermontois ? Comment est-ce qu'on va faire ? On va même aller plus loin bien sûr, on va aller à Montbrison, Vichy, et partout !

*Participant : Faire des souhaits.*



Faire des souhaits, garder des souhaits constants dans l'esprit.

*Participant : Réaliser les qualités, acquérir des qualités, les garder de façon spontanée sans orgueil, que l'on puisse les maîtriser.*

Oui, je crois que tu as dit l'essentiel. On n'est pas missionnaire et en plus, on n'a pas grand-chose à donner pour le moment. Donc, on va se concentrer sur le développement des qualités et inviter ceux qu'on rencontre à partager ce qu'il nous est possible de partager, c'est-à-dire les qualités naturelles de notre esprit, la générosité, etc., cette ouverture d'esprit qui s'installe. C'est ainsi qu'un bodhisattva aide les êtres et développe les qualités qui attirent les êtres. Il commence par la générosité, par une parole douce, une parole qui est juste, par un comportement qu'on pourrait dire équanime, non émotionnel. Il a déjà fait un travail sur ses propres émotions. Une sagesse commence à s'installer grâce à sa propre pratique, cela attire les êtres vers le bodhisattva. Il n'est pas en mission, il ne va pas imposer aux autres un enseignement, des conseils ou une approche qui ne seraient pas adaptés, mais il va juste être le plus ouvert possible et comme l'aimant qui attire le fer, c'est irrésistible. Là où il y a l'amour, là où il y a la générosité, la sagesse, tout le monde se sent bien et tout le monde vient pour se nourrir. Ceux qui sont ouverts vont naturellement y aller et c'est avec ceux-là que le travail se fait pour le moment. Puis les très grands bodhisattvas vont vraiment créer des situations pour toucher un maximum d'êtres, pour vraiment établir ce contact avec beaucoup, beaucoup de gens comme par exemple de nos jours avec les médias où lors de grandes occasions, de grands bodhisattvas peuvent être en contact direct avec des dizaines de milliers de personnes.

*Participant : Ce qui m'inspirait, cette immensité de tous les êtres, c'est à la fois tous les êtres, c'est beaucoup, et en même temps chaque fois que je récite SEM TCHEN TAM TCHE ..., c'est ce que je dis, je souhaite l'équanimité, la joie à tous les êtres, la compassion. Ça ne sert à rien de le réciter si ce n'est pas ce qui m'inspire.*

Méditons maintenant. Il n'est plus nécessaire de faire encore plus de petits pas, parce que maintenant vous connaissez le travail. S'il y a dans le cœur une crispation, que le cœur se serre à l'idée de s'ouvrir à tous les êtres, parce qu'il y a un être ou deux ou trois, tout un groupe qui nous gênent, sachons revenir à ce niveau de pratique relative où je travaille avec mes résistances, à m'ouvrir peu à peu avec un être en particulier, ou une tendance qui me fait peur, etc., c'est le travail à faire. Maintenant dans cette méditation, méditons sur cet amour et cet engagement, cette ouverture envers tous les êtres. Essayons de ressentir ce potentiel en nous de pouvoir être ouvert à tous, même si par instants on le perd, même si des moments très émotionnels suivent - avec la colère, l'aversion - mais essayons de toucher cette ouverture où finalement, il n'y a plus à choisir, on s'abandonne aux êtres, on s'offre, on se donne, et voilà on accepte aussi les autres. J'accepte leurs difficultés, j'accepte de travailler avec tout ce qui se présente. Essayons de toucher cette dimension de la bodhicitta qui n'aide pas que le seul être qui en a besoin, revenons au travail concret, là où il y a un petit blocage et on médite à nouveau comme les autres fois.

### Méditation

La méditation sur la bodhicitta, l'esprit d'éveil, c'est l'esprit qui s'engage à l'éveil de tous les êtres, vous avez peut-être ressenti que c'est accompagné ou que cela crée un sentiment d'obligation. Obligation que maintenant, je dois vraiment travailler sur moi-même. Vous avez ressenti ça ? Non ?

*Participante : Pas du tout !*

Pas du tout ?

*Participante : Non, ce n'est vraiment pas une obligation !*

C'est une joie ! Cela peut être une joie. Mais si par exemple, je dis : « je vais devenir un médecin qui guérira tous les êtres », qu'est-ce que je dois faire pour cela ? Je dois apprendre la médecine. C'est un peu normal. Je dois me donner les moyens de mettre en œuvre ce que j'ai promis de faire. Si je dis, je vais aider tous les êtres à atteindre l'éveil, mais c'est comme si je disais, je vais devenir un grand guérisseur. Pour devenir un grand guérisseur, il y a tout un chemin à faire. S'engager à faire ce chemin, c'est l'engagement du bodhisattva. On s'engage à vraiment voyager, à vraiment traverser toutes les étapes, développer notre esprit jusqu'à pouvoir aider les autres. Karmapa termine sur les vœux de bodhisattva en disant :

*« Si j'ai fait une fois cette promesse et qu'ensuite je ne l'applique pas dans mes actes, je trompe tous les êtres. Comment est-ce que je pourrais accomplir le bien des êtres si je ne mets pas ma promesse en application ? »*

Ce n'est pas une promesse dans le vide, on tient cette promesse ! Cette promesse, elle se renouvelle tous les jours et elle nous oblige à changer, à faire le travail intérieur, sinon c'est comme tromper tous les êtres. On s'engage à vouloir venir en aide à tout le monde pour atteindre l'éveil, mais si on ne fait rien pour aller dans ce sens, cela ne tient pas la route, ce n'est pas crédible, c'est pour cela qu'il faut revenir à l'exemple concret. Quand je dis à quelqu'un : « je vais t'aider », la personne attend quelque chose, que je vienne faire la vaisselle par exemple ! S'il n'y a pas d'actes qui suivent nos paroles, elle aurait toutes les raisons de se sentir trompée.

Prendre le vœu de bodhisattva ce n'est pas juste un bon sentiment en l'air qui ensuite n'est pas suivi d'actes. Si c'est le cas, il est « creux » parce qu'il n'y a pas de travail sur soi-même, il n'y a pas plus d'ouverture envers les autres, il n'y a pas plus de compétences. Donc quand je parle d'obligation, c'est cette dimension-là. Il faut donc bien réfléchir avant de faire une telle promesse, bien savoir quel engagement on prend. Les autres, ceux qui n'ont pas la capacité de lire nos pensées n'entendent peut-être pas notre promesse, mais s'ils savaient, ils auraient le droit de dire : « tu ne fais pas ce que tu as promis. » C'est pour cela que dans l'explication sur la bodhicitta on parle des deux engagements. L'engagement qui est au niveau du souhait, on s'engage vers le but, vers l'éveil mais on s'engage aussi sur le chemin, de parcourir vraiment le chemin, de l'appliquer. La bodhicitta d'aspiration et la bodhicitta d'application, ce sont les deux aspects de cette promesse.

Pourquoi est-ce que je vous en parle dans une journée de méditation ? Pour résumer, la méditation dont on parle ici, c'est la méditation du Mahamoudra, elle est présentée comme une pratique qui mène vers l'éveil. Ensuite, c'est à vous de vérifier. Elle est basée sur une attitude d'esprit qui ne peut plus être égocentrée. On ne peut pas arriver à l'éveil quand on veut avoir encore quelque chose pour soi-même, pour le « moi », pour le « je ». La pratique du Mahamoudra est nécessairement basée sur un état d'esprit ouvert où aucun être n'est exclu. C'est la base de la pratique, mais ce n'est pas le fruit de la pratique. Le fruit de la pratique sera de vraiment pouvoir faire quelque chose pour tous les êtres. Ce sera le fruit. La base c'est cette aspiration par laquelle on souhaite transcender nos tendances égoïstes et on s'engage à le faire avec une compassion profonde qui voit déjà que les autres sont dans la même souffrance que nous et qu'en travaillant sur soi-même, on va tout faire pour les autres. C'est la base, le grand miracle. Si on peut s'établir là-dessus, l'esprit se calme, l'esprit s'ouvre, le cœur s'ouvre, la méditation devient facile. Si on peut établir cette base, si on peut juste rester dedans, elle est tellement forte, elle est tellement stable, qu'elle va elle-même amener le fruit. Toute la pratique du Mahamoudra est la pratique de cette dimension du non soi, du non attachement à un moi, de non saisie d'un 'moi', d'un 'je' qui veut et qui ne veut pas. C'est lâcher toutes les tendances égoïstes. C'est cela le Mahamoudra.

Je ne sais pas si c'est à votre portée à tous, mais on va essayer. Dans la méditation qui va suivre, établissez-vous dans l'ouverture de ce souhait d'être vraiment présent à tous les

êtres, et quand votre esprit devient agité, quand une pensée s'élève, si elle est trouble, si elle est égoïste, rafraîchissez la bodhicitta. Rafraîchissez en développant cette pensée : « mais là, tout de suite, je ne suis pas là pour moi, je m'ouvre ». Cette pensée égoïste, vous ne lui donnez aucune importance. Vous appliquez la bodhicitta comme un remède à la pensée égocentrique qui s'élève. C'est peut-être un peu difficile à faire parce qu'il faut identifier le trouble, il faut pouvoir savoir que là, maintenant, je suis en train d'enchaîner sur des pensées égocentrées. Si on a cette capacité, on peut appliquer le remède. On peut également appliquer l'amour, la compassion, l'ouverture, comme remèdes.

Pour rendre cette méditation plus facile, il y a le mantra OM MANI PEME HOUNG qui est le mantra le plus connu qui incarne, qui exprime la bodhicitta. Pour ceux qui connaissent ce mantra, au moment où vous avez une pensée égocentrée, vous n'avez rien d'autre à faire, juste dire OM MANI PEME HOUNG et lâcher cette pensée. Là, maintenant, ce n'est pas dire OM MANI PEME HOUNG tout le temps, mais par un travail intérieur, rester dans la méditation du calme mental et quand la saisie égoïste s'élève, se rappeler de la bodhicitta et vous pouvez le faire en utilisant le mantra, autant de fois qu'il est nécessaire. Ainsi, vous regagnez la dimension de la bodhicitta, vous regagnez le calme mental, l'ouverture. J'aimerais bien après la méditation, avoir votre retour si c'était possible, voir comment vous avez pu faire cette méditation.

### Méditation

*Participante : J'ai remarqué que même quand j'ai une pensée égocentrée, je dis OM MANI PEME HOUNG, mais ce qui suit OM MANI PEME HOUNG, la pensée est lâchée, mais l'ambiance reste égocentrée, elle reste resserrée et égocentrée. Donc ce ne sont pas que des pensées, c'est une ambiance.*

D'accord. Merci. D'autres partages ?

*Participant : J'ai ressenti par moment des mouvements, comme si par habitude, j'étais tourné vers moi. Chaque fois que je fais ça, je me tourne vers les autres, hop... Ce sera un travail perpétuel pour qu'un jour ça ne revienne plus. En même temps, une fois que c'est tourné vers les autres, il y a cette sensation de chaleur qui emplit le cœur et qui fait que cette sensation de plus en plus va se tourner vers les autres.*

*Participante : Moi, de reconnaître ce potentiel-là en moi, parce que concrètement c'est difficile quand même, le reconnaître sur le coussin en méditation, ça m'a fait du bien, ça m'a rassurée, c'est comme un soulagement.*

*Participant : Moi, je rencontre l'inverse, je rencontre de grosses résistances, j'ai chaud partout, le corps, grrr ! J'ai eu besoin de beaucoup de OM MANI PEME HOUNG, et c'est un peu comme tu le disais, je n'arrive pas à m'oublier quelque part, c'est toujours, moi, moi, moi. Il y a un truc qui ne lâche pas, qui est toujours là.*

*Participante : Moi, c'est la même idée. C'est toujours moi, c'est moi qui dis OM MANI PEME HOUNG, c'est moi qui regarde, qui lâche, c'est moi qui fais.*

*Participante : Moi, je trouve que c'est diminuer le jugement sur ce qui se passe dans mon esprit, sur ce qui s'élève dans mon esprit, et également, il y a tout un autre sens, ce n'est plus personne.*

*Participante : Plus je lâche le moi, plus je m'ouvre aux autres. Je ressens cela surtout quand je récite OM MANI PEME HOUNG. Ça m'aide vraiment à nettoyer, à lâcher. C'est par là je pense, que je peux aider les autres.*

*Participante : Le corps est douloureux, très douloureux et en fait, j'ai utilisé OM MANI PEME HOUNG pour relier cette douleur avec la douleur des autres. En fait le corps se soulage et après l'esprit aussi et après, ça recommence. C'est perpétuellement lié aussi à la douleur physique, mais c'est*

*soulagé par ce lien que cette souffrance, de prendre la souffrance aussi qui est dans tous les êtres, relié au fait que je ne suis pas seule en fait.*

Oui, oui, ça aide. Est-ce que certains d'entre vous ont fait cette méditation sans utiliser le mantra, simplement par le rappel de motivation. Certains ont essayé, ou tout le monde a fait OM MANI PEME HOUNG. Toi, comment as-tu fait ? Est-ce que ça allait ?

*Participante : Moi, je n'ai pas tellement utilisé le mantra. Je l'ai fait tout au début et après, c'est comme s'il était là. Je n'avais pas à me le réciter en fait.*

Parce qu'on peut aussi remplacer le mantra par des paroles françaises. On n'a pas besoin d'utiliser nécessairement le mantra sanscrit. On pourrait se dire à l'intérieur des phrases comme : « Pour l'éveil de tous les êtres. » ou « Que tous les êtres soient heureux ! » peu importe ce qui vous parle, ce qui vous rappelle la motivation la plus profonde que vous avez pu ressentir. Le mantra est l'expression de tout cela, de toutes ces différentes phrases, de cette motivation profonde.

*Participante : En fait, je me disais souvent, je suis là pour les autres parce que par moment, j'étais là, je commençais à avoir sommeil, j'avais mon esprit qui allait un peu dans la paresse : « tiens, je pourrais me laisser aller là » et je me disais, non, je suis là pour les autres et du coup, mon esprit restait focalisé là-dessus et ça me détournait de mon envie de faire quelque chose pour moi, de me faire plaisir, de me laisser aller.*

*Participant : Je pense qu'avec la motivation, la parole, c'est comme une saisie, c'est comme une saisie égoïste. Pour moi, le mantra, c'est casser ça. Je peux dire oui c'est pour le bien de tous les êtres, oui mais c'est une parole.*

Il y a une petite différence entre les paroles qu'on trouve soi-même et le mantra. Il y a quand même une petite différence, c'est vrai.

*Participante : Le mantra, il a tout l'amour.*

Pour toi ! Pour d'autres qui ne connaissent pas le mantra, il n'y a rien dedans. Ça dépend beaucoup du point de vue. C'est grâce à la transmission que l'on a reçue, les explications et tout ce qu'on a déjà compris sur le sens du mantra qu'il prend tout son sens, c'est ce qui est derrière.

Ce que je remarque, et je vais commencer par ce qui était le plus difficile : quand vous avez dit que cela reste quand même égoïste. On peut bien lâcher pour un moment, mais le mouvement de lâcher prise vient aussi du moi et il y a un fond, il y a un terrain de saisie égoïste qui n'est pas purifié, qui reste toujours là. C'est tout à fait normal. Il ne faut pas se tromper là-dessus. Ce serait trop miraculeux de se faire le rappel juste une fois ou de faire un mantra et que le fond de la saisie soit déjà parti. Ce serait vraiment trop bien, on pourrait aller rapidement vers l'éveil. Votre observation était très fine, très précise et je crois correcte pour tout le monde. Il y a quelque chose dans cette approche qui reste volontaire. On veut lâcher ! Je veux m'ouvrir à tous les êtres. Il y a une envie, l'abandon complet ne s'installe pas juste comme ça. On peut remarquer que ce mouvement d'appliquer le remède à notre saisie est plus évident dans les pensées fortes, il amoindrit la saisie égoïste, il l'affaiblit. Ensuite, il faut continuer et avec le temps, ce fond va s'affaiblir. Ce fond de saisie qui semble toujours être là et qui motive notre méditation va aussi s'épuiser. C'est ce que tu as appelé le fond ou l'atmosphère, je crois.

*Participante : L'ambiance.*

L'ambiance. Cette ambiance est faite de toutes petites pensées, de tous petits mouvements mentaux. Ces mouvements-là, avec le temps, vont devenir plus conscients et vont pouvoir être lâchés dans la méditation. C'est un travail à long terme. Tout de suite, on le

ressent juste comme une ambiance, comme une atmosphère. On n'arrive pas à cerner les toutes petites pensées qui créent cette atmosphère. On ne ressent que les pensées grossières. On travaille avec ce qui est grossier pour ensuite pouvoir, et vous l'avez déjà remarqué, travailler avec ce qui est encore derrière.

Rester dans la bodhicitta, c'est une pratique fondamentale et c'est tellement énorme. Quand Guendune Rinpoché nous donnait la définition de ce qu'est la méditation, je l'ai déjà dit plusieurs fois, c'est le terme 'samten' en tibétain. Il disait, c'est établir l'aspiration stable, c'est à dire établir la bodhicitta stable dans l'esprit. Voilà ce qu'est la méditation. Tous les obstacles naissent de la saisie égoïste, c'est donc la méditation qui enlève tous les obstacles. 'Sam', c'est l'aspiration et 'ten' c'est stable. Le samadhi, c'est rester complètement ouvert, de manière non distraite, c'est donc rester stable dans la bodhicitta.

Avec cette explication, nous avons les moyens de la purification. Qu'est-ce qui doit être purifié pour atteindre l'éveil ? La saisie égoïste, c'est à dire la crispation, l'esprit fermé, l'esprit étroit. Toute cette souffrance, toute cette saisie est issue d'une saisie fondamentale : « moi ». Quand on se purifie, l'état qui s'installe à ce moment-là, c'est l'éveil - l'éveil, la pureté, l'ultime, l'ouverture totale... - de nombreux mots peuvent être utilisés. La saisie égoïste n'est pas un bloc qu'il faut enlever en une seule fois. Cette saisie s'exprime par des milliards de pensées qui s'élèvent dans notre vie. La purification sur le chemin vers l'éveil, c'est de ne plus donner d'importance à ces pensées. La tendance du moi à saisir ce grand moi, à l'intérieur, se dissout avec le temps, elle s'épuise et donne place dans son espace aux qualités cachées dans notre esprit qui n'ont pas de place pour se manifester. L'amour, la compassion, la sagesse en nous qui attendent pour se manifester et qui parfois se manifestent déjà, sont des qualités normalement recouvertes par toutes ces pensées égoïstes, ce n'est pas toujours avec un jugement très négatif, très égoïste. Croire que l'on est séparé des autres est notre état habituel, c'est ce qu'on appelle la saisie dualiste. Travailler chaque instant qui se manifeste comme une tendance et lâcher, ne pas donner d'importance, c'est le chemin de la purification. C'est se purifier car ce qui voile l'esprit est enlevé ; comme la table pleine de poussière, notre esprit est troublé par plein de pensées dualistes, émotionnelles. Pour enlever cette poussière, on s'ouvre à la dimension non troublée, complètement ouverte de l'esprit. C'est l'ouverture elle-même qui purifie nos voiles. La clé pour entrer dans cette ouverture, c'est l'esprit non égoïste, altruiste, la bodhicitta, c'est le balai qui enlève la poussière de la saisie égoïste, c'est la purification. Ce qui en sort, ce sont les qualités inhérentes de l'esprit qui ont toujours été là. Rien n'est à créer, il y a juste à enlever ce qui empêche ce qui est déjà là de se manifester.

Nous continuerons la prochaine fois par des méditations avec lesquelles nous entrerons plus dans les détails et la compréhension de ce processus de purification. Dans la pratique des préliminaires du Mahamoudra, il s'agit de la pratique de Vajrasattva, Dordjé Sempa. Nous allons travailler cette pratique de purification par une méditation très simple, pour comprendre le processus quand on utilise les méthodes tantriques comme le mantra de Vajrasattva, et comment cela peut fonctionner même si on n'utilise pas le mantra, mais aussi comprendre que c'est le mantra qui nous aide à faire cette purification, cela peut être un outil intéressant. Pour terminer ce matin, nous allons encore méditer dix minutes. Mettez-vous à l'aise. Après tous ces concepts, soyons juste présents et nous pouvons aussi suivre le va et vient du souffle, la respiration, et laisser reposer l'esprit.

#### Méditation et Pause Déjeuner

Méditons sur le souffle.

#### Méditation

L'esprit est détendu ? Oui ? Très bien !

*Participant : Pas tant que ça !*

Et le corps est comme l'esprit ? Cela veut dire esprit détendu, corps détendu, esprit tendu, corps tendu ?

*Participant : Oui, ça va bien ensemble.*

Quand j'ai sonné le gong pour la fin de la méditation, beaucoup ont bougé, ça veut dire que vous avez accumulé un stress pendant la méditation. Vous étiez stressés par la méditation et quand finalement ça se termine, ouf ! Alors maintenant, ne changez pas, on continue ... Ah ! Ah ! Déjà le stress qui revient ! ... On va méditer maintenant ! ... Vite, prendre la posture ! ... Ce n'est pas ainsi que l'on va arriver à l'éveil. Restez bien comme vous êtes là et si dans quelques minutes, vous avez besoin de prendre une autre posture qui peut rester aussi stable, prenez cette posture. Restez détendus. Vous pouvez vous poser contre le mur, ou trouver un autre point d'appui. C'est bien ! Il faut savoir quand on a besoin de détendre son corps parce que quand le corps est détendu, l'esprit a plus de facilité à être détendu aussi. Quand l'esprit est trop détendu, il a tendance à sombrer. A ce moment-là, il faut prendre la posture, il faut mettre un peu de vigilance physique pour que l'esprit reste clair. Maintenant, la digestion va commencer.

D'une manière très détendue, nous allons compter cinquante souffles. Cinquante, ce n'est pas trop. Si on rate une respiration, on recommence à zéro. Jusqu'ici je ne vous ai fait compter que jusqu'à vingt et une respirations, mais aujourd'hui nous irons jusqu'à cinquante. C'est très facile. Un... Deux... Trois... Ça laisse tout le temps pour penser à autre chose. Quand on revient, il faut remarquer que c'est la quatrième, puis la cinquième. Ça coupe la chaîne de pensées qui pourrait s'installer.

#### Méditation

Vous avez eu le temps de finir les cinquante ? Est-ce que vous avez vu une différence entre le temps où vous avez terminé de compter les cinquante souffles et la méditation qui a suivie ? Est-ce que vous avez remarqué une différence ? Qu'est-ce que cela fait dans votre esprit ?

*Participante : Ça me réveille.*

Ça te réveille de compter. Et après ?

*Participante : Ça recommence et je suis encore dans mes pensées.*

*Participante : Oui, mais ça fait une détente !*

En comptant ça fait une détente ou après ?

*Participante : Après, quand j'ai arrêté de compter.*

Tu as constaté que quand même le fait de compter t'avait détendue ?

*Participante : Disons que ça avait changé le système de pensées et que après, j'étais disponible.*

*Participant : Pour moi c'est l'inverse, je suis complètement tendu. Compter, je ressens comme une tension intérieure et quand j'ai fini de compter, je suis un peu plus relâché.*

Tu étais plus tendu pendant que tu comptais et après, tu as pu te relâcher.

*Participant : Moi, ça m'a fait lâcher prise, mais j'ai continué à compter après. J'ai senti un changement c'est-à-dire, à un moment donné, l'esprit s'ouvre et il y a des pensées qui montent entre deux chiffres, mais c'est dans une ouverture, dans un espace.*

*Participant : Il a fallu que je m'y reprenne à plusieurs fois. J'étais tellement détendu que je parlais dans la torpeur. Je recommençais alors que parfois j'arrive à cent, même plus.*

C'est pour ça que je vous fais faire cet exercice maintenant, parce que quand la torpeur commence à s'installer, il vaut mieux faire un petit effort qui rafraîchit l'esprit. Par contre, cela peut aussi tendre l'esprit, créer des tensions. Ce qui est rafraîchissant au début, si c'est trop fort, peut devenir une tension. Quand on lâche, quand le compte est terminé, ceux qui étaient un peu tendus le voit, ça fait du bien d'en avoir terminé avec les chiffres, mais après une dizaine de cycles de respiration, une vingtaine, une trentaine de cycles de respiration, on commence déjà à sombrer, à avoir des chaînes de pensées plus longues. A ce moment-là, pas besoin de compter mais il faut faire l'effort de revenir au souffle ou à une autre méditation comme point de référence, quand les chaînes de pensées commencent à se réinstaller. Quand on arrive à maintenir une présence équilibrée, détendue, c'est très rafraîchissant pour l'esprit. Imaginez que vous fassiez comme Shamar Rinpoché l'a proposé, cinq cents respirations. Cinq cents ! Suggestion de Shamar Rinpoché de compter jusqu'à cinq cents ou mille ! Vous ne pouvez pas maintenir la tension en comptant ainsi. Vous allez trouver une façon détendue de faire ce travail mental, qui demande peut-être une heure pour le faire. C'est une heure sans perdre le compte de son souffle. Quand vous sortez d'une telle heure, si vous le faites avec la détente, vous allez remarquer qu'une fraîcheur s'est installée dans votre esprit. Si on le fait sans la détente, on va craquer et de toutes façons, on ne pourra pas le faire. Mais après cette expérience, de maintenir son attention pendant une heure, on commence à apprécier le shiné, le calme mental qui s'installe grâce à cette méthode. Ensuite, on devient ami avec la méthode de compter le souffle. Ce n'est plus un truc qui nous est donné comme ça, mais on a carrément envie de poser son esprit avec cette méthode qui nous sort de toute cette préoccupation mentale.

Les pensées que vous n'avez pas eues pendant que vous avez compté jusqu'à cinquante, elles vous manquent ? Non ? Rien ne vous manque ! Pourtant quand on doit renoncer à une pensée on semble dire : « oh ! J'aurais tellement envie de réfléchir là-dessus », mais finalement quand on ne le fait pas, rien ne nous manque. On peut toujours réfléchir là-dessus si on le décide, il y a toujours assez de temps dans la journée. L'expérience du calme mental commence à être stimulant, inspirant pour la méditation, on commence à prendre goût au calme mental. Cela commence à devenir meilleur qu'un gâteau, on commence à se sentir vraiment satisfait d'avoir un esprit calme. On goûte à la détente et à la fraîcheur, c'est ce qu'il faut essayer de cultiver dans son esprit. Cela vaut la peine de faire quelques efforts pour connaître cette expérience puis volontairement on fournit ces efforts parce qu'on en connaît l'effet.

Continuons avec la méditation mais sans compter le souffle, juste en suivant la respiration : en étant très conscient de toutes les sensations, de tout ce qu'on peut remarquer à l'inspire, ressentir peut-être qu'il y a une petite pause à la fin de l'inspire. Remarquez l'expire, le moment où cela s'inverse et cela revient. Ça se fait automatiquement, il n'y a pas à craindre de ne pas avoir assez de souffle. Cela fait des années déjà qu'on respire sans y porter attention. Si une petite angoisse, une anxiété s'installe dans la méditation parce qu'on a l'esprit sur le souffle, détendez-vous, ça revient tout seul.

Parfois, on ressent une tension parce qu'on commence à remarquer quelque chose qu'on n'avait pas vu auparavant, cela nous perturbe. C'est comme si on nous disait : « marche consciemment ». Du coup, on ne sait plus marcher droit parce qu'il faut exercer trop d'attention sur ce qu'on est en train de faire. Normalement, marcher se fait tout seul.

Dès que l'on remarque que la respiration change parce qu'on est trop attentif, relâchons sur l'attention un tout petit peu. Nous sommes juste un témoin qui remarque que la respiration est naturelle. On ne change pas la respiration, parfois elle est rapide, parfois elle est longue, profonde, superficielle, peu importe. Il n'y a pas une bonne ou une mauvaise respiration. On doit juste remarquer ce qui est, garder l'esprit dans le présent ce qui évite

d'avoir plein d'autres pensées inutiles - rester juste avec cette capacité de garder l'esprit là où l'on veut, et l'utiliser plus tard pour faire des contemplations, pour l'examiner, pour le tourner vers l'objet d'intérêt. Par exemple, regarder les motivations qui sont derrière nos pensées, ce qui les motive, l'enchaînement d'une pensée à l'autre. Si on veut avoir cette capacité de contempler et de garder l'esprit dans la contemplation de la bienveillance, de la compassion, elle doit être développée. Ce n'est pas facile pour la plupart d'entre nous. Nous n'avons pas développé de si grandes capacités dans nos vies antérieures, pour que dès que l'on se dit : « contemple la compassion », l'esprit reste dans la compassion, ce n'est pas si facile. Il faut cette capacité de ramener l'esprit encore et encore. Et cette capacité est développée par des exercices aussi simples que suivre la respiration. On n'a pas besoin de créer la respiration. Elle se fait toute seule.

On s'entraîne à rester sur un objet facile parce que tout le temps il y a un petit changement. Un objet qui change tout le temps est beaucoup plus facile pour la méditation qu'un objet qui ne change pas. Si je mets ce gâteau devant moi pour le contempler, il ne change pas. Si je le regarde, bon d'accord, il n'y rien de très intéressant là-dedans, et ce n'est pas parce que je le regarde, qu'il va changer, c'est toujours le même point de repère. C'est plus difficile de rester avec un point de repère où aucun changement n'est visible. Bien sûr, si je reste très longtemps ... mais c'est plus difficile. Avec la respiration, il se passe quelque chose et plus on reste dessus plus on va remarquer les détails de ce qui se passe dans la respiration. Mais tout se passe dans le présent, c'est neutre, ce n'est pas émotionnel, rien n'est fascinant émotionnellement. C'est un très bon support de méditation parce que ça nous permet d'affiner notre attention, de toujours remarquer plus. Par exemple de sentir comment l'air sort différemment au début de l'expire, au milieu et à la fin. Quand l'air rentre, il est un tout petit peu plus froid que l'air qui sort. La sensation au niveau du nez, la sensation plus bas, le petit mouvement, le contact avec les vêtements, le petit changement des épaules, il y a tant de choses à remarquer. Grâce à cela, la méditation sur le souffle est devenu un support de méditation par excellence parce que c'est un bon encrage pour l'esprit, c'est un bon support pour affiner notre présence. Si on le fait vraiment, aucune autre pensée ne peut s'installer. Si on est complètement sans rupture ... il n'y a pas d'autres pensées. Les pensées qui s'élèvent remarquent juste la respiration, il n'y a que la perception, pas de commentaire. Cela nous permet d'aller beaucoup plus loin que de compter le souffle. Vous avez bien remarqué entre le compte 1 et 2, on peut avoir trois, quatre pensées ou plus. Quand on suit le souffle de cette manière-là, on affine notre sensation et on prolonge la présence. Ce n'est pas qu'une période de présence puis une période d'oubli et encore une période de présence et une période d'oubli, on établit une présence continue, tout le temps. Cela demande beaucoup plus de renoncement.

Si vous êtes prêts, nous allons essayer. On ne va pas le faire très longtemps, mais un peu. Vous êtes prêts à renoncer aux pensées des dix prochaines minutes ? Quelque chose d'important vous attend ? Dix minutes juste pour respirer.

### Méditation

Est-ce que vous avez des questions sur la méditation ?

*Participante : Moi, j'ai toujours des absences en fait. Je m'endors, j'ai des absences. Je ne sais pas si je dois,... lutter ne sert à rien, me redresser, ça fonctionne mais à un moment donné ça recommence. C'est difficile.*

Tu peux te redresser, tu peux veiller à moins manger si c'est l'après midi car la digestion est dure, tu peux te vêtir plus légèrement pour avoir moins chaud, tu as différentes possibilités. Si tout ça ne fonctionne pas, tu l'acceptes et tu restes aussi consciente, aussi présente que possible. Tu sombres, mais tu restes comme ça (Lama Lhundroup laisse



doucement tomber sa tête). Tu restes consciente... tu restes le temps qu'il te faut. En toute conscience tu reviens. (Lama Lhundroup relève la tête doucement).

*Participante : Je fais plutôt un soubresaut. Tu vois, d'un coup, c'est ça, et tout d'un coup...*

Parce que tu as perdu la conscience, tu as perdu la présence. Puis tu as mauvaise conscience, parce que tu as perdu la présence de l'esprit. Ce n'est pas grave, il faut s'entraîner.

*Participant : Est-ce que ça influence la méditation de compter les cycles, expire, inspire, un ou inspire, expire, un ?*

Ce n'est pas important. Tu fais comme tu te sens le mieux. Tu choisis.

*Participant : C'est bien d'alterner, de temps en temps l'un, de temps en temps l'autre ?*

Reste avec la méthode qui te convient, pas besoin d'alterner.

*Participante : Est-ce que c'est encore la conscience si on ne sent plus la respiration, on ne sent plus son corps, mais on sent quand même qu'on est là ?*

Ton esprit est lucide quand tu es comme ça ?

*Participante : Oui, on se rend compte qu'on est là, à ce moment je me rappelle de la respiration.*

D'accord. C'est un état assez simple du fait que tu es avec ton esprit avec les sons, avec autre chose, tu n'as plus l'attention dans le corps. Quand tu reviens, tu remarques ton corps, c'est juste ça. Ça vient du fait que l'esprit n'est pas dans deux champs sensoriels à la fois. Tu restes davantage par exemple avec l'ouïe et tes pensées, qu'avec le corps et tu oublies le corps pendant ce temps. Normalement, l'esprit humain fonctionne avec des allers-retours. L'ouïe, le corps, le visuel, le corps, toujours. Il se promène dans les différents champs sensoriels avec une vitesse énorme. Quand l'esprit arrête de toujours se promener parce que le corps est bien à l'aise, on peut l'oublier, on n'a pas besoin de vérifier, parce qu'il est stable. On peut passer à autre chose. Ce n'est pas encore la méditation profonde où l'esprit est retiré des cinq champs sensoriels extérieurs, ce n'est pas la même chose. Là, tu es avec autre chose.

*Question inaudible sur le fait pour le pratiquant, qu'il est plus facile de rester tranquille et stable dans son corps en pratiquant Tchenrézi que pendant shiné.*

C'est parce que le moi devient très grand dans la méditation silencieuse. Dans la méditation de Tchenrézi, on s'oublie plus facilement, on a quelque chose à faire, on peut poser l'esprit ailleurs. Quand tu es là et que tu ne fais rien, l'esprit ressent beaucoup plus le corps et ça devient plus important.

Une fois, nous avons demandé à Guendune Rinpoché de quoi nous avions besoin, le minimum dont nous avions besoin pour atteindre l'éveil. Il disait : « OM MANI PEME HOUNG », le mantra de Tchenrézi. Et après, il disait : « Ah ! Non ! Tout seul cela ne suffit pas. Il faut comprendre ce qu'est un bodhisattva, c'est à dire qu'il faut comprendre ce qu'est la bodhicitta. Avoir le minimum de compréhension, comme par exemple les 37 pratiques du bodhisattva ou les différents commentaires de Tchenrézi, et la transmission de Lodjong. Ça, ça suffit ! » Au début, c'était OM MANI PEME HOUNG, mais il a réalisé que OM MANI PEME HOUNG ça ne fonctionne que pour ceux qui ont une compréhension de ce qu'ils font avec leur esprit quand ils récitent OM MANI PEME HOUNG. Pourquoi un bodhisattva récite OM MANI PEME HOUNG ? Si on ne le comprend pas, tout seul, comme ça, sans base, sans plus de compréhension, ça ne suffit pas. Mais si on a la compréhension de la bodhicitta, ce qu'est le chemin du bodhisattva, cette pratique, toute seule, peut suffire.

*Participant : Ça reste positif de dire OM MANI PEME HOUNG, pour des animaux ?*

Positif oui, si tu es toi-même dans un esprit de compassion quand tu le dis, de confiance, l'animal peut le ressentir... On m'a raconté hier, l'histoire d'une poule. Il y a une poule qui est aveugle chez C. Tu veux raconter ?

*Participante : C'est une poule, la plus belle bien sûr, blanche. Elle a des problèmes de santé, elle est aveugle. En fait, elle se laisse mourir, je ne sais pas ce qu'elle a, la crête est rouge. Elle se laisse mourir. On essaye de la nourrir, de lui mettre de l'eau. Elle est là, la queue basse. Elle ne se nourrit plus. En l'aidant matériellement, j'ai vu que ça ne marchait pas, j'ai essayé de réciter OM MANI PEME HOUNG. Elle a les yeux fermés, mais elle réagissait. Ça faisait quelque chose.*

*Participante : Elle a été guérie après ?*

*Participante : Non, je ne pense pas. Si tu veux dans l'esprit, c'était comment je peux l'aider ? Matériellement je ne peux pas l'aider. Je peux lui parler, mais ça ne fait pas grand-chose, ça peut même l'effrayer. Simplement, je me suis dit qu'il n'y a que ça, les paroles du Bouddha, il n'y a rien d'égoцентриque là-dedans, c'est pur, c'est libérateur.*

*Participante : Elle aura peut être une meilleure renaissance.*

*Participante : Je lui ai dit : c'est en Déouatchène qu'il faut aller ! Je ne sais pas si elle a compris... Je voudrais dire autre chose. Il y a quelque chose qui m'a beaucoup inspirée. Quand j'ai lu la vie du Bouddha, je ne veux pas me comparer au Bouddha, mais de parler aux animaux comme à des êtres vraiment, quoi ! Il n'avait pas cette attitude qu'on a, un peu supérieure, condescendante : ce ne sont que des bêtes ! Ça m'a beaucoup touchée, je me suis dit, oui, il faut leur parler avec le cœur, d'égal à égal.*

*Participante : Est-ce que les animaux peuvent aller en Déouatchène ?*

*Ils peuvent, oui.*

*Question : Quand vous avez enseigné sur les 12 actes du bouddha, vous avez parlé des 32 marques qui caractérisent un Bouddha. J'aimerais savoir qu'elles étaient ces marques.*

Je les ai étudiées à un moment donné, mais un peu oubliées. Il a, parmi d'autres, l'apparence très rayonnante, une couleur dorée, il a les roues du Dharma sur les pieds, sur tout le corps on ne voit jamais un os, tout est lisse, pas un os saillant, il a des lobes d'oreilles plus longs, il a une ouchnisha, il a des cils très, très longs, il a une connexion entre les doigts, les doigts palmés.

*Participant : Un double menton.*

Pas de double menton, mais trois plis. Il a des marques qui ne sont pas visibles avec l'œil humain. Il a des marques qui sont visibles seulement quand on regarde le Bouddha avec l'œil de quelqu'un qui peut voir l'aura du Bouddha, qui peut voir les marques plus subtiles. On ne peut pas voir toutes les marques avec l'œil humain. Si ça t'intéresse, des listes de ces marques existent. La liste de leur signification existent aussi, d'où cela vient, quels mérites produisent ces marques.

*Participante : Lama Guendune avait ces marques ?*

On riait souvent... parce qu'il avait des lobes d'oreilles très longs, mais non. Des êtres hautement réalisés n'ont pas ces marques. Il semble que l'état doré du Bouddha était tellement marqué que Devadatta qui essayait de convaincre les disciples de quitter le Bouddha pour le suivre, se soit fait dorer la peau, avec beaucoup, beaucoup de peines et de douleurs. C'était tellement visible pour le Bouddha, qu'il s'est fait dorer la peau. Bon ! Ce sont des contes, mais voilà pour les signes d'un bouddha. Ces marques semblent exister, pour ceux qui ont l'œil, qui ont la clairvoyance ces marques sont très visibles, très claires.

*Question sur l'attitude d'un bouddha devant des handicapés.*

Une grande compassion, OM MANI PEME HOUNG, n'importe quel mantra, vraiment les prendre dans le cœur, vraiment les envelopper, tout en amour, leur parler à l'intérieur, pour que dès qu'ils quittent ce corps, que leur esprit soit libéré des entraves de leur handicap, par cette compréhension. Ces êtres ne restent pas handicapés après leur mort. Ils se retrouvent exactement comme nous, exactement comme tous les autres.

Nous allons méditer encore un peu. Nous allons méditer sur OM MANI PEME HOUNG. Pour ceux qui ne connaissent pas beaucoup, ce mantra veut dire que par la sagesse de tous les bouddhas, la compassion éveillée se manifeste. C'est le souhait qui est derrière le mantra. OM, c'est le souhait que l'activité se manifeste, HOUNG veut dire par la sagesse de tous les bouddhas et MANI PEME c'est le nom de la compassion éveillée.

### Méditation

Méditer n'est pas un but en soi. On ne médite pas juste pour méditer ou parce que la méditation est tellement bien. La méditation sert à développer une meilleure ouverture d'esprit, une présence, une sagesse pour pouvoir agir ! Ce n'est pas pour rester sur un coussin et devenir comme une montagne et ne plus bouger.

*Participante : Mais en même temps, il ne faut rien attendre !*

Oui ! Rien attendre, tu le fais pour être plus claire, sans rien attendre. Derrière 'rien attendre', il y a un souhait qui n'est pas une volonté, tu aspiras à une clarté d'esprit, sans être têtue : « Je veux la clarté d'esprit ! ». C'est grâce à la méditation que tu comprends que plus il y a de volonté, plus il y a d'obstacles. Mais sans volonté, on ne s'assoit même pas ! Alors, on commence et on s'assoit, on commence à essayer de se détendre pour pouvoir rester plus ouvert et plus détendu dans tout ce que l'on fait. Un bouddha n'a plus besoin de s'asseoir pour méditer, il peut rester tout le temps en activité, ce n'est pas pour cela que son esprit se voile. Il n'a pas besoin de créer une pause artificielle dans l'activité pour mieux pouvoir voir et aider, etc. Nous, nous sommes motivés par nos émotions, nous avons besoin de prendre du recul dans nos actes, pour clarifier, calmer l'esprit, voir plus clair pour ensuite agir de manière plus posée, avec plus de présence, avec plus de précision, plus d'ouverture. C'est ce qui fait la différence avec d'autres approches spirituelles où la méditation semble être un but en soi, on médite pour méditer. Chez les bouddhistes, on médite pour la sagesse, pour développer la compréhension qui s'installe quand l'esprit s'ouvre de plus en plus, c'est un outil, ce n'est rien de plus.

Les trois derniers niveaux du chemin de la voie des bhoumis, s'appellent le chemin de la non méditation, parce que ces êtres-là n'ont plus besoin de méditer, de faire une méditation formelle. Jusque là, on a besoin de méditer pour sortir d'un engrenage, on est pris dans nos émotions et, quand on est entraîné par cela, nous avons tous du mal à en sortir. On se décide à utiliser un outil, on se dit : « J'arrête tout, je médite ! » Quand je médite, je deviens plus clair sur ce qui vient de se passer et finalement quelque chose change, j'accepte ce changement, je laisse partir des émotions qui normalement, m'auraient fait entrer dans une colère ou réagir avec du désir ou d'autres émotions. Quand une émotion est passée, je vois plus clair, je me lève et je fais ce qui doit être fait. Avec le peu de clarté que j'ai retrouvée, je vais à ce moment-là agir. Quand on fait ça, on aperçoit des couches de voiles de plus en plus fines. Au début, on ne voit que les émotions grossières, puis on voit des émotions plus fines, de plus en plus fines, et des voiles encore plus fins. On continue à utiliser l'outil jusqu'à ce qu'on n'en ait plus besoin parce qu'on remarque que même dans l'activité, on peut être entouré de beaucoup de pressions, l'esprit reste ouvert et sans saisie, pleinement dans la clarté. C'est pour cela qu'on médite et c'est pour cela qu'il existe de nombreuses méditations différentes pour aider à enlever les différents obstacles, les différents voiles. Les applications de certaines méditations sont très, très larges. La méditation sur le souffle, sur la respiration

est d'une application très large, elle est bonne pour toutes les émotions. Elle peut atteindre des voiles assez fins, mais elle est inefficace pour les plus fins, parce qu'après il n'y a plus de respiration. Quand on est dans un samadhi profond, les voiles sont différents, la méditation sur le souffle ne peut pas agir. Dans le bardo, après la mort, quand on a un corps de lumière, il n'y a plus de souffle, il faut gérer son esprit autrement. Mais pour la vie humaine, c'est une méditation excellente. Pour les voiles plus subtils, il y a des méthodes comme par exemple travailler sur une visualisation, travailler avec le son ou avec un mantra, ... il existe différentes méthodes mais souvent une méthode suffit, une deuxième peut éventuellement l'accompagner. Normalement, on se concentre sur une méthode choisie avec le lama. Si la méthode est de réciter un mantra, c'est très bien de faire aussi les prosternations par exemple. Utiliser le corps pour avoir aussi une activité physique sur le chemin, pour s'habituer à être dans le mouvement quand on est en méditation. On va progresser ainsi sur le chemin, et le maître, le lama va voir quand nous sommes prêt à utiliser une méthode un peu plus subtile. Il va nous offrir cette méthode pour avancer davantage. Ce sont différentes méthodes de méditation. Après, il y a la méthode d'utiliser le travail, les rencontres avec les autres. Tout ceci peut être utilisé comme une base de pratique. C'est toute la transmission de Lodjong, de l'entraînement de l'esprit, où les situations concrètes sont utilisées pour avancer sur le chemin, toujours accompagnées par la méditation assise.

*Participant : Quels sont les voiles les plus subtils ?*

Les plus subtils, je ne les connais pas encore moi-même. En ce qui concerne le pratiquant habituel, c'est le voile de s'identifier avec un moi existant : cette présupposition qu'un moi existe véritablement, éternellement, séparé des autres et que les autres existent séparément de moi. C'est un voile très profond. Mais quand on a purifié ce voile, on entre dans le premier bhouti, on entre sur le premier niveau de bodhisattva. Et ensuite, les voiles qui sont purifiés sont le manque de compréhension sur la façon dont l'univers fonctionne : comment une table peut être à la fois existante et illusoire, pourquoi un mur contre lequel on peut s'appuyer peut être aussi traversé, etc. Des compréhensions se font grâce aux voiles qui disparaissent en ce qui concerne la nature des phénomènes, la nature de ce qui fait apparaître les phénomènes, causes et effets, et la nature illusoire en même temps. Le dernier voile qui disparaît, c'est dans le vajra samadhi, qui marque l'entrée dans la bouddhité, où la toute dernière saisie, le tout dernier manque de compréhension nous quitte. Je ne peux pas vraiment en parler. Les dernières limitations de l'esprit partent à ce moment-là. A partir de ce dernier samadhi, l'esprit devient absolument imperturbable. A partir de ce moment-là, même dans la pire des situations, il ne s'installe même plus l'idée d'un moi séparé d'un autre, il ne s'élève plus la moindre trace d'un voile émotionnel. Il n'y a plus rien à purifier. En ce qui vous concerne, le voile principal est la saisie des émotions et la saisie d'un moi qui semble être éternel dans notre ressenti, dans notre feeling.

*Participant : Une fois vous avez dit que plus on méditait, plus on s'ouvrait, plus on était sensible, puis on a dit que dans l'activité il fallait méditer encore plus, plus on médite, plus on devient sensible, on devient plus réceptif, il faut donc retourner méditer ; je me demande, mais alors les bouddhas, ils sont insensibles ?*

Non ! Le mot que tu as utilisé 'réceptif' convient très bien. Par exemple tout à l'heure quand on a fait le tour du stoupa, vous avez peut-être remarqué plus de choses que d'habitude quand vous faites une petite promenade. Vous avez peut-être mieux remarqué ce qui se passait dans votre esprit, mieux vu comment étaient les autres, vu un peu plus le jeu de la lumière, les fleurs, les arbustes, parce qu'avant de sortir nous étions dans le calme mental et ce calme permet de remarquer plus de choses. Maintenant quand on parle de retourner dans la vie, de rencontrer des personnes, on parle des émotions, on va remarquer plus de choses, on va être sensible, réceptif à autre chose dans cette situation. Et du fait qu'on

n'a pas encore vraiment maîtrisé la stabilité de l'ouverture d'esprit, on va avoir tendance à se crispier. C'est parce qu'on se crispe qu'il faut méditer. Si tu restes ouverte quand tu es en contact avec les autres, et que ton esprit ne se crispe pas, tu n'as pas besoin de retourner sur le coussin. Plus on remarque de choses, plus on doit avoir les moyens de gérer ce qu'on remarque. Quand l'esprit est obtus, rien ne rentre, on ne remarque rien, on passe à côté d'une personne et on ne remarque pas qu'elle est en dépression, que celle-ci est en colère, on ne remarque rien. Il n'y a rien à digérer ! C'est le bonheur de la stupidité ! Quand on lève tous ces voiles qui nous empêchent de remarquer les choses, il faut aussi savoir gérer ce qu'on remarque. Dans ce sens-là, nous avons besoin de méditer. L'esprit des Bouddhas ne se crispe plus du tout, ne se ferme plus du tout, ils n'ont pas besoin de retourner sur le coussin parce qu'ils ont fait le travail. Vous voyez bien que les personnes qui ont beaucoup médité passent au travers des situations avec légèreté, alors qu'elles sont très, très difficiles pour d'autres, parce qu'un lâcher prise s'est vraiment installé.

*Question en partie inaudible : Mais par cette ouverture, cette réceptivité, on prend les choses des autres, tout ce qui se passe, sans même s'en rendre compte, et cela reste, comment gérer cela ?*

Se détendre, vraiment lâcher. Tout offrir, ne pas s'identifier. Vraiment se laisser traverser l'esprit par tout ce qui arrive, sans donner d'importance. C'est parce qu'on donne encore de l'importance à ce qu'on ressent, parce qu'on s'identifie partiellement avec ce que l'on ressent, que cela nous reste et que ça devient aussi difficile.

*Participante : Le corps se crispe aussi.*

Ah ! Oui ! Oui ! Ça se ressent tout de suite dans le corps aussi.

Jusqu'à la prochaine fois, vous allez prendre la bodhicitta comme remède pour les chaînes de pensées qui s'installent dans l'esprit. Se rappeler que je ne suis pas sur ce coussin en train de méditer juste pour mon propre bienfait mais que cela concerne tout le monde et s'ouvrir envers tous. Utiliser ce remède sera le devoir pour la prochaine fois, d'essayer de le mettre en application. Si vous avez besoin d'un support pour exprimer ce que veut dire la bodhicitta, vous pouvez utiliser le mantra OM MANI PEME HOUNG, parce que le sens du mantra c'est de nous faire le rappel de la bodhicitta.

### **30 AVRIL 2005 : LES QUATRE FORCES**

Commençons par méditer pour reprendre contact avec notre motivation profonde, celle qui ouvre notre esprit pour pouvoir mieux aider les autres. Cinq minutes de calme pour reprendre contact avec cette motivation profonde : Pourquoi est-ce que je suis là ? Qu'est-ce que j'aimerais apprendre ? Dans quelle direction est-ce que j'aimerais aller pour changer ma vie ?

#### **Méditation**

Les dernières fois, nos exercices de méditation ont tourné autour de la bodhicitta. Comment développer l'amour, la compassion. Comment vraiment sentir la bodhicitta en soi. Je vous ai donné plusieurs tâches, des exercices à faire à la maison pour s'entraîner à s'ouvrir à soi-même ainsi qu'aux autres. Où est-ce que vous en êtes avec ces pratiques-là. Quelles sont les difficultés que vous rencontrez en travaillant cette acceptation de soi-même, cet engagement envers les autres, cette ouverture envers les autres. Est-ce que ceux qui ont vraiment essayé de développer ces qualités entre temps, souhaitent partager un peu ? C'est une évidence que ce n'est pas facile.

*Participant : Dans une situation extérieure qui se présente, une personne qui vit dans le conflit avec moi, comme c'est le cas là où je travaille, où j'ai vraiment à régler cette situation, à vivre cette situation de conflit avec une personne.*

Pour cette situation avec cette personne avec laquelle nous avons un conflit, que l'on n'arrive souvent déjà pas à régler sur place, il y a donc une méditation à faire à la maison. On a besoin de prendre conscience, de développer une autre attitude pas seulement une fois, mais encore et encore.

*Participant : Je continue. Là, ça semble s'apaiser, mais ça a été très fort.*

Est-ce que tu as pu aider ce processus, tu as pu faire quelque chose pour que cela s'apaise ?

*Participant : Oui, j'ai trouvé quelque chose pour qu'elle soit plus à l'aise parce qu'elle se compare à moi. Elle dit qu'elle n'existe pas. Donc, j'ai essayé de lui donner un travail qu'elle seule ferait. Ça semble s'apaiser. J'arrive à avoir une communication à peu près correcte, un peu plus que de la politesse.*

Dans la méditation, tu y penses des fois ?

*Participant : Oui, oui, tous les jours.*

Tous les jours ?

*Participant : Tous les soirs.*

C'est comme ça n'est-ce pas pour nous tous ? Quand on a une difficulté, dès qu'on s'assoit pour la méditation, on y pense. Les pensées vont là où la vie est un peu difficile pour nous. Est-ce que les méditations sur l'acceptation de soi-même et voir les qualités de l'autre, est-ce que ça vous aide ? Concrètement, est-ce que ça vous aide jusqu'à maintenant depuis quelques mois que l'on travaille dessus ? Oui ?

*Participant : Pour moi, il y a un truc qui est bizarre par rapport à l'acceptation de soi-même. C'est comme une schizophrénie. C'est-à-dire, je vais me visualiser sous la forme de Tara et je vais vraiment avoir une joie, une confiance dans les qualités qui sont en moi et la minute d'après, je peux être dans un truc de destruction hyper dur contre moi-même et la minute d'après, je peux de nouveau penser à Tara et être dans un bien être. Les deux sont complets, sont sans partage, comme si c'était deux personnes complètement séparées.*

Là, tu nous donnes un exemple qui montre bien que ce n'est pas gagné. Une fois qu'on est dans une vision positive, on voit les qualités, ça ne veut pas dire que le moment d'après ne sera pas une fixation sur nos propres défauts. Il n'y a pas de stabilité dans la vision pure et dans la vision de soi-même comme ayant ce potentiel de bouddha.

Dès qu'on est dans une vision pure de soi-même, quelque part toutes les résistances, toutes les révoltes en nous sont stimulées. « Ah ! Non ! Ça ne peut pas être le cas », et l'instant d'après, il y a le retour de nos tendances, jusqu'à ce que dans ce retour de nos tendances, notre sagesse soit stimulée, et l'on se dit : « Non, ce n'est pas ça ! » Et on se tourne vers ce qu'on pense être plus juste. Il y a comme une lutte, un combat en nous, entre deux visions et il me semble que dans les deux visions, il y a un manque de sagesse. Il ne faut pas dire qu'une vision est meilleure que l'autre, que celle où tu te vois comme Tara est juste et que l'autre n'est pas juste, parce que quand tu es dans la vision où tu vois tes défauts, quelque chose est juste là-dedans aussi, mais ce n'est pas toute la vérité. C'est comme quand on se dit : « moi, je suis Tara », ce n'est pas toute la vérité ! C'est un autre niveau de vérité qui aide beaucoup à équilibrer notre vision injuste de nous-même où l'on ne voit que des défauts.

Il faut trouver l'équilibre et purifier les tendances pour qu'un changement se produise et qu'on se situe, pourrait-on dire, entre les deux états. Il faut amener une conscience de notre état relatif dans la vision pure de soi-même comme yidam, et il faut amener une vision de sagesse - que la nature de bouddha est en nous - quand on ne regarde que ses défauts.

Ce dilemme dont tu parles et dont tout le monde peut parler, c'est ce que le 9<sup>ème</sup> Karmapa prend comme sujet dans le chapitre juste après la bodhicitta. Il parle de la purification des tendances. Qu'est-ce qui empêche maintenant en soi, cette vision des qualités de soi-même et des autres, qu'est-ce qui empêche la sagesse et l'amour de s'installer dans notre être. Dans le parcours des pensées préliminaires, après le refuge, la bodhicitta, c'est le début de la pratique de Vajrasattva, de Dordjé Sempa. Dans le parcours habituel, c'est exactement là où la base de la bodhicitta est établie, on veut vraiment être utile aux autres, il y a une certaine confiance dans le fait que les qualités de bouddha sont aussi en moi, même si elles ne sont pas encore très évidentes, mais elles sont là comme des germes et comment est-ce que je peux faire pour que ces racines se déploient, que cela donne vraiment un arbre de refuge pour les autres ? Comment mes qualités peuvent-elles s'épanouir davantage ? La réponse est qu'il faut acheminer notre esprit vers une purification. C'est le grand mot, le grand mot mystère, qu'est-ce qu'une purification ?

Si chacun dans la salle parlait, si l'on comparait ensemble ce qui perturbe notre méditation, nous constaterions que ce sont toujours l'agitation, les tendances émotionnelles et le manque de sagesse qui sont dans notre état d'être, nos différents états d'âmes, ce qui se passe dans notre esprit tout au long d'une journée. On les appelle les voiles émotionnels. Et le manque de clarté qui empêche de voir ce qui se passe vraiment, c'est le voile de la connaissance, on peut dire aussi le voile intellectuel, parce que l'intellect obscurcit la vision directe. On parle de deux voiles à purifier.

De quoi s'agit-il quand on parle d'un voile émotionnel ? Karmapa l'explique au début de ce chapitre. Les voiles émotionnels sont basés sur des pensées qui sont le résultat de pensées, d'actes et de paroles que l'on a déjà eus avec le corps précédent. Le fait que l'on ne s'accepte pas bien, ne se manifeste pas juste comme ça, cela vient des causes semées auparavant. Cela se réveille encore et encore et peut s'amplifier et donner un état de dépression ou d'agitation, de mépris de soi-même. Cela peut aussi se projeter sur l'extérieur et s'exprimer par le mépris d'une autre personne, cela peut être la colère. C'est un karma qui se manifeste. Karma ici, ce sont les conséquences des actes : pensées, paroles et actes physiques qui se manifestent sous forme d'impulsions dans notre esprit. Par la méditation on peut entrer dans l'amour illimité pour tous les êtres, c'est-ce qui empêche de se projeter sur l'extérieur et les voiles de s'exprimer. Les voiles sont comme un rideau qui nous empêche de voir le soleil. C'est ce qui nous empêche d'entrer dans la nature de bouddha.

Toutes les traditions spirituelles qui existent dans ce monde, parlent de la purification. Et partout l'homme cherche à se purifier ! De quoi veut-il se purifier ?

La racine de tous les voiles, c'est la saisie égoïste, l'égoïsme. Etre préoccupé par un moi qui a peur, qui a envie, qui n'a pas envie, de l'attachement, l'aversion, mais beaucoup de peurs surtout, beaucoup d'ignorance aussi. La peur de lâcher, la peur de s'ouvrir. Toutes les tendances qui nous attaquent, qui attaquent les autres naissent de cela. On désire avoir quelque chose pour nous-même, ne pas entrer en contact avec les autres... C'est ce qu'on appelle les voiles. Tous les voiles sont karmiques, même si on distingue différents types de voiles, tout provient du karma, des conséquences des pensées, des paroles et des actes. Chaque fois qu'on pense à une chose, on a tendance à y repenser encore. Il y a une petite marge de libre arbitre qui permet de diriger sa pensée vers autre chose, mais qu'est-ce que c'est difficile d'aller à l'encontre de nos tendances karmiques. On retombe tellement vite dans

nos anciens schémas, et c'est la lutte que tu as bien décrite. On retombe dans nos schémas parce qu'on n'arrive pas à garder une vision juste.

Ce que Karmapa décrit dans ce chapitre, ce sont les quatre forces de purification. Quelques-uns parmi vous en sont déjà bien familiers. Ces quatre forces sont :

- la force du regret – regretter de voir combien il est nuisible d'agir et de penser de cette manière, de voir que cela crée encore et encore de la souffrance, on veut en sortir, donc on regrette.
- Puis, vient la force d'appliquer le remède, le remède à nos tendances.
- La troisième force, c'est se décider à vraiment prendre une autre direction.
- Par la quatrième force, on demande le soutien pour pouvoir le faire.

Je vais vous expliquer ces quatre forces, nous allons les pratiquer au fur et à mesure en méditation.

À ma connaissance ces quatre forces sont aussi les mêmes que celles utilisées dans le christianisme. La différence n'est pas très grande, elle se situe dans le détail. Si on va vers un prêtre catholique pour se confesser, que se passe-t-il ? On confesse un acte que l'on a fait, qui n'était pas juste, on promet de ne plus recommencer, on demande du soutien, on s'adresse à Dieu et on re-développe sa foi comme soutien pour ne plus retomber dans des actes erronés, et le prêtre va nous donner des milliers ou des centaines de prières à réciter. C'est l'antidote, le remède. Il va nous donner un remède, qui ne sera pas obligatoirement une récitation de prières, mais simplement des actes bénéfiques à accomplir, différentes formes d'actes bénéfiques. Vous voyez, ces quatre forces sont présentes aussi dans la confession, dans l'église chrétienne.

Le Bouddha, quelques siècles auparavant, a parlé de ce même principe. Quand on regarde dans toutes les traditions spirituelles, il est nécessaire de prendre de la distance avec tout ce qui crée de la souffrance, on regrette et il faut avoir un vrai regret pour pouvoir se détourner, vraiment dire : « non, je ne veux plus tomber là-dedans », il faut prendre la décision de ne plus tomber dedans, car on connaît nos faiblesses, on a besoin et on va demander un soutien, on va voir si l'on peut remédier aux tendances qui nous font rechuter encore et encore dans cette forme de pensée, dans cette forme d'actes qui nuisent à nous-même et aux autres. C'est une loi universelle qui est la même pour tout le monde. Je connais aussi quelques traditions indoues et la méthode est identique. Comprendre cela et savoir l'utiliser dans notre vie est essentiel pour pouvoir progresser sur notre chemin.

Maintenant pour que vous n'ayez pas que l'écoute, nous allons commencer comme toujours avec de petites sessions de méditations. Mettez-vous dans une posture confortable dans laquelle vous pouvez rester quelques minutes à l'aise. Le premier exercice va être très pénible. On va se rappeler de quelques actes de sa vie que l'on regrette. 'Actes' c'est à dire des pensées, des paroles ou des actes physiques. Les actes ne sont pas seulement des actes physiques, il y a aussi la parole et la pensée. Une pensée est un acte de l'esprit. Ne soyez pas trop dur avec vous. C'est juste le rappel de quelque chose que vous avez déjà regretté ou qui vous travaille encore.

### Méditation

Normalement, il n'est pas nécessaire de chercher longtemps. Nous avons tous fait tellement d'actes qui ont créés de la souffrance non seulement pour nous-même mais pour les autres que juste le fait de penser : « qu'est-ce que j'ai fait à cause de l'orgueil, qu'est-ce que j'ai fait à cause de mon désir, qu'est-ce que j'ai fait à cause de la colère, qu'est-ce que j'ai fait à cause de la jalousie ? », quand on regarde, il y en a beaucoup et cela peut être infime ! C'est peut-être un tout petit quelque chose qui m'empêche même là, maintenant, d'y penser. Il existe peut-être un trouble dans mon esprit qui m'empêche même de réfléchir là-dessus, c'est



la peur qui trouble mon esprit. J'ai peur, j'hésite à vraiment regarder, parce qu'en prendre pleinement conscience, peut être trop fort. Nous allons aller très doucement, nous acceptons toutes nos hésitations, toutes nos tendances à nous protéger.

La saisie égoïste, c'est saisir le 'moi' comme étant important, c'est ce qui est derrière les actes de souffrance, et qui crée la souffrance des actes nuisibles. Quand on médite, on veut développer la bodhicitta, mais on va encore et encore avoir des pensées qui sont tout autre chose que la bodhicitta. Que se passe-t-il à ce moment-là ? Karmapa et tous les Maîtres nous proposent de prendre du temps et de faire le grand ménage. Prendre vraiment du temps et se dire : « d'accord, là maintenant, avant de passer tout mon temps à pratiquer la bodhicitta, je dois d'abord me tourner vers ce désordre dans mon esprit. Je dois travailler cet esprit comme si j'entrais dans une maison qui est en désordre complet et il faut d'abord ranger avant de recevoir des visiteurs. » La bodhicitta, l'esprit d'éveil, c'est inviter des êtres à venir vers nous et leur offrir de l'aide. Quand le désordre est dans le cœur, dans la tête, c'est la confusion totale. Les visiteurs vont trouver une maison où règne un bazar total. Et nous serons dans la réaction émotionnelle au lieu d'être dans la réaction d'amour et de compassion.

Pendant les préliminaires du Mahamoudra, on prend le temps de faire le grand ménage. On établit d'abord le refuge et la bodhicitta puis on réalise : « je ne peux pas aller vraiment loin si je ne me tourne pas vers les endroits difficiles, les tendances difficiles ». Et on se souvient de certaines choses et on fait un travail exprès pour se rappeler de nombreuses tendances différentes, de nombreux actes différents qu'on a posés. On passe en revue tous les actes dans lesquels on a déjà tué dans la vie. Bien sûr généralement, on n'a pas tué d'êtres humains, mais peut-être que si, et nous avons probablement tous tué des insectes, en commençant par les moustiques, les vers de terre, etc., on regarde. Pour vraiment pouvoir regretter, il faut se rendre compte que ces actes sont inutiles. Inutiles dans le sens qu'on n'a pas eu plus de bonheur dans la vie à cause de ces actes et qu'après la mort les conséquences vont encore nous suivre, et ne nous mèneront pas non plus au bonheur. Nous ne regretterons jamais un acte tant que l'on reste convaincu que c'était la meilleure chose à faire. On regrette d'abord pour ce qui est déjà clair, on voit que c'était vraiment stupide d'agir ainsi, mais pour d'autres actes on ne voit pas si clairement qu'ils étaient nuisibles. Il faut donc développer plus de clarté, plus de sagesse en regardant ces actes.

Nous allons prendre des actes personnels, sans parler des détails, cela restera privé. Prenons le fait d'avoir tué et méditons en se souvenant de tous les moments de notre vie dans lesquels on a tué un insecte, un animal, juste en prendre conscience. Nous l'avons tous fait je crois, parfois par hasard, parfois par négligence, parfois exprès, parfois en colère, parfois pour manger de la viande. Différentes raisons nous ont amenées à ces actes. Essayons de nous rappeler et après nous allons faire un travail pour voir : « mais pourquoi est-ce que je dois regretter ces actes ? Pourquoi est-ce que ce n'est pas juste la loi de la nature ? Pourquoi est-ce que ce n'est pas normal ? » Peut-on vraiment faire autrement ? Il y aura des questions à résoudre.

### Méditation

Si quelqu'un parmi vous ne trouve pas de tels actes dans sa vie parce qu'il a toujours évité de tuer des insectes, etc. vous pouvez prendre une autre forme d'acte, par exemple avoir menti ou avoir pris quelque chose qui ne nous appartient pas. Les exemples sont illimités.

Cet acte quand on l'analyse, on s'aperçoit qu'on l'a probablement fait pour avoir un petit bienfait. Les moustiques, clac ! Le bienfait pour nous, de ne pas être piqué et de pouvoir s'endormir. Derrière la plupart des actes nuisibles, il y a le souhait d'un petit bonheur et

d'être au moins à l'écart de quelque chose de perturbateur, quelque chose qu'on ne trouve pas agréable. Mais à long terme, qu'est-ce que cela fait dans notre esprit ? Si je garde cette habitude de toujours tuer les moustiques et d'aller à la chasse aux moustiques dans ma chambre, qu'est-ce qui se passe dans mon esprit ?

*Participante : On reste toujours sur l'impression qu'on est toujours plus important que l'autre.*

Oui. On a toujours cette attitude, je suis même plus important que des centaines d'autres.

*Participante : Il y a aussi une forme d'agressivité, même si elle est subtile.*

Il y a aussi une forme d'agressivité continuelle dans l'esprit.

*Participant : on renforce une tendance, on crée une habitude encore plus forte.*

Cela va nous permettre de justifier en plus que c'est normal.

*Participante : Au pire, parce que moi ça m'est arrivé, à force de faire ça, chaque fois qu'une personne par exemple me gênait, je souhaitais sa mort tout simplement. Même si je n'avais pas envie de passer moi à l'acte, c'était ça.*

Me débarrasser de tous ceux qui me dérangent.

*Participante : Etre de plus en plus centrée sur soi et ne pas avoir l'ouverture de regarder l'autre. Etre de plus en plus ignorant.*

Avec le temps, cet l'aveuglement amène à un durcissement de l'esprit où on ne se rend plus compte, on devient insensible. C'est le droit de l'homme d'éliminer tout ce qui dérange autour de lui, cela fait tellement partie de la vie. Quand je veux creuser un trou ici, le vers de terre n'a pas le droit d'être là ! C'est moi qui veux creuser un trou, ici !

*Participante : Mais même ici au monastère, on plante bien des arbres. Chaque fois que vous plantez un arbre, vous faites bien un trou et vous tuez des animaux.*

Mais absolument ! Mais ce n'est pas fait avec le sentiment que c'est notre droit de le faire contre les autres. Dès que l'on voit un vers de terre, on le sort. Mais c'est vrai, on tue aussi les insectes. On coupe le gazon. Mais qu'est-ce que vous imaginez ! Il y a des décisions à prendre, on ne sera jamais pur au point de ne plus faire de tels actes. Ce n'est pas cette pureté que l'on cherche. Mais quand on le fait, il n'y a aucune réjouissance, il y a du regret. On essaie d'utiliser les outils qui tuent le moins d'êtres, il est possible d'utiliser des tondeuses qui ne coupent pas l'herbe à raz, ce qui tue beaucoup moins d'êtres. Il y a de nombreuses possibilités. On peut toujours trouver des moyens pour tuer moins. Si on veut vivre normalement, on va marcher dans l'herbe et continuer à écraser des êtres tout le temps. C'est la vie, mais dans l'état d'esprit nous devons cultiver de plus en plus d'ouverture, pour développer la sensibilité à ressentir la souffrance de ce vers de terre que l'on vient de déterrer, de mettre à l'air et même de découper, on ne va pas se dire : « Non, il ne souffre pas ! ». On va voir, regarder comment il se tourne et combien il souffre. On ne se protège pas de cette sensibilité, ainsi notre esprit se durcira moins avec le temps. On ne se brime pas forcément dans ses activités mais on devient plus sensible et ainsi en prenant conscience des conséquences, nous serons plus aptes à éviter un tel enchaînement. J'aimerais que vous réfléchissiez à ce qui fera la différence au moment de la mort ainsi qu'après la mort dans le bardo, entre un être qui a évité autant qu'il le pouvait de tuer pendant toute sa vie, et quelqu'un qui s'est laissé prendre par ses tendances et qui a donc tué par habitude. Pouvez-vous imaginer les rêves que de telles personnes vont avoir dans leur vie humaine ? Parce que le bardo ressemble beaucoup à nos rêves de la nuit. Comme nous ne sommes plus limité par un corps, nos projections de l'esprit s'expriment librement. C'est ce qui va produire les

impressions après la mort. J'ai connu, j'ai entendu, on m'a parlé aussi de personnes qui déjà dans cette vie ont plein de cauchemars d'agressivité.

Si on a cultivé des actes d'agressivité dans cette vie, il y aura une forte tendance pour que de telles scènes d'agressivité se manifestent après la mort dans notre esprit. Au contraire si pleins d'actes de bienveillance ont été cultivés, c'est ce qui dominera dans notre esprit après la mort, des projections de bienveillance vont s'élever. C'est à cette réflexion que le Bouddha voulait nous amener, réfléchir aux effets à long terme de nos actes. Long terme, cela représente le moment de la mort ainsi qu'après la mort, et pour les vies futures, ce n'est pas juste réfléchir sur les bienfaits ou le résultat à court terme. Nous devons vraiment réfléchir de façon large pour diriger ce courant d'être vers ce qui est le plus bénéfique, et créer des tendances et des actes qui donnent une bonne direction, non seulement pour cette vie, mais aussi pour le moment de la mort ainsi qu'après la mort.

C'est ce qui va nous faire regretter des actes anodins peut être, même déjà dans cette vie. On ne ressent pas très fort les conséquences d'avoir tué un vers de terre ou un moustique, mais quand on commence à s'en abstenir, on voit le bienfait que cette vigilance produit dans notre esprit. On voit qu'une sensibilité revient, on voit que la compassion pour ces êtres s'installe. Notre intellect commence à chercher la meilleure solution pour les deux, pour nous deux, pour le moustique et moi. Notre pensée change : un moustique arrive et je suis décidé à ne pas le tuer et à le respecter. Vous connaissez cette situation, je crois que vous avez tous déjà essayé. Qu'est-ce que ça change dans notre esprit ? Vous pouvez juste parler des quelques impressions, des quelques souvenirs que vous en avez ?

*Participante : La panique.*

Panique ! Alors un sentiment de manque de protection.

*Participante : Moi, ça m'est arrivé et je fais des oedèmes aux moustiques. Ça m'est arrivé à Dhagpo, sous le chapiteau. Le moustique s'est installé là et il y avait une petite fille en face de moi qui me disait : il y a un moustique sur ta joue, je le savais, je le sentais, j'ai laissé le moustique me piquer, tout en sachant que j'avais des réactions très fortes aux moustiques et qu'il était là et que c'était l'œil qui allait prendre. Je l'ai laissé me piquer, je n'ai eu aucun œdème, il est parti.*

Je peux te confirmer cette expérience. Moi-même, j'ai aussi des réactions physiques quand je me laisse piquer, et les oedèmes sont bien moindre que lorsque je lutte. D'autres expériences ?

*Participant : Moi, je fais le mouvement pour le chasser. Sinon, je me suis déjà fait manger par une mouche un petit bout de chair, ça fait très mal. Je l'ai laissé aller jusqu'au bout pour voir ce que ça fait, ça fait très mal.*

D'accord. D'autres qui ont fait des expériences ?

*Participant : Sans parler des moustiques, moi, je me suis rendu compte qu'au niveau des animaux d'une façon générale, il y avait beaucoup plus de contacts. Et c'est très net. C'est quelque chose qui se passe comme s'ils le sentaient. Ça, ça me surprend toujours.*

Oui, même avec les guêpes qui entrent dans la chambre, il y a toutes sortes de communications qui s'installent.

*Participante: J'ai un enfant qui réagit aussi par des oedèmes et j'ai envie de le protéger et en même temps, j'avais le souci de ne pas tuer le moustique, et c'était un énorme conflit dans ma tête. Je me suis vue négocier avec le moustique en lui disant : je ne veux pas te tuer mais je ne veux pas que tu restes là, il faut faire quelque chose. Et je crois qu'il est parti.*

Quand ils n'ont pas trop faim, ils partent oui. Sinon... Les quelques remarques là, c'était juste pour montrer qu'il y a une autre façon de voir les choses, qu'une autre sensibilité,

un autre contact s'installe, on n'est pas parfait, on n'a pas le lâcher prise ultime qui permet à une centaine de moustiques de se nourrir en même temps, mais on commence à aller dans une autre direction. On respecte la faim d'un moustique, son envie de se nourrir.

*Participante : C'est pour nourrir les enfants, aussi. C'est la femelle qui pique.*

Oui, c'est la femelle qui pique pour nourrir ses petits.

*Participant : J'ai eu une expérience. Ayant un chat à la maison, il me ramène souvent des petits campagnols, des petits mulots. Souvent j'arrive à les sauver. Je ne le dispute pas, je le rentre doucement à la maison, je récupère le mulot, et je le lâche beaucoup plus loin pour qu'il ne le retrouve plus. La dernière fois, le mulot était attaqué au niveau des cervicales, l'arrière train était paralysé et il avait les viscères à l'air. Donc en fait, ça m'a fait énormément monter en pression au niveau émotionnel, et à force d'y penser, je l'ai fini avec une brique, je récitais des MANI, j'en ai pleuré même, ça a dû monter en pression tout seul, je ne l'ai pas vu arriver. J'en ai parlé avec le lama, et il m'a dit que j'aurais dû l'accompagner dans le bardo en récitant seulement le MANI. Bon ! J'avais une intention au départ qui était d'atténuer ses souffrances.*

Voilà ! Voilà ! Et tu n'as pas essayé de cacher ta sensibilité, tu es resté tout sensible.

*Participant : Oui, ma copine est rentrée une heure après, j'étais en train d'étendre du linge. Le fait de me demander comment ça allait, j'ai fondu en larmes.*

C'est de cela que je parle, l'acte lui-même on peut toujours apprendre et développer encore une manière plus sage de gérer la situation, mais du fait que tu étais dans la compassion, tout ton être est touché, tu réfléchis, tu cherches la meilleure solution et la conséquence est de se décider à éviter les actes nuisibles, qui créent la souffrance.

*Participante : Mon expérience avec les escargots, je ne les tuais pas, mais j'étais en colère d'en avoir plein dans mon jardin, et de voir mes belles salades mangées par les escargots. J'en avais marre de ma colère. Je me disais : Je n'ai pas un jardin pour être en colère tous les matins. Je voulais couper avec cette colère. C'est un amérindien qui m'avait dit un jour que par rapport aux scorpions et aux serpents, ils leurs donnait à manger de la nourriture en premier, avant de se nourrir, il accueillait les animaux. J'ai pensé à ça, je me suis dit : je vais faire des rangs de salades pour les escargots. Et maintenant mon jardin est pour les escargots, c'est-à-dire que j'ai des centaines et des milliers d'escargots, et je suis contente.*

Voilà ! Une solution un peu inhabituelle mais on trouve des solutions. Parfois on ne trouve pas, et on doit faire des actes comme lorsque la poutre centrale de la maison qui tient tout le toit est infestée de petites bêtes, on ne sait pas comment faire. Impossible de la remplacer par une autre poutre, donc on traite. Mais on ne le fait pas avec la joie de tuer les termites, on ne se réjouit pas, on cherche toujours une autre solution.

Il y a deux raisons pour éviter ces actes nuisibles, pour nous-même et pour les autres êtres. On les évite pour soi-même parce qu'on voit les conséquences sur notre esprit et les tendances karmiques que cela entraîne et on le fait pour les autres parce qu'on voit qu'à cause de nos actes, ils souffrent. Ce sont deux réflexions à mener chaque fois que l'on n'est pas sûr d'un acte. On peut se demander : « Est-ce que cet acte va créer de la souffrance pour moi ou pour quelqu'un d'autre, ici, maintenant et même dans le futur ? ». On va essayer de regarder aussi loin que possible. Quand on a compris, on regrette, on sait que rapidement il faut faire quelque chose pour ne pas continuer, pour changer. Ceci nous amène aux réflexions suivantes : Comment est-ce que je peux remédier à cela ? Où est-ce que je trouve la force de faire autrement ? Comment est-ce que je peux changer mon esprit pour ne plus tomber là-dedans ?

Nous avons longtemps parlé. Méditons maintenant !

*Participante : J'aimerais comprendre la différence entre le regret et la culpabilité.*

La différence entre le regret et la culpabilité. Il ne s'agit pas ici de créer le sentiment de culpabilité qui va nous peser. Cela doit devenir une pratique libératrice qui va nous libérer d'un poids, nous amener à pouvoir nous ouvrir. Mais nous sommes dans la première phase, et nos tendances névrotiques vont nous faire tomber dans le sentiment de culpabilité, nous allons nous sentir agressé par l'enseignement du lama. Nous allons nous sentir culpabilisés quand on nous demande de réfléchir sur les actes nuisibles. Mais ce n'est pas la fin du chemin parce qu'on s'accepte là-dedans, on sait que tous les êtres agissent ainsi, ce n'est pas que le 'moi' qui fait de tels actes, il y a des solutions. Quand on est à la fin du processus, un grand soulagement se ressent parce qu'on a attaqué les zones d'ombres de notre être que l'on a normalement toujours évitées de regarder, et qui sont source de troubles, sources de voiles. Guendune Rinpotché disait qu'à la fin du processus des quatre forces, on doit se sentir complètement libre, pur, complètement dégagé. Mais pour y arriver, il faut appliquer les quatre forces.

Le regret naît de la sagesse. Le regret naît d'une vision claire des conséquences de nos actes. C'est parce que l'on regrette d'avoir créé la souffrance, maintenant et dans le futur. Les actes ne sont pas nuisibles en soi. Avoir tué ce petit animal avec une brique, ce n'est pas en soi déjà un acte négatif, cela termine une souffrance, mais cela en crée une autre, cela dépend beaucoup de l'attitude d'esprit avec laquelle cet acte a été fait.

Mentir, normalement, crée de la souffrance et perpétue des tendances égoïstes, mais peut être aussi parfois un acte bénéfique, car il y a des exceptions. C'est l'attitude d'esprit, le bienfait de tous qui va décider si cet acte est bénéfique ou non. Ce n'est pas en soi un acte nuisible. Cette notion est différente des autres religions. Dans le Dharma, on ne parle pas des actes nuisibles en soi. Quand on dit que l'acte de tuer est nuisible, c'est parce que quatre vint dix neuf pour cent d'actes de tuer créent plus de souffrances qu'autre chose.

Donc maintenant, je vous propose de méditer sur une émotion qui vous intéresse pour mener une investigation. Par exemple les actes que nous avons faits dans notre vie à cause du désir – qu'est-ce que j'ai fait à cause du désir dans ma vie ? – On mène une réflexion sur les différents stades de notre vie, enfance, adolescence, jeune adulte, le présent et on regarde : « est-ce que j'ai créé de la souffrance par la force du désir ? » Dès qu'on se souvient de quelque chose, on reste avec, jusqu'à ressentir – oui, si je pouvais, j'aimerais ne plus retomber dedans, j'aimerais trouver une solution pour mieux faire. Je regrette d'avoir agi ainsi, je n'ai pas su faire autrement, mais j'aimerais trouver des solutions. Je vois que les conséquences sont la souffrance, et je regrette d'avoir créé cette souffrance et j'aimerais faire autrement. Pour le moment, on fait juste cela. Vous choisissez une émotion qui vous intéresse, vous regardez comment cette émotion a généré des pensées, des paroles et des actes physiques dans la vie. Quand vous trouvez quelque chose, développez un regret basé sur la sagesse et la confiance. Puis nous parlerons des difficultés que vous avez rencontrées.

#### Méditation

Nous allons tourner autour du stoupa et revenir. Si dans la méditation vous avez touché quelque chose qui vous trouble, vous pouvez l'offrir aux bouddhas et demander un peu de soutien en faisant le tour du stoupa. Il ne faut pas rester coincé sur une prise de conscience, la démarche doit être un peu active pour faire un pas de plus.

#### Pause

Quelles sont vos questions issues de la méditation avant la pause. Qu'est-ce qu'il y a à clarifier ?

*Participante : Moi aussi, j'ai beaucoup de difficultés à faire la différence entre le regret et la culpabilité, on est toujours sur un fil et c'est très difficile de savoir à quel moment on est dans la culpabilité.*

Réponse : Réfléchissons ensemble. Culpa en latin, veut dire être coupable d'avoir commis un crime. Aujourd'hui, on fait la différence entre regret et culpabilité. Le sentiment de culpabilité, c'est vis-à-vis de la loi, avoir violé une loi. Le sentiment de culpabilité, c'est quand on a violé une loi extérieure, quelque chose qui est décidé par d'autres, par dieu, ou par le gouvernement. Le sentiment de regret, c'est quand on a compris par soi-même que cet acte est nuisible et néfaste pour nous comme pour les autres. On ne tient plus à le répéter, on en voit les conséquences par son propre œil de sagesse. Dans le Dharma, on ne dit pas : « Bouddha a dit que telle ou telle chose est interdite », cela n'existe pas dans le Dharma. Dans le Dharma, il n'est pas dit que l'avortement d'une femme enceinte est toujours interdit. On va essayer au maximum de respecter la vie, pour éviter la souffrance, on va réfléchir sur les meilleures solutions. Ce n'est pas vis-à-vis d'un code extérieur, d'une loi, d'une éthique qu'on doit prendre la responsabilité, on doit prendre la responsabilité vis-à-vis des conséquences de l'acte. Vous comprenez un peu la différence ? Est-ce que cela répond à ta question ?

*Participante : Pas tout à fait. J'ai l'impression que quand on est dans le concret, si on regrette vraiment un acte profondément, on fait peut-être le nécessaire pour corriger, n'empêche que souvent, on reste dedans. On n'arrive pas à lâcher, à se dire : J'ai fait ce qu'il fallait, maintenant je passe à autre chose. C'est là que je dis qu'on est plus dans la culpabilité.*

Parce que le travail n'est pas mené jusqu'au bout. Les quatre forces et pas seulement la première - la force du regret - sont là pour cela. Quand le travail est fait jusqu'au bout, il ne reste plus aucun sentiment de culpabilité. Plus rien ne pèse sur notre conscience. On a tout regardé, on a tout corrigé, on a pris la bonne direction, c'est même un sentiment de remerciement qui s'installe, merci d'avoir pu voir tout cela parce qu'ainsi aujourd'hui, cela me permet d'être beaucoup plus clair, plus sage, plus conscient, plus sensible. Ce qui au début, est un acte grave, peut même devenir de l'or sur notre chemin spirituel. Cet acte peut se transformer en une force énorme qui génèrera une impulsion incroyable vers le bien, vers ce qui est positif, vers l'éveil. Il existe des exemples célèbres dans les soutras du Bouddha, de meurtriers qui sont devenus des arhats, de grands bodhisattvas à cause de leur prise de conscience. Cette prise de conscience a généré un élan dans leur vie sans laquelle ils ne seraient sans doute pas devenus des êtres hautement réalisés. Milarépa a tué une quinzaine ou une vingtaine de personnes, c'est quand même fort.

*Participante : Ça veut dire que quand un acte est posé, s'il reste longtemps, si on n'arrive pas à lâcher, il y a encore un travail à faire pour savoir pourquoi cet acte a été posé, comment les choses...*

Oui, le travail à faire c'est surtout l'acceptation de soi-même après l'acte. C'est vraiment s'ouvrir à cette dimension pure qu'est le refuge, la bodhicitta, se tourner vers la nature de bouddha au lieu de se fixer sur quelque chose qui n'est plus, qui est du passé. Il reste une fixation, il faut enlever cette fixation.

*Participante : J'ai un problème au niveau de l'engagement à ne plus le refaire. C'est un peu comme une promesse, et moi je sais que cette promesse, je ne vais pas la tenir, non seulement parce que je sais que je vais craquer, mais parce que je sais que je ne suis pas prête. Ce sont des actes négatifs dont j'ai besoin et si je ne les fais pas, c'est pire. Quand je fais Dordjé Sempa, je promets que je ne le referai pas en sachant très bien que je le referai et que même, je vais choisir de le refaire, je ne pourrai pas faire autrement.*

Il y a ton expérience de vie qui amène une compréhension, une sagesse. Tu commences à comprendre ton esprit, tu sais que la seule promesse que tu peux donner, c'est : « Je vais essayer de tout mon cœur de ne plus le faire, mais je connais mes tendances et j'ai

besoin d'aide. Si jamais je dois tenir cette promesse, il faut qu'il y ait plein de facteurs qui m'aident parce que moi-même, je suis assez faible, les tendances sont très fortes en moi et j'aurai du mal à ne tenir que par ma bonne volonté. » Donc, dans ta promesse, tu vas être plus sage. Tu ne vas pas faire une promesse alors que tu sais que tu as repris cette décision dix fois et qu'à chaque fois tu rechutes. Maintenant tu vas être plus sage et tu vas te préparer. Tu vas demander le refuge et quand la tendance revient, tu vas demander de l'aide pour pouvoir sortir victorieuse dans ce combat avec ces tendances en toi. Tu sais qu'il y aura des luttes, des combats qui vont continuer. C'est l'expérience de ta vie qui t'amène à faire des promesses plus sages. Ceci nous amène à la question qui était posée, tu la reposes ?

*Participant : Oui, dans la vie, il y a des actes négatifs que l'on commet sans en tirer aucun avantage, même pas le plus petit. Avec le temps, quelque fois après de nombreuses années, on s'aperçoit vraiment de ce qu'on a fait, la souffrance qu'on a causée. Alors on se dit : comment j'ai pu faire ça ? On cause de la souffrance sans s'en apercevoir. Quelque fois, quand on s'en aperçoit, l'ignorance se lève et on s'aperçoit de ce qu'on a fait dans le passé. Dans le christianisme il y a une explication, c'est-à-dire il y a le mal, il y a le diable, les forces du mal qui peuvent nous amener à faire des choses négatives. Dans le bouddhisme, comment peut-on expliquer qu'on provoque le mal sans en avoir conscience et sans en tirer de profit. On n'en tire pas de profit si souvent. Quand on tue quelqu'un, bien sûr la personne... je pense que ça revient sur nous-même, à un moment ou à un autre. Voilà, il y a quelque chose de difficile à admettre, en quelque sorte.*

Alors, le mal, le diable qui nous pousse, qui nous tente, la tentation, qui veut faire des contrats avec nous, tu me donnes ton âme, je te donne du bonheur, où est ce diable ? Nous allons méditer là-dessus. Cherchez en profondeur ce que vous connaissez du diable, du mal. La méditation va être très brève.

#### Méditation

Qu'est-ce que vous connaissez du diable ?

*Participante : La saisie de l'ego.*

*Participante : Le diable, c'est la souffrance, la souffrance des autres, la nôtre qui peut être posée sur les autres volontairement ou involontairement.*

En quoi la souffrance est-elle un diable ?

*Participante : ...Ah ! Je n'ai pas la réponse.*

*Participant : Par rapport à la saisie qu'on en fait.*

Oui. Parce qu'elle peut nous pousser à réagir par plein d'actes. C'est la souffrance qui génère beaucoup de réactions émotionnelles. D'autres remarques ?...

*Participante : Les tendances profondes qui sont voilées.*

Les tendances profondes qui sont voilées, que tu n'as pas encore bien vues.

*Participante : Toutes nos tendances accumulées depuis des temps sans commencement, c'est notre karma en fait.*

*Participant : Les émotions, par exemple on voit quelque chose, on le veut très fort, toutes les émotions du désir s'élèvent et c'est ça le petit doigt qui nous parle et qui nous dit : tiens, j'aimerais ça...*

Cette petite voix qui nous parle !

*Participante : Je rejoindrais un peu ce sentiment de personne dédoublée. Avoir envie de faire un truc et hop ! L'autre vient mordiller derrière et dit : mais ce n'est pas possible. Il est là plus que*

*moi, enfin quand je dis moi, quand on a la volonté de faire du bien, on a l'impression que voilà, on se fait reprendre à côté, et ça, moi, je le quantifierais un peu comme ça, le diable.*

Oui, double personnalité. D'autres remarques ?

*Participante : C'est le manque de vigilance, je trouve. On se laisse prendre par le trop vite, et d'un coup on est dedans et puis, oh ! Mince ! Je suis dedans.*

Oui, le manque de vigilance.

*Participante : Mais avec la vitesse, la notion de vitesse, on est entraîné dans la vitesse un peu comme le feu.*

Oui, c'est un manque de recul !

*Participant : Moi, c'est la saisie égoïste, mais il y a autre chose qui vient derrière, je me dis que pour moi, c'est par exemple le bébé qui veut toujours tout pour lui, et je m'accroche à une sorte de confort passé qui n'existe plus. Il y a autre chose dans la notion du diable, il y a un truc collectif. Ça pourrait être plus effrayant, parce que ça, c'est complètement inconnu. C'est comme l'inconscient collectif, quelque chose qui serait dans l'inconscient de toute la terre et là, je ne sais pas ce que c'est.*

Donc, un diable qui ferait partie de nos dispositions communes entre tous les êtres humains.

*Participante : Moi, je rejoindrais plutôt l'idée de la vigilance avec une nuance que j'ai entendu dire, ce sont les émotions. Mais je n'y mettrais pas toutes les émotions, seulement celles qu'on n'arrive pas à voir et qu'on n'arrive pas à maîtriser, bien sûr entre guillemets, qu'on n'arrive pas à maîtriser, pour lesquelles, on n'arrive pas à passer au-delà. Par exemple si on voit qu'on est en colère et qu'on n'en fait rien, on ne fait pas de mal, ce n'est pas un démon...*

Tu utilises le mot démon. Dans les concepts tibétains, c'est le mot démon qui est utilisé pour un aspect de ce qui est appelé diable ailleurs. On va en parler.

*Participante : Il y a une sorte de prince des formes. Il nous tente. C'est mille tentations qui nous viennent de la voix intérieure et extérieure.*

D'accord. Je vais vous répondre. Tu voulais dire ?

*Participante : J'y vois un aspect de division. C'est un peu ce qui été exprimé. En fait, quand elle se sent comme ça, un peu schizophrénique, ce n'est pas l'acceptation de ce qui est dans l'instant, que ce soit quelque chose d'intérieur ou extérieur. Pour moi la notion de diable, c'est un peu ça. Il y a à la fois l'aspect de sagesse, mais aussi quelque chose qui vient titiller. Mais en fait, peut être que ce n'est pas accepté.*

Une division qui est par le manque d'acceptation de ce qui est ? Oui, très bien. Bon !

Le terme sanscrit, c'est mara. Mara, c'est le grand mal. Mais qui est mara ? Et là heureusement, on ne nous laisse pas dans le flou. Il y a quatre mara. Il y a kleshamara, skhandamara, devaputramara et mritimara, en sanscrit.

Kleshamara, c'est le diable que sont les émotions perturbatrices qui créent de la souffrance. Mais cela devient un mara seulement à cause de notre aveuglement de ne pas les voir. Le démon, une fois qu'il est vu, devient moins nocif. Il faut encore le gérer, mais il est surtout puissant quand il s'agit d'une véritable double personnalité, lorsqu'un côté de nous ignore l'autre côté. Quand il n'y a plus cette division, ce schisme, quand on prend conscience de cet autre côté en nous, et qu'on agit en ayant conscience de nos autres tendances qui peuvent nous mener ailleurs, on a déjà fait beaucoup de chemin. Ce n'est pas gagné, parce que les tendances sont fortes. On peut en avoir pleinement conscience mais les tendances sont encore là et la petite voix est une voix forte, très, très forte. Il faut développer la façon de gérer ces voix, de les équilibrer ou de ne pas les écouter, il y a différentes possibilités. Ça,



c'est kleshamara, klesha, ce sont les émotions perturbatrices, celles qui génèrent de la souffrance. La joie ne génère pas de la souffrance, on ne commet pas d'actes pleinement nuisibles par la joie, ou par l'amour, ou la compassion. C'est toujours une saisie, une fixation qui se mêle à ces émotions, qui est responsable d'un acte nuisible.

Skandhamara. Mara, le diable qui est les skandhas. Le corps, les sensations, les perceptions, les facteurs mentaux et la conscience. En quoi est-ce que c'est le diable ? La réponse, c'est parce qu'il y a identification. Ce n'est pas le corps lui-même qui est le diable, c'est l'identification au corps qui nous rend fou pour défendre ce corps. On tue parce qu'on s'identifie à ce corps. Il y a l'identification avec les sensations agréables, désagréables qui nous fait réagir par la colère, le désir, etc. c'est l'identification à nos perceptions, souvent erronées, à nos projections, qui nous fait fonctionner dans les actes émotionnels. C'est l'identification à ces différents états d'âme qu'on appelle les facteurs mentaux. On se fait prendre par la colère, la jalousie, etc. qui nous transforment en diable c'est-à-dire en force nuisible. C'est l'identification, ce n'est pas le fait de les avoir dans l'esprit. Puis, c'est l'identification à la conscience qui est à la racine de tout, on dit : « moi, je suis, parce que je pense, parce qu'il y a une capacité de percevoir. Je m'identifie à ce quelque chose qu'on appelle la conscience. » La conscience existe bien sûr, mais pas besoin de s'identifier. Quand quelque chose est à défendre ou à nourrir, un schisme est créé avec la réalité et avec les autres. C'est ce que le Bouddha a appelé les cinq skandhas. C'est une description de toutes les identifications qui sont à la source de la souffrance. Il l'a appelé skandhamara, le diable qui est dans les skandhas, dans l'identification aux skandhas.

Après, devaputamara. Devaputra, deva, c'est le dieu et putra, c'est le fils, c'est le mara qui est le fils de dieu. Ce sont les tentations par les expériences agréables. Ce sont toutes les expériences agréables qu'on peut connaître dans le monde sensoriel qui nous donnent envie de toujours en avoir plus et ce sont aussi des expériences agréables de nature spirituelle avec lesquelles on s'identifie et on devient un diable spirituel. On saisit des expériences comme étant des réalisations, mais on n'est pas réalisé, on prétend posséder des capacités spirituelles et on se transforme en démon du fait de cette saisie sur quelque chose qui est agréable mais où il manque la réalisation.

Et après le dernier, le mritimara, c'est la mort, le diable de la mort. Mais en quoi est ce que c'est un diable ? Plusieurs explications sont données. C'est le karma, la mort ici, c'est à dire toutes les forces qui vont continuer après la mort et qui vont nous enchaîner dans la souffrance. D'autre part, c'est notre peur de la mort qui nous enchaîne avec le manque de liberté dans cette vie. Tant qu'on est encore dans cette peur de la mort, on ne peut pas pleinement vivre. Et de ce côté-là, le terme qui a été retenu, c'est le mara du seigneur de la mort. C'était la traduction complète. Mais cela représente le karma, les forces qui continuent d'une vie à l'autre et qui recréent la souffrance encore et encore, c'est aussi le manque de réalisation que la mort n'a pas de réalité véritable, c'est donc la peur qui s'élève à cause de ce manque de compréhension.

C'est l'explication du diable dans le Dharma. C'est bien exploré et en plus, il existe des êtres invisibles qui nous tentent aussi et qui peuvent prendre une forme diabolique ou séduisante,... toutes les formes possibles. Mais en plus, cela ne fait même pas partie de la définition du diable, parce que ces forces-là sont appelées, lhadré, dieu-démon. Comme ils sont dépendant de leur état d'esprit actuel, ces êtres peuvent être soit dieu, donc bénéfique, soit démon. Ils changent. Ces êtres n'ont pas une caractéristique infaillible, éternelle, qui les rend démon ou diable pour toujours. Ce sont des états d'esprit qui changent. Ils peuvent être souvent désagréables, puis agréables à d'autres moments. Quand tu fais ce qu'ils veulent, ils sont très agréables. Quand tu t'opposes, ils sont très désagréables.

*Participante : Qu'est-ce qu'on fait avec tout ça, après.*

Tout cela nous montre la montagne de travail à faire. Tu peux commencer par n'importe quel mara, ainsi tu travailles tout le reste. Ce sont des descriptions des quatre maras mais ils décrivent une seule réalité, le problème de la saisie égoïste qui est derrière tout cela, et qui développe vraiment des ramifications dans toute notre vie. Tout ce qui se manifeste dans la méditation en est la conséquence ! Toute l'agitation, toute l'opacité mentale, sont des mara ou le mara principal. Mais ce n'est pas extérieur à notre propre esprit, on ne se laisse pas tomber dans le schisme qui nous fait croire que le diable est ailleurs et moi, je suis le bon et c'est le diable qui me tente. C'est juste une façon de décrire la lutte intérieure. Cela nous sert juste à décrire les forces avec lesquelles on travaille. Mais on n'y croit pas.

*Participant : Les êtres invisibles dont vous parliez tout à l'heure, c'est aussi invisible ça ?*

Les êtres invisibles qui nous influencent par notre propre pensée. Ce n'est encore une fois que notre propre pensée. Nous ne sommes pas influençables si nous lâchons prise au niveau de l'esprit. Ils travaillent sur nos propres tendances. Ils utilisent nos propres tendances pour nous influencer. Ils ne peuvent rien faire de l'extérieur, ils ne peuvent pas introduire une pensée dans l'esprit de quelqu'un.

*Participant : Ça aussi, c'est karmique.*

Oui ! Donc, la montagne à travailler a une seule racine : C'est la saisie égoïste!

*Participant : Là, je voudrais revenir à ce que tu nous a fait méditer avant la pause, c'est-à-dire de voir les émotions, j'ai regardé une émotion. J'ai vu deux obstacles en fait en situation et je voudrais que tu me dises si j'ai manqué un obstacle. Le premier pour moi, c'est qu'il est indispensable d'avoir la compréhension des émotions, c'est-à-dire d'où elle surgissent en moi, quelles sont leur action. Ensuite, c'était l'acceptation de cette émotion, de son fonctionnement, ensuite seulement. Moi j'ai fait comme ça, je pouvais changer le regard, donc la motivation. C'est ce que j'ai vu. Est-ce qu'il manque quelque chose ?*

Oui, il manque la sagesse qui va dire que tu dois en plus te référer à autre chose que cet esprit discursif et émotionnel. Tu dois, pour pouvoir vraiment continuer dans la bonne direction, t'ouvrir aux qualités profondes de ton être.

*Participant : Ça arrive à la troisième, où c'était le lama...*

Oui, c'est ça

*Participant : C'est comme ça, après il y avait l'ouverture au lama en fait.*

Oui et le lama, c'est comme le diable, il n'est pas à l'extérieur.

*Participant : Oui. Donc, il faut mettre la sagesse avant, enfin essayer. C'est difficile, parce que s'il n'y a pas la compréhension...*

La compréhension n'a pas besoin d'être complète. Elle doit être suffisante pour nous motiver à prendre une autre direction, mais elle va s'affiner avec le temps. Le contact avec ce soutien n'a pas besoin d'être complet non plus, mais suffisant pour nous donner l'énergie pour continuer dans cette direction.

Quand on a identifié un acte qu'on regrette, on tombe et on retombe dedans si on n'a pas appliqué des moyens pour éviter cette rechute. Dans notre intérêt, le moment du regret de l'acte va nous préparer pour le futur, pour pouvoir éviter de reproduire cet acte dans le futur. C'est la raison pour laquelle on dit que le regret doit être ancré. Tout seul, il ne sera pas assez fort. Mais comment l'ancrer ? Il y a une décision consciente à prendre de tout faire pour l'éviter, cela peut être en parler à quelqu'un et demander du soutien. Dans la pratique de méditation, on ne parle pas à une personne, on parle aux bouddhas, on se dirige vers les

bouddhas, on les prend comme témoin. On leur demande d'être notre guide, notre refuge, notre source de force d'inspiration pour avoir la capacité de résister à nos tendances dans le futur et nous rappeler qu'il y a d'autres possibilités, une autre direction à prendre. Il y a une forme de dialogue qui s'installe avec ce qu'on comprend comme bouddha, cela peut avoir différents niveaux aussi.

Ensuite, on se dit : comment est-ce que je peux, là, maintenant, générer des forces en moi qui me donnent des muscles pour pouvoir résister aux tentations ? C'est ce qu'on appelle la force de l'antidote. L'antidote, le remède, c'est ce qui renforce ce qui est bénéfique, la force pourrait-on dire, du bien en nous. Ce sont des muscles spirituels, émotionnels qui nous préparent aux situations futures. Souvent, on fait une pratique parmi tout ce qui existe, qui génère de la sagesse ou du mérite, une pratique des six paramitas, des six qualités éveillées. On peut pratiquer la générosité, on peut pratiquer une forme de discipline, on peut faire une pratique de méditation, on peut aider quelqu'un, on peut faire la dédicace de ses actes pour rester dans cette direction. Il existe de nombreuses pratiques possibles. Ce qui est le plus simple, c'est la prière et le mantra qui vont nous aider à développer cet esprit tourné vers le bien. C'est le plus facile. Si on habite près d'un stoupa, on peut tourner autour du stoupa. Si on peut s'engager à créer physiquement du bien pour les autres ou aider quelqu'un, on va le faire. On va essayer de faire quelque chose qui aura une influence sur la tendance qui nous pousse.

Par exemple si c'est un acte de colère, on va essayer de développer plus de compassion parce que c'est ce qui nous donnera la force de résister à la colère la prochaine fois. Si on a accompli un acte nuisible, par désir, par désir de possessivité, on va essayer de développer la générosité, une ouverture du cœur, un lâcher prise. Si on a agi de manière nuisible, par orgueil, on va essayer de développer une véritable humilité, une prise de conscience de l'égalité avec les autres, l'un n'est pas meilleur et l'autre pire. Ce sont des antidotes. Quand c'est la jalousie qui domine, on va essayer de développer un état d'esprit d'appréciation, de se réjouir des qualités des autres, de souhaiter le bien. Dans l'application des antidotes, on peut trouver des remèdes plus spécifiques à notre problème comme le mantra OM MANI PEME HOUNG ou celui de Vajrasattva - Dordjé Sempa - qui sont d'excellents remèdes pour toutes les émotions parce que leur application est très large.

Avant de conclure cette session du matin, nous allons amener notre méditation plus profondément grâce aux prises de conscience que nous avons eu aujourd'hui. Même si je n'ai pas expliqué les quatre forces en détails, nous allons maintenant les appliquer, pour ne pas rester qu'avec ces prises de conscience. Nous allons donc reprendre les mêmes actes qui se sont élevés précédemment et appliquer les quatre forces l'une après l'autre : le regret, accompagné de la décision de ne plus commettre ces actes autant que possible, la force du soutien, par laquelle nous demandons l'aide de tous les bouddhas, on prend refuge, nous allons développer la bodhicitta et réciter quelques mantras à l'intérieur de notre esprit, en dédiant ces mantras au bien de ceux que l'on a fait souffrir, mais aussi pour notre propre bien pour trouver la force d'agir de manière bénéfique dans le futur. Est-ce que c'est clair pour tout le monde ? Nous allons essayer ça, et cet après midi, nous développerons davantage.

#### Méditation et pause déjeuner

Ce matin, nous avons beaucoup parlé de la force du regret. Je pense qu'on en a fait le tour, même si cela soulève encore des questions, je crois que vous avez compris ce qu'est le regret. Maintenant, je voudrais que l'on regarde la deuxième force qui est dans la suite logique, la force du remède. Le 9<sup>ème</sup> Karmapa écrit :

*« La deuxième force, la force du remède, consiste à accomplir des actes bénéfiques qui sont le remède pour les actes nuisibles. Même beaucoup d'actes nuisibles peuvent être purifiés par une seule action bénéfique. »*

Puis, il cite Bouddha Shakyamouni dans le mahaparanirvanasutra. Il dit :

*"Quelqu'un qui pendant des milliers de vies, a accompli des actes néfastes, peut les purifier entièrement par une seule confession complète."*

En entendant cela, on peut se demander qu'elle est cette force du remède qui est tellement puissante ! C'est comme lorsque l'on met du linge sale dans la machine à laver et qu'il ressort tout propre. Quels actes de notre esprit ont cette force de pouvoir purifier le courant de notre être ? J'aimerais qu'on médite sur cette question, puis vous pourrez me dire quels sont les actes des corps, parole, esprit qui ont cette force de nous faire entrer dans la pureté. Nous allons réfléchir là-dessus et je suis convaincu que chacun d'entre vous sait ce qui fait du bien, ce qui nous ouvre les portes de la pureté. Réfléchissez là-dessus.

### Méditation

Alors, si chacun pouvait dire quelque chose qui peut agir comme un remède.

*Participante : La force du refuge.*

*Participante : L'abandon.*

*Participante: Accumuler du mérite auprès d'un lama, d'un maître ou par rapport au Dharma.*

*Participante : Réciter des mantras.*

*Participante : Faire des prosternations.*

*Participant : La compréhension.*

*Participante : L'acceptation.*

L'acceptation de ?

*Participante : L'acceptation... L'acceptation, c'est quelque chose de fort, déjà quand on accepte d'avoir ses émotions, qu'on s'accepte soi-même.*

S'accepter soi-même, accepter son émotion.

*Participante : Le partage.*

Avec quelqu'un, c'est ça ?

*Participante : oui.*

*Participante : Le repentir sincère.*

*Participante : Ne plus nuire.*

*Participante : Faire des offrandes.*

*Participante: Tous les actes tournés vers le bien de tous les êtres.*

*Participante : La confiance.*

*Participante : La bodhicitta.*

*Participante : Etablir de nouvelles habitudes pour une habitude plus bénéfique.*

*Participante : Enlever des obstacles pour les autres. Aider quelqu'un peut importe qui. Pleins d'actes dans le quotidien.*

*Participante : Si on prend refuge, il y a tout ça ! Si on s'ouvre, on s'ouvre vraiment. Si on se laisse guider par le refuge.*

*Participante : Se réjouir des actions positives des autres.*

*Participante : Au quotidien, quand on est en voiture, respecter le code de la route. Respecter quand on se gare.*

Respecter les codes du quotidien, respecter les autres. Cela purifie l'esprit, on est toujours sur la purification de l'esprit. Je crois qu'est posé le problème du respect.

*Participante : Aider les autres à se détourner des actes négatifs.*

Je préfère le mot nuisible plutôt que négatif, positif.

*Participante: Se mettre en position de méditation. C'est plus la purification du corps.*

La posture, tu veux dire. La posture de méditation pour purifier le corps et l'esprit.

*Participante : L'éthique, suivre l'éthique.*

*Participant : Avoir une vision claire de la situation pour pouvoir prendre une décision juste.*

Pouvoir prendre une décision claire et juste basée sur une bonne compréhension d'une situation.

*Participante : Invoquer des images.*

Si tu peux nous expliquer un peu.

*Participante : J'ai un problème avec la colère, je n'arrive pas tout le temps à le faire, d'ailleurs on a un Bouddha très, très paisible chez nous et le fait de prendre le temps le matin de le regarder, c'est-à-dire que je l'emmène un peu dans la journée, chaque fois que je sens monter les choses, il y a cette image, ce côté paisible. On peut avoir des images de temple qui respire le calme.*

Invoquer des images pacifiant les émotions et qui invoque des qualités de détente, d'ouverture.

*Participante : Qui donnent de la distance par rapport aux situations.*

De nos jours, Milarépa, on le considère comme un être pur. Pourtant dans sa colère et dans sa haine il a jeté des sorts puissants qui ont tué une quinzaine, une vingtaine de personnes. Qu'est-ce qui a fait que Milarépa est devenu un être pur et à quel moment est-il devenu un être pur ?

*Participant : Quand il a pris conscience de ses actes.*

La prise de conscience de ses actes.

*Participant : Quand il a ressenti la souffrance qu'il avait causée aux autres.*

*Participante : La dévotion au Maître*

*Participante : La pratique. Le désir de changer.*

*Participante : La peur de la mort.*

*Participant : La persévérance.*

*Participante : Le courage.*

Angoulimala qui avait tué neuf cent quatre vingt dix neuf personnes avant que le Bouddha n'intervienne pour qu'il ne tue pas sa propre mère, à quel moment est-ce qu'il est devenu un être pur.

*Participante : Quand il a rencontré le Bouddha.*

Est-ce qu'il est tout de suite devenu un être pur quand il a rencontré le Bouddha ? Il voulait tuer le Bouddha.

*Participant : Quand il a compris.*

Quand il a compris. Et ensuite il a pris refuge, le même jour il a pris les vœux de moine, il a renoncé à ses actes, il a profondément regretté et il s'est mis en méditation.

*Participant : C'est quand il a pris conscience de la négativité de ses actes.*

On pourrait peut être dire que le remède n'est pas seulement un remède. Quelque chose dans notre vie fait que l'on change de direction. Cela inverse l'habitude. Ensuite, il faut continuer dans cette direction. Si on regarde bien, d'instant en instant on est parfois pur, parfois impur. Le moment où l'on reconnaît le mal que l'on a fait et qu'on le regrette, un instant de pureté s'élève dans notre esprit. Mais quand la colère remonte encore envers la personne, on peut à nouveau tomber dans des états impurs parce qu'on est imprégné de cette colère. Si on réussit à cultiver un état d'esprit bénéfique, on va retrouver la pureté, jusqu'à l'épuisement des tendances qui nous font tomber encore et encore dans la saisie. Vous voyez que le chemin progressif de la purification, est un chemin d'affaiblissement des tendances qui nous font tomber dans la saisie. Ainsi, dès que l'on remarque qu'on retombe dans l'émotion, on corrige notre comportement, on s'ouvre à autre chose et on gagne un état d'ouverture. Mais ce n'est pas pour cela que les tendances sont terminées. Nous allons retomber dedans et le voir, et l'expérience nous permettra de le remarquer de plus en plus rapidement et avec de plus en plus de subtilité. Nous ne remarquerons plus seulement les émotions grossières, les émotions plus subtiles seront reconnues. Tout ce chemin de purification est fait d'instant.

Dans cette citation le Bouddha dit que des actes néfastes accomplis pendant des milliers de vies, peuvent être purifiés par une seule confession complète. C'est à dire que cette confession aura la force d'ouvrir l'esprit à une pureté totale, complète, à la non dualité qui est la véritable pureté. La pureté relative, qui n'est pas encore ultime, ce sont tous les états de bienveillance qu'on éprouve dans la conscience dualiste. Parce que l'amour, la compassion, la joie, la générosité, sont des qualités qui peuvent se manifester dans notre esprit, même en étant dans la dualité. Tous les remèdes que vous avez évoqués sont vraiment justes. Je résume l'essentiel de tout ce que vous avez dit.

La prise conscience est absolument nécessaire, on doit être touché par l'impact de nos actes, leurs conséquences, vous l'avez exprimé de différentes manières : sentir la souffrance des autres, ressentir sa propre souffrance, avoir peur de la conséquence des actes. Il est important d'être touché, sensibilisé, de ne pas rester neutre.

Ensuite, le regret s'installe avec le souhait de faire autrement, sans avoir nécessairement la capacité, mais il y a d'abord le souhait. Pour ancrer ce souhait, il est indispensable de pouvoir parler à quelqu'un. Certains parmi vous ont dit : faire des excuses, parler à quelqu'un. Le partage va faire que la prise de conscience devient encore plus consciente parce qu'on l'exprime. On verbalise ce qu'on a compris, peut-être même avec la personne qu'on a blessée auparavant. Mais ce n'est peut-être pas la personne idéale, car cela peut aussi redémarrer le conflit. Il ne faut pas obligatoirement chercher à le faire avec cette personne. Comment est-ce qu'on pourrait ancrer davantage ce changement d'attitude ?

*Participant : En prenant des vœux.*

Réponse : En prononçant des vœux. Et j'ajoute : en face de témoins, parce que c'est la différence, les vœux, on peut les prononcer tout seul, mais si on les prononce devant un témoin, cela renforce la tendance positive. Quoi d'autre ?

*Participant : En agissant, en transformant chaque acte, comme un sportif, s'entraîner, s'entraîner.*

Voilà, il faut agir maintenant. Il faut passer du souhait vers l'action. Alors si j'ai menti, je vais passer à l'acte de dire la vérité. Si j'ai volé, je vais passer à l'action de donner et de respecter la propriété des autres. Si j'étais en colère avec des pensées malfaisantes envers les autres, je devrai agir de manière à soutenir la vie des autres, soutenir leur bonheur, créer leur joie. Je vais agir. Agir avec cet état d'esprit va encore approfondir cette nouvelle direction qui a été prise.

Ensuite, qu'est-ce que je peux encore faire pour enraciner profondément ?

*Participante : Il y a la pratique !*

Mais comment nous aide-t-elle à enraciner cela ?

*Participante : Dédier la pratique*

Voilà, il y a deux choses, la dédicace après l'action, on lève la saisie qu'on peut avoir sur cet acte, cet acte est complètement dédié au bien de tous. C'est encore une façon d'enlever la possibilité de dévier dans un nouveau projet égoïste. Maintenant, comment est-ce que la méditation nous aide ?

*Participante: Parce qu'on est face à soi-même, face à son propre miroir.*

Donc, où est l'avantage ?

*Participante: L'avantage, c'est qu'on est tout seul sur le coussin et que tout s'élève quand même sans que personne ne soit là. Prendre conscience en fait, ça nous laisse prendre conscience.*

Voilà ! Quand on est sur le coussin, on ne peut pas échapper au fait de voir ses voiles, ce qui fera qu'on verra les traces des tendances nuisibles qui restent encore. C'est seulement cela qui va nous permettre un lavage profond de nos 'vêtements'. On va pouvoir voir que : « Tiens ! Là, un instant d'orgueil, un instant de jalousie, un instant de colère, pleins d'instant ». Mais comment aller plus loin ? Dans la méditation même, on va pouvoir appliquer des remèdes qui sont de l'ordre méditatif, mais sur le coussin, quel remède appliquer quand on est tout seul dans sa chambre ?

*Participante : Tonglen.*

*Participante : La bienveillance. Il y a trop de culpabilité et si on se dit : ce n'est pas si grave, il y a une possibilité de purification, on peut accepter plus facilement.*

Vous avez nommé tonglen - l'échange avec autrui - mais vous avez déjà nommé d'autres pratiques aussi, les prosternations, les offrandes, les mantras, les prières. C'est l'avantage des pratiques du dharma, on peut le faire seul et n'importe où. Donc, on utilise des moyens qui créent vraiment un élan positif dans notre esprit. Ces moyens-là, chacun les choisit avec son guide spirituel, suivant ses capacités et ses inclinations. Ce qui est un remède, une méthode super pour une personne, peut être une méthode extrêmement trop difficile ou déplaisante pour une autre personne. Chacun doit trouver ce qui ouvre l'esprit dans cette ouverture bénéfique. Maintenant, je crois qu'il est temps de méditer encore.

Cherchez une situation qui se répète régulièrement dans votre vie, un défi émotionnel, une situation difficile où vous êtes tentés de faire des actes, dire des paroles, d'avoir des pensées nuisibles. Imaginez cette situation et ensuite faites-vous la réflexion : qu'est-ce que je peux faire maintenant pour mieux me préparer à cette situation ? Parce qu'un remède doit être quelque chose qui renforce nos tendances bénéfiques. Réfléchissez là-dessus et développez quelques idées de ce que vous pourriez faire, pour mieux contrer cette situation, ensuite nous allons continuer à méditer et laisser l'esprit libre, on va juste méditer un peu. Si le même thème revient, vous travaillez avec ; si le thème disparaît, vous restez juste sur le souffle, la détente, juste rester en méditation.

## Méditation

Si pour chaque situation difficile de notre vie, il faut rechercher le remède qui convient, cela devient un peu difficile parce que cela demande toute une réflexion sur le remède le plus adapté à chaque situation. Pour simplifier, il est possible d'abord d'essayer avec les méthodes qui conviennent à toutes les situations, ce qui est possible, parce que dans toutes les situations difficiles, il y a la saisie du moi, cette fameuse saisie égoïste qui est à la racine du problème et tout ce qui nous sort de cette saisie va automatiquement aider la situation. C'est pour cela que l'on s'appuie sur le refuge et la bodhicitta, comme force de soutien. On se fait le rappel du refuge et de la bodhicitta, ensuite on applique la prière ou le mantra ..., ce qui génère un état d'esprit avec moins d'identification. OM MANI PEME HOUNG par exemple, si on prend ce mantra-là. Dans le texte, c'est OM BENZA SATO SAMAYA ... le mantra de Dordjé Sempa. Ces deux mantras sont les plus connus pour leur force purificatrice, pour de multiples raisons. Mais tout de suite, nous allons utiliser OM MANI PEME HOUNG parce c'est accessible à tout le monde. Quand on récite OM MANI PEME HOUNG dans l'esprit, qu'est-ce qui se passe ? Quel effet cela a-t-il sur notre esprit ?...

*Participant : Ça nous décolle un peu de la saisie*

*Participante : Il y a une ouverture qui s'installe...*

C'est aussi grâce à tout ce que l'on sait sur le mantra, qu'il est lié au bouddha Tchenrézi, la compassion éveillée, donc la transmission que l'on a reçue avec le mantra fait que le mantra développe la force d'ouvrir cet espace en nous. Qu'est-ce qui se passe encore en nous ?

*Participante: Ça nous rappelle pourquoi on est là.*

Oui, ça nous rappelle le sens.

*Participante: C'est apaisant.*

Cela apaise l'esprit. Tout à fait.

*Participante : Cela nous connecte avec le refuge, avec Tchenrézi, avec l'exemple d'un bodhisattva, bouddha, ce qui donne une inspiration.*

En soi, déjà, c'est un acte positif. En soi, en se connectant avec la bodhicitta, on entre dans un acte positif, une action bénéfique. Ça agit tout de suite comme remède pour l'esprit agité. Ça nous reconnecte avec notre pureté fondamentale. C'est ce que fait un mantra. Un mantra nous relie avec notre nature fondamentale. Une prière peut faire la même chose. Même le silence peut faire la même chose, pour quelqu'un qui sait se détendre. On s'assoit, on est encore dans l'agitation, on regrette, mais après on se détend. On commence à respirer, on retrouve l'ouverture d'esprit, on se détend davantage jusqu'à ne plus s'identifier avec ce qui vient de se passer. On a déjà regretté, on a fait la phase préliminaire, on regagne cette dimension de non saisie. Le chemin par le silence est difficile pour beaucoup de pratiquants, parce que le silence ouvre aussi la porte à la distraction. On peut avoir toutes sortes de pensées et retomber dans ce même schéma, et le mantra fait le lien avec cette autre direction que l'on aimerait prendre. Il re-stimule toujours la bonne direction en nous. Quand on y est, on peut se détendre, on n'a pas besoin de toujours continuer avec le mantra. On peut rester dans cette ouverture qui est la non identification. Cette dimension aussi s'appelle le refuge.

Il existe d'autres remèdes possibles, on peut faire des prosternations, on peut faire des souhaits, réciter aussi des prières de souhaits, on peut aussi tout simplement prendre un livre du Dharma et se le lire à haute voix. Faites cela pendant une demi-heure, votre esprit change. Nous avons tous ainsi une meilleure compréhension et une force positive vient de se créer. Lire les soutras, entre autres, peut purifier l'esprit. C'est se connecter avec la sagesse et



la compassion des bouddhas, et ça marche. Trungpa Rinpoché, dans un enseignement conseillait : si vous êtes en dépression, lisez les textes du dharma à haute voix, les textes vraiment sacrés. Comme par exemple les chants de réalisation des maîtres Kagyu. Et vous allez voir, il ne restera rien de votre dépression.

La dépression est faite de saisie qui ne résiste pas finalement à ce qu'on trouve dans les textes. Je connais des gens qui ont utilisé cette méthode, et cela marche ! Si vous connaissez quelqu'un en dépression qui est ouvert à cela et qui ne veut pas lire lui-même, vous pouvez lire pour lui. Il faut juste qu'il écoute. Cela marche, ça aide. Cela recommence le lendemain, mais sur le moment, ça change les choses pour quelques instants, pendant une demi heure, une heure, on est sorti de la dépression. On voit qu'elle n'a pas de consistance solide. Le lendemain, on peut encore se souvenir qu'on en était sorti lors d'un petit moment, cela change tout parce qu'elle a perdu sa solidité. Dans une situation de tristesse, de deuil, ce n'est pas toujours une grande dépression, mais cela peut être un état lourd, un état de déprime assez temporaire, mais ça aide beaucoup.

Si on condense tout l'enseignement du Bouddha en bref, il n'y a presque pas plus bref que OM MANI PEME HOUNG ! Tout l'enseignement y est condensé. OM, c'est la sagesse de tous les bouddhas. On fait appel à la sagesse de tous les bouddhas, aux trois kayas des bouddhas. MANI, c'est le joyau que Tchenrezi tient dans la main, c'est la nature d'esprit qui exauce tous les souhaits. Avec MANI, on appelle cette réalisation de la nature de l'esprit. PEME, c'est le lotus qui est dans l'autre main, la bodhicitta. On fait appel à la bodhicitta. On se souvient de la bodhicitta relative et ultime. Et HOUNG, c'est l'activité éveillée. On dit OM, par la sagesse, par la réalisation de tous les Bouddhas, que l'activité, de la réalisation de la nature de l'esprit - c'est-à-dire la sagesse - et la bodhicitta - la compassion - se répandent pour tous les êtres. C'est ce qu'on dit avec OM MANI PEME HOUNG. On ne peut pas vraiment faire plus bref ! Bon, il existe encore plus bref, mais pas sous forme de mantra. Parfois on dit qu'on peut condenser tout le chemin en 'E wang'. E, c'est la sagesse et wang, c'est la compassion.

Si on veut encore condenser, on dit Ha ! Mais le mantra OM MANI PEME HOUNG est assez bref.

Quand on dit OM VAJRASATTVA HOUNG - OM BENZA SATO HOUNG en tibétain - qui est le mantra court de Dordjé Sempa, on dit presque la même chose. OM, par la sagesse, par la réalisation des trois kayas de bouddhas, HOUNG que leur activité pour le bien des êtres soit accomplie. Et BENZA SATO veut dire Vajrasattva. Sattva, c'est l'être, l'esprit vajra, qui est indestructible. Que l'esprit ou que l'être de l'esprit indestructible se manifeste partout. Ceci fait référence à la bodhicitta relative et ultime. L'esprit indestructible, c'est l'esprit de bodhicitta. C'est le sens, que la pureté de la bodhicitta s'installe partout : OM VAJRASATTVA HOUNG, OM BENZA SATO HOUNG.

Et le long mantra de cent syllabes de Dordjé Sempa a une force extraordinaire pour purifier notre parole, parce qu'on accomplit beaucoup d'actes nuisibles avec la parole. En s'efforçant de réciter à haute voix ce mantra qui est long et difficile à apprendre par cœur, on s'habitue à prononcer des paroles pures ce qui fait le contraste avec les paroles impures qu'on va habituellement sortir. En connaissant la différence, il sera plus facile de regagner la pureté, c'est un moyen de prononcer des paroles pures. Quand on dit que réciter les mantras ça purifie l'esprit, c'est parce que ces mantras sont la parole du Bouddha qui condense tout l'enseignement dans la version la plus brève possible. Il y a une bénédiction derrière. C'est ce que les maîtres éveillés nous ont donné par leurs souhaits pour que l'on ait des moyens de purifications très efficaces.

Dans le métro, on peut réciter OM MANI PEME HOUNG, cela change notre état d'esprit. On peut le faire dans la voiture. On peut le faire quand on s'occupe des enfants. A n'importe

quel moment, au bureau ..., on peut toujours ! C'est facile ! Et si on le fait, on va voir que toute notre vie va changer. Notre esprit va se purifier avec le temps. Mais il faut le faire ! Cela ne peut pas être plus facile. Ceux qui veulent le faire sans mantra, c'est aussi possible. Il faut avoir la vigilance, à chaque instant. Il faut être vigilant par ses actes, ses paroles, ses pensées et toujours trouver la détente dans tout ce qu'on fait. Toujours trouver une présence et ne pas se laisser emporter.

*Participante: Si on récite les mantras lentement, est-ce que ça va avoir la même force ?*

Réponse : Oui. Tu peux chanter, tu peux réciter lentement, tu peux tout faire ! Mais également lorsque tu fais de la peinture, tu peux le peindre, tu peux l'écrire, tu peux tout faire également. Surtout que cela détende ton esprit, parce que réciter rapidement, ça peut aussi crispier l'esprit. Puis, cela devient comme une rivière qui coule et il y a des rivières qui coulent lentement, d'autres rapidement.

Nous allons méditer sur OM MANI PEME HOUNG, pour ceux qui le souhaitent. Les autres peuvent rester dans le silence.

### Méditation

On est passé par les différentes phases, le regret, la décision de ne plus refaire certains actes, on a développé la force du support, c'est-à-dire qu'on a pris refuge et développé la bodhicitta et quatrièmement on a développé la force du remède, en accomplissant des actes bénéfiques ou en récitant un mantra. Maintenant, il ne faut plus ressaisir la négativité. C'est fini. Il faut rester dans cet état positif, il ne faut pas revenir en arrière ; si on a vraiment vécu les quatre étapes, si on a profondément regretté, on a pris la bonne direction, on s'est décidé à demander du soutien et on a appliqué le remède, basta ! Il ne faut pas retomber en arrière, sinon cela devient névrotique. Les actes du passé ne peuvent pas être effacés, même quand tout le travail est fait. J'ai frappé quelqu'un, ça ne peut pas s'annuler. On peut juste travailler sur ce qui est resté dans l'esprit, on peut s'excuser, d'accord ! Mais on ne peut pas annuler l'acte, il faut l'accepter. Il faut s'accepter avec son passé et ne pas revenir là-dessus encore et encore. Il faut aller de l'avant, vers le prochain instant et générer une étape positive. Cela peut être fait avec les quatre forces, pour finir ce qui est à régler. Quand le ménage est fait, on ne va pas toujours vérifier s'il est bien fait. C'est fait, c'est bon ! Cette capacité, il faut la développer. Quand on retrouve la conscience pure, quand on retrouve le soulagement dans son esprit, c'est le signe que la purification est complète. Quand je peux penser au mal que j'ai fait dans le passé et que plus rien ne bouge, il n'y a plus rien à faire. Une purification complète se termine par un état de bonne conscience. On retrouve la pureté de l'esprit, la légèreté.

*Participante: Dans la pratique de Dordjé Sempa, quand on travaille sur un acte précis, avec les quatre forces, après on aura purifié. Par contre, ça peut correspondre à une tendance qui se manifeste dans des milliers d'actes dans le passé. On retombe toujours sur les mêmes tendances. On croit avoir coupé, mais...*

Alors ?

*Participante: On fait le même travail sur les mêmes tendances ?*

On continue le travail. Quand la tendance remonte encore, c'est bien le signe qu'elle n'est pas encore complètement purifiée. On s'ouvre, on se dés-identifie, et on prend la bonne direction ! On ne se juge pas parce qu'on a encore des tendances karmiques. On fait une pause, pendant laquelle on restera dans un état méditatif. Par exemple, on va parler peu ou juste ce qui est nécessaire, ou pas du tout. Quand on fait le tour du stoupa, c'est un lieu de pratique, de silence. Vous pouvez vous asseoir sous un arbre et rester dans le silence. Ceux qui veulent parler peuvent se mettre ensemble. Quand on fait des journées de méditation,

c'est pendant la pause que l'on perd le calme mental que l'on a développé. Il faut vivre cette pause de manière très détendue.

### Pause

Vous connaissez maintenant les quatre forces par cœur. Il sera important, je crois pour votre vie de pratiquant de pouvoir vous en rappeler. Quand la méditation est calme, on n'en a pas besoin. La méditation est détendue, l'esprit est assez calme, les grosses émotions ne remontent pas, ni les souvenirs d'actes nuisibles. On reste avec un esprit d'ouverture, de détente, comme le ciel. On est en contact avec la simplicité qui ne demande pas à être corrigée, à être améliorée. On est là tout simplement. Par contre, quand on est agité par quelque chose qui nous trouble, on a du mal avec une situation, on n'est pas très fier de soi parce qu'on regrette les paroles qu'on a dites, on regrette certaines choses et cela trouble notre méditation, à ce moment-là, il faut se rappeler des quatre forces et les pratiquer, en commençant par les regrets, et normalement, comme Gampopa l'enseigne, la deuxième, c'est la force qui nous aide à nous détourner des actes nuisibles. C'est la force de la décision, ou du vœu, prendre le vœu de ne pas recommencer. Ce n'est pas un vœu formel dont on parle ici. Le vœu formel est donné seulement pour ne pas tuer, ne pas mentir, ne pas voler, respecter une conduite sexuelle correcte, et ne pas prendre d'intoxicants. Pour tous les autres actes nuisibles, on ne donne pas de vœux formels, ce serait trop. C'est à chacun de se décider. On pourrait l'appeler aussi la force de la résolution. C'est peut-être le mot qui convient. La résolution, de prendre la bonne décision, la bonne direction.

*Participante : Quand on pratique Dordjé Sempa, c'est bien de le pratiquer chaque jour ?*

Dans la lignée Kagyu, les pratiquants réfléchissent à la fin de la journée sur leurs actes en pratiquant le mantra de Dordjé Sempa. On regarde sa journée, on regrette ce qui n'était pas fabuleux et on prend la résolution de faire mieux le lendemain. On récite le mantra pour purifier, mais on prend aussi refuge et on développe la bodhicitta. Le conseil des maîtres de la lignée, c'est de faire chaque soir 21 mantras de Dordjé Sempa, le long mantra de Dordjé Sempa pour ceux qui le connaissent. Pour les autres, il serait bien de réciter OM MANI PEME HOUNG ou de rester un peu dans un esprit positif, en retravaillant ce qui a été difficile dans la journée. Ainsi, on nettoie la journée. On le fait jour après jour, ainsi, on n'accumule pas de choses non réglées. Quand il faut rester plus longtemps, on reste plus longtemps jusqu'à ce que ce soit réglé. Est-ce que sur cette force de la résolution, il y a encore des questions, est-ce que je dois expliquer davantage, ou est-ce que c'est clair ?

*Participante : En fait, la question, ce ne serait pas par rapport à des explications, il y beaucoup de choses dites, c'est après. Comment le mettre en pratique dans le quotidien, parce qu'on peut avoir une intention et en même temps, les circonstances font que ça se répète, ça se répète, et en même temps, on n'a pas encore la sagesse pour changer de comportement et d'habitude. On est un peu englué dedans.*

Tu peux nous donner un exemple, pour que je puisse être plus précis.

*Participante : Avec les enfants, par exemple. Je vois des situations qui peuvent me mettre en colère, qui vont me mettre dans l'agitation ou dans le rien faire. Je me rends compte que parfois, je ne sais pas comment réagir, mais en même temps, ne rien faire, c'est aussi gênant parce que ce n'est pas juste non plus.*

Pour prendre cet exemple. Si on a tendance à se mettre en colère trop facilement envers ses propres enfants, le soir on va se décider à éviter les paroles de colère envers eux, comme on peut. On peut essayer de prendre un peu de recul et agir autrement. Mais il faut agir, on ne peut pas juste les laisser, c'est bien entendu. Mais agir différemment ... et déjà le soir sur le coussin ou au lit, on peut imaginer ce qui s'est passé aujourd'hui. Comment est-ce

que j'aurais pu faire autrement ? On revoie la situation dans sa tête et on se dit : oui, je n'aurais pas dû répondre, peut-être qu'à ce moment-là, si j'avais juste pris sa main ou si je l'avais juste regardé dans les yeux, peut-être que cela aurait changé quelque chose. On regarde ainsi, on visualise une autre possibilité et le lendemain, on essaie de le mettre en pratique. Bien sûr, parfois, il faut dix essais avant de réussir ! Mais c'est la pratique. Et quand on réussit, oh ! c'est tellement bien, c'est tellement beau de voir qu'on a pu finalement changer une tendance presque automatique. Je parle par expérience moi aussi. J'avais une relation assez colérique avec mon père, tous les jours on se mettait en colère. A midi, c'était programmé. Quand j'ai commencé à pratiquer le Dharma, j'ai appris à respirer consciemment et à prendre un peu de recul. Et quand j'ai pu faire attention à mes respirations au lieu de lui répondre du tac au tac, toute notre relation a changé. Mais il a fallu environ un an avant que je sois capable de le faire, parce c'était la situation la plus difficile pour moi. Avec tes enfants, c'est peut-être pour toi la situation la plus difficile. Tu peux le faire dans ton activité professionnelle, là où tu travailles, mais à la maison, quand tu arrives déjà fatiguée et qu'en plus, ils ne t'écoutent pas ! Ouh ! Mais quand tu réussiras encore, et encore, on saura que quelque chose a profondément changé en toi. Il faut faire l'effort.

*Participante : Ça veut dire que la colère, ce n'est jamais bon.*

La colère, en soi, c'est 'petit esprit', on est dans un esprit assez étroit quand on est dans la colère. On ne voit qu'une seule couleur, on voit rouge.

*Participante : Même si on fait semblant de se mettre en colère, ça ne marche pas des fois, mais ça marche un peu quand même.*

Ah, oui, on peut avoir une expression de colère pour trancher, parfois. Oui ! Oui !

*Participante : Oui, mais c'est plus de la fermeté.*

Si c'est de la fermeté que tu manifestes, ce n'est pas pareil.

*Participante : Parce que parfois, on a l'impression honnêtement que ça sert.*

Ce matin, je faisais un peu de jogging et un grand berger allemand est venu prendre ma main, comme ça, me sauter dessus et je lui ai aboyé dessus. Ouah ! Il a eu tellement peur qu'il est parti. Tu vois, je n'étais pas en colère, après j'ai continué mon jogging et c'était bon ! Ce n'est pas de la colère, c'est juste le moyen qu'il faut pour trancher. C'était spontané, ce n'était pas réfléchi. Je n'avais pas de colère envers ce chien, Et lui, il aime bien tout ce qui bouge vite, tout ce qui court...

*Participante : Il ne faut pas avoir peur pour réagir comme ça.*

Oui, il ne vaut mieux pas, on ne peut rien gérer, on ne peut rien contrôler, on fait comme on peut. Donc, si tu fais ça avec tes enfants, tu 'aboies' un peu, ce n'est pas si grave.

Pour la force de la résolution, pour les vœux, c'est clair ! On ne peut pas faire sans. Si on regrette un acte et qu'on n'est pas prêt à essayer de ne plus le refaire, il manque quelque chose. Même le regret n'est pas complet. Si aujourd'hui, je regrette d'avoir frappé quelqu'un, mais que je ne veux pas m'engager à essayer de ne plus frapper, quelque chose ne va pas, il manque quelque chose. Vous voyez, l'un dépend de l'autre. Un regret complet sera profond s'il inclut aussi le souhait de ne plus refaire. Il faut amener le regret jusqu'à cette envie, cette décision de tout faire pour ne pas recommencer. Même si on sait, comme quelqu'un disait ce matin, on n'est pas toujours capable d'accomplir ce souhait, mais on se dirige vers ça.

Cela nous amène vers la force du soutien. La force du soutien, c'est la force de prendre refuge dans les trois joyaux et de re-développer la bodhicitta. C'est de ce soutien dont on parle. Quand on prend refuge dans le Dharma, c'est synonyme de l'engagement à essayer de ne plus nuire aux êtres. Dans chaque cérémonie de prise de refuge, on explique :

celui qui prend refuge dans le Dharma, il s'engage à tout faire pour ne pas nuire aux autres. Ce n'est pas le vœu de ne jamais nuire aux autres. On va dans cette direction, parce que le Dharma c'est aider les êtres, c'est aller dans cette direction, pas dans une autre. Finalement, la résolution de ne plus recommencer est juste l'expression de reprendre refuge. On approfondit sa prise de refuge avec une conscience précise : j'ai une difficulté, j'ai une faiblesse et j'invite le refuge à m'aider dans cette situation difficile, là où je suis faible, parce que je suis tenté de recommencer, j'invite la bénédiction du refuge pour m'aider, pour être un soutien.

C'est d'ailleurs un super remède pour toutes les situations : se rappeler du refuge et prendre refuge dans les situations mêmes. Vous êtes nombreux à pouvoir me raconter des histoires où la prise de refuge dans une situation concrète a changé la situation. On n'a pas besoin de répéter. Si on peut le faire, prendre refuge au fond du cœur, dans la situation même, on n'agira plus pareil après. La bodhicitta, ceux qui ont déjà développé les souhaits d'être un bodhisattva, de vouloir aider tous les êtres à aller vers l'éveil, si on peut réaffirmer ce vœu, ce souhait, ça donne une force incroyable pour ne pas faire ce qui fait souffrir. Parce qu'on va à la source, dans la motivation très profonde qui est d'aider les autres et soi-même à aller jusqu'à l'éveil. Ce sont les deux grandes sources de soutien. Quand on cherche du soutien, c'est là où il faut se diriger. On peut aussi chercher dans la Sangha. La force du soutien, c'est aussi s'adresser à la Sangha, les pratiquants qui connaissent le chemin, et se laisser aider. Est-ce que pour la force du soutien, il reste des questions encore ?

On a fait le tour des quatre forces aujourd'hui et si on les applique régulièrement dans sa vie à chaque problème, chaque situation lorsqu'on n'est pas content de soi-même, avec le temps, on clarifie toute sa vie.

*Participant: Qu'est-ce qui se passe quand... dans une situation, je sais bien que je dois prendre refuge, mais j'oublie, je zappe, je sais que je dois le faire, et j'oublie.*

Là, tu as envie de suivre tes tendances.

*Participant : Qu'est-ce que je fais ?*

Mais tu ne peux rien faire parce que tu as envie ! Tu n'as pas envie de prendre refuge, tu es tellement intéressée par faire ce dont tu as envie que tu zappes la petite voix qui te dit : « tu es quand même une pratiquante du Dharma !.. » – « Pas maintenant, plus tard, plus tard ! Laisse-moi faire ! »

*Participant : Ça veut dire qu'il faut être dégoûté, en fait, il faut aller jusqu'au bout de la souffrance.*

Oui, il faut continuer jusqu'à avoir plus de sagesse, le dégoût de ses tendances. Quand on est dégoûté, finalement, on a envie d'inviter le Dharma à ce moment-là. Avant qu'on ne soit dégoûté, quand on ne voit pas les conséquences, quand on se réjouit encore, c'est comme une drogue. Quand on est dépendant de l'alcool, on a beau avoir des conseils ... quand la bouteille est devant soi, prendre refuge... on va dire : « Prosit » le Bouddha ! Mais ça ne va pas être la prise de refuge. On a envie, et on ne peut rien faire parce qu'on est coincé dans ses tendances. Il faut trouver la force d'en sortir et ce sera quand on a envie de changer. Tant que l'on n'a pas envie de changer ...

*Participant : Alors, vous nous conseillez d'aller jusqu'au bout de notre souffrance ?*

Je vous conseille d'arrêter aussitôt que possible !

*Participant : Oui, mais il peut y avoir une peur qui s'élève aussi. On n'est pas allé jusqu'au bout de notre souffrance, on a besoin d'expérimenter pour pouvoir en être totalement dégoûté.*

Où est le bout de ta souffrance ? Où il est le bout ?

*Participant : En enfer!*

Oui ! Et là, ça va encore continuer, et cela ne s'arrêtera jamais jusqu'au moment où tu dis : je n'en veux plus ! Aller jusqu'au bout de ta souffrance, ce sera le moment où la sagesse s'installe dans ton regard sur ce que tu es en train de faire. Ce sera le bout. Cela peut être aujourd'hui, il est inutile d'aller plus loin.

*Participante : On peut peut-être changer de remède quand même puisque vous avez dit d'essayer un peu tous les remèdes.*

Oui, vous pouvez toujours essayer tous les remèdes qui vous viennent à l'esprit. Normalement, c'est ce que l'on fait. On essaie le premier remède qui nous vient à l'esprit. On n'a pas besoin de chercher. Si j'ai le rappel du refuge, on va prendre refuge. Si j'ai le rappel de OM MANI PEME HOUNG, on va réciter le mani. Si j'ai le rappel des trois respirations, c'est ce que l'on va faire. On n'a pas besoin de chercher plus loin. C'est seulement quand ça ne marche pas, qu'on en cherche un autre. Le bout de ta souffrance ?

*Participante : On peut croire que c'est arrêté. On peut croire qu'on a arrêté notre souffrance en disant : je n'en veux plus. Mais après, elle ressurgit et on est obligé de...*

Obligé ? Est-ce que je peux reformuler la question ? Où se trouve le bout de la saisie, le bout du désir ? Est-ce que vous voyez que la souffrance est juste le résultat de la saisie. On a envie de goûter la bouteille. On en a envie ! Et parce qu'on en a envie, on n'arrête pas. On n'a pas envie de la souffrance, on a envie de boire ! Dans cette envie, il faut inviter la sagesse. On a envie de mentir, on a envie de voler, on a envie de frapper, on a envie de se mettre en colère. Il faut bien être clair, on a envie. Tant que l'on aura plus envie de la souffrance, que de se sortir du samsara, tout va continuer. Mais le moment où on a plus envie de sortir de ses tendances et de faire du bien, à ce moment-là, on est arrivé au bout, et autre chose commence. On va bien sûr retomber, mais chaque fois qu'on n'a plus envie, la tendance s'épuise, et la porte s'ouvre. Je vous encourage à profiter au maximum de la sagesse des autres, ne pas vous dire que vous avez besoin de tout essayer, de souffrir de tout avant de prendre le chemin de la sagesse, parce qu'on peut profiter de cette sagesse des autres. Ceux qui sont très sages écoutent les autres. Ceux qui sont moins sages veulent tout faire eux-mêmes.

*Participante : Je ne sais plus bien si ça a un rapport. Mais est-ce que ça veut dire que quand il y a souffrance, il y a une saisie égoïste dedans, même si c'est la souffrance de la souffrance des autres ?*

Oui, même là ! il y a, à ce moment-là une fixation sur la souffrance des autres. C'est la saisie.

*Participante : La compassion...*

Tant qu'il y a souffrance dans la compassion, c'est qu'il y a encore une fixation dans la compassion, une saisie.

*Participante : On applique les quatre...*

On lâche !

*Participant : La décision de lâcher la saisie dans un tel contexte, c'est souvent aussi la même situation qui se présente, mais un cran au-dessus et un jour, il y a un trop plein, il y a une prise de conscience qui est presque due à l'extérieur. On se prend vraiment un coup de massue et là, enfin, on comprend.*

C'est notre mode de fonctionnement normal, parce qu'on fonctionne avec peu de sagesse. On laisse les choses empirer jusqu'à ce que ça nous retombe dessus. Si on était plus sensible, plus fin dans notre vigilance, dans notre observation, on verrait les indicateurs, les

indices de la souffrance future plus tôt, et déjà on lâcherait. Mais comme on est obstiné et peu sensible, donc peu vigilant, il nous faut un coup de masse pour nous réveiller.

*Participant : On ne peut pas non plus rester indifférent devant la souffrance des autres. Il y a un juste milieu entre souffrir de la souffrance des autres et ne pas être indifférent.*

Non, c'est complètement autre chose que le juste milieu. La compassion des bodhisattvas est une totale sensibilité. Ils ressentent la souffrance des autres comme si c'était leur propre souffrance.

*Participant : S'ils le ressentent comme leur propre souffrance, ils ne souffrent pas ?*

Mais, ils ne saisissent pas non plus leur propre souffrance. C'est cela la compassion des bodhisattvas.

*Participant : Le Dalai Lama a dit que le bonheur c'était quand la souffrance ne nous rendait plus malheureux. C'est un petit peu ça ?*

On peut l'interpréter ainsi. Un bodhisattva qui a réalisé que le 'moi', le 'je' n'existe pas, ne va pas saisir un 'je', un 'moi' chez les autres. Ce n'est pas possible. Quand il ne s'identifie plus lui-même, il ne va pas avoir des projections d'identification avec la souffrance des autres.

*Participant : Du coup, vue par la compassion, est-ce que finalement la souffrance des autres, la souffrance qu'il a, s'il n'y a pas de 'je', ce n'est pas vraiment lui qui souffre, et après du coup, qu'est-ce qu'on en a à faire de la souffrance des autres, pas par rapport à soi, mais s'il n'existe pas le 'je', le 'je' des autres non plus, et après tout, la souffrance, à quoi bon !*

Quand tu dis, « on n'existe pas », tu le vois avec la saisie dualiste dans laquelle il y a existence et non existence. Quand le bodhisattva réalise que le moi n'existe pas, ça ne veut pas dire que ce courant d'être n'existe pas. Le courant d'être de cette manifestation qu'est la souffrance, est bien là, et peut bien être ressentie. Seulement, il n'y a pas de noyau, pas d'identification. Ça ne veut pas dire qu'on est dans la négation de ce qui existe.

*Participant : Non, mais pourquoi est-ce que ce serait un problème, pourquoi chercherait-on à ce qu'elle n'existe plus, puisqu'on cherche le bien être ?*

On ne cherche pas qu'elle n'existe plus, elle n'a jamais existé dès le début.

*Participant : Toute la discussion sur les actes nuisibles, du coup, il n'y a pas d'acte nuisible.*

Du coup, il n'y a que des actes mentaux qui sont la saisie. Voilà, ce n'est que ça.

*Participant : Rien n'est nuisible, alors !*

Ce qui est nuisible, c'est ce qui amène la souffrance. Pour l'esprit qui ne connaît plus la souffrance, il n'y a pas d'acte nuisible. Mais pour celui qui connaît encore la souffrance... C'est subtil. Ce sont deux niveaux de réalité qui s'interpénètrent. Quand on est sur le niveau relatif, dans la dualité, quand un pratiquant souffre et a envie de se libérer de la souffrance, on lui donne les moyens de s'en sortir. Pour régler les actes nuisibles du passé, on explique les quatre forces. Pour le pratiquant supérieur, qui a déjà une réalisation, on peut lui conseiller de laisser son esprit s'ouvrir à la non dualité, pour purifier l'acte. Ce qui purifie aussi la négativité. Mais c'est un conseil impossible à donner à quelqu'un qui ne sait pas faire. Quand on arrive à lâcher à ce niveau relatif, on découvre cette pureté qui est moins imprégnée de la saisie égoïste et on s'approche de la non dualité. Bientôt, on pourra lâcher directement dedans. C'est la beauté du chemin progressif que le Bouddha a enseigné. Tout va dans la même direction et on n'a pas à commencer par l'ultime qui est presque impossible à pratiquer, on peut y aller étape par étape. Méditons à nouveau.

## Méditation

Pour la prochaine fois, je vais vous demander d'appliquer les quatre forces aux actes du passé qui sont cause de souffrance. Quand je parle des actes du passé, cela peut être les événements de la journée, que l'on observe le soir. Mais on regarde, et quand rien de spécial ne s'est passé dans la journée, on regarde un peu toute la vie, les actes de la colère, de la jalousie, de l'orgueil, tout ce qui a pu créer la souffrance et on regrette, on change de direction, on demande du soutien, et on applique un remède. La prochaine fois, on pourra parler des difficultés et des expériences que vous aurez rencontrées en appliquant cet enseignement dans votre méditation. Le but est d'enlever des obstacles qui sont comme des fardeaux, qui nous empêchent de réaliser l'éveil, et qui nous empêchent d'être vraiment utiles aux autres, parce que la mauvaise conscience traîne, parce qu'on n'a pas changé de tendances, on ne trouve pas la force de sortir des habitudes. Voici votre tâche pendant ces quelques semaines et la prochaine fois, nous allons parler de la méditation de Vajrasattva - de Dordjé Sempa - et comment pratiquer en méditation si on ne pratique pas soi-même Vajrasattva, et appliquer l'équivalent de cette pratique pour quelqu'un qui n'est pas sur le chemin des préliminaires du Mahamoudra.

### 25 JUIN 2005 : PURIFICATION

Nous allons prendre refuge tous ensemble et développer la bodhicitta. Comme toujours nous allons commencer par quelques instants de méditation. Pour cela, installez-vous confortablement c'est à dire droit, mais quand même à l'aise. Cette méditation sert pour arriver ici, pour être présent, complètement présent, après le petit trajet que vous avez derrière vous. Donc, nous allons juste ressentir le corps, respirer, nous allons être là et laisser les pensées passer, ressentir la présence de l'instant.

## Méditation

Dans les enseignements du 9<sup>ème</sup> Karmapa, qu'on étudie depuis plus d'un an, nous sommes arrivés au passage où il s'agit de sortir de tout ce qui nous empêche d'être naturel. Etre naturel, c'est une autre façon d'exprimer ce qu'on appelle le Mahamoudra qui est un état d'éveil, que l'on peut décrire comme étant l'état le plus naturel, c'est la base de notre être. Ce qui nous empêche d'être naturel, d'être vraiment comme la base de notre être, ce sont nos tendances égoïstes, égocentriques, qui nous mènent à des pensées, des paroles et des actes nuisibles dans le sens large, des actes qui conduisent à la souffrance, et qui posent un grand problème dans la méditation. Quand on médite, on est préoccupé par soi-même. Etant préoccupé par soi-même, l'esprit tourne autour du passé, de l'avenir, ce qui est à faire maintenant, nos soucis, nos espoirs, nos craintes. L'esprit est constamment préoccupé. Un grand morceau de cette préoccupation provient du sentiment de culpabilité. C'est l'aspect principal de ce qui nous empêche d'être vraiment ce que nous sommes. Nous allons en parler aujourd'hui en profondeur.

Quelque chose ne semble pas être OK, quelque chose semble ne pas aller bien avec nous-même. On a le sentiment de ne pas être comme il faut. C'est ce qu'on appelle le sentiment de culpabilité. Nous avons déjà vu auparavant dans les pensées préliminaires, la prise de refuge, développer une confiance, développer l'esprit d'éveil, nous avons vu les quatre illimitées (amour, compassion, joie, équanimité), mais il y a encore quelque chose qui nous empêche d'être pleinement nous-même. C'est une mauvaise conscience qui nous pèse. Il faut l'enlever, il faut clarifier, purifier notre conscience pour pouvoir vraiment être là, être présent sans perturbation. Dans la pratique traditionnelle que le 9<sup>ème</sup> Karmapa a enseignée il y a quelques siècles, il nous propose de faire la méditation de Dordjé Sempa - de Vajrasattva. Par cette méditation nous prenons conscience de tout ce qui ne va pas dans notre vie, les actes qui ne vont pas et nous demandons à l'esprit d'éveil de s'installer à la place de ce qui



normalement, est motivé en nous par la saisie égoïste. Toute une méditation se fait sur un temps plus ou moins long, pour travailler sur ce sentiment.

Il y a deux sortes de sentiments de culpabilité :

- le sentiment de culpabilité qui s'élève à cause des actes nuisibles qu'on a vraiment accomplis et on a raison de se sentir un peu coupable, pas bien, parce qu'on sait quelque part, que ces actes étaient motivés par la saisie égoïste.

- Puis, il y a les sentiments de culpabilité névrotiques qui sont là comme un mécanisme de fonctionnement, on se sent tout le temps coupable parce qu'on n'arrive pas à s'accepter.

Cette méditation de Vajrasattva, de Dordjé Sempa est utilisée dans la tradition Kagyu pour enlever cet obstacle. Même si on n'est pas dans la pratique de Vajrasattva, aujourd'hui, je vais essayer de vous expliquer comment utiliser ce moyen, juste pour en faire une pratique de méditation toute simple, à la maison.

Probablement beaucoup d'entre vous dans la salle connaissent la pratique de Vajrasattva, et en ont déjà reçu la transmission. Combien parmi vous ont déjà reçu la transmission ? Vous êtes la moitié.

Aujourd'hui, je vais m'adresser surtout à ceux qui n'ont pas encore reçu cette transmission pour leur rendre ce même travail accessible, s'ils souhaitent essentiellement faire la même chose. Il y a dans la pratique un besoin de se libérer du passé, du poids de nos actes du passé. Je ne sais pas si vous ressentez que vous traînez quelque chose derrière vous, des actes qui n'étaient pas bien réussis et qui ont créé des perturbations autour de vous, ainsi que dans votre propre esprit, et on se demande comment en sortir. Dans le monde habituellement, on pense : « je peux m'en sortir seulement quand je parle avec les personnes concernées, si on arrive à s'entendre à nouveau », et on recherche le contact avec l'autre pour régler ses affaires, le passé. Comment est-ce qu'on fait si les parents sont déjà morts, si les amis sont partis ailleurs, les amis avec lesquels on s'est fâché à cause d'un comportement un peu égocentrique ? Ou si les enfants ne veulent plus entendre nos paroles. Dans de nombreuses situations, on ne peut pas régler les choses directement avec les autres, en plus, ça demande une grande clarté, un grand courage pour le faire. Même si on voulait le faire dans le concret, avec les autres, il faudrait s'y préparer, il faudrait savoir comment faire pour changer les choses. A cette étape-là, on est à un carrefour.

Avec la méditation que je vais vous proposer maintenant, on va essayer d'éliminer des obstacles venant du passé pour pouvoir être ouvert et avoir moins de poids sur les épaules dans le présent, pour ce qui vient. Ça, c'est l'idée. Mais il y a d'autres formes de méditation. Par la pratique de Vajrasattva, on fait habituellement une sorte d'inventaire de notre vie. On regarde le passé, on regarde tout ce dont on se souvient dans cette vie, on revient en arrière et on se demande : « où est-ce que j'ai fait du mal, quand est-ce que j'étais dans une vision très limitée, très personnelle, égoïste, et motivé par ce petit esprit peut-être que j'ai nui aux autres ? » Au début, c'est assez flou. On ne trouve pas. Mais quand on commence à y aller, on trouve pleins, pleins d'actes. Faisons une petite méditation, contemplation.

Bien sûr, on ne va pas en rester là avec juste le rappel de ce qui n'allait pas alors qu'on était égocentrique, on travaillera ensuite avec cela. Pour cette première prise de conscience, prenons une émotion. Je vais vous suggérer l'orgueil, l'émotion de l'orgueil. On va faire une petite contemplation en revenant en arrière, en cherchant à voir quand est-ce que j'ai agi par orgueil. Où est-ce que j'ai, peut-être à cause de l'orgueil, blessé d'autres personnes ? Où est-ce que je me suis fermé ? Où est-ce que c'était une raison pour être en colère ? Ou... ? etc. Juste

regarder, en se disant : aujourd'hui j'ai 40 ans, on va regarder à 39 ans, 38 ans, 37 ans, vous pouvez faire des grands pas. On va juste méditer cinq minutes là-dessus. C'est quelque chose qui se fait normalement sur une demi heure chaque jour, jusqu'à ce qu'on ait tout vu sur cette émotion. Puis, on prend le désir, la colère, la jalousie. On regarde en arrière et on fait un inventaire de sa vie. C'est un simple constat. Ce n'est pas : « Oh ! Tu étais tellement mauvais ! » Non, c'est juste un constat. Bien sûr nos antennes, notre sensibilité vont se développer. On va trouver chaque fois un peu plus. On a besoin de faire ce travail pour ne pas être naïf. Ce qui nous empêche d'avancer, c'est que nous avons vraiment eu des comportements très égocentriques, et ça nous pèse parce qu'il y a aussi en même temps une conscience qui nous dit : « Ah ! Ce n'est pas exactement comme ça que j'aimerais être. Ce n'est pas exactement ce qui est utile et bénéfique pour tout le monde. Il y a quelque chose à régler ». Il y a des moyens de le régler. On verra après.

C'est un exercice assez prenant. Si vous êtes prêts, faites-le. Sinon, restez juste avec votre respiration.

Pour ce genre de travail, en groupe, c'est mieux de fermer les yeux, ainsi on peut mieux se concentrer.

### Méditation

Quand est-ce que l'orgueil m'a motivé dans mes relations avec les autres ? Avec mes parents... Avec mes collègues.... Au travail et dans la famille.... Par exemple, [dans quelles situations] ai-je été froissé quand on m'a critiqué ? Et comment est-ce que j'ai réagi ensuite ?... Quand j'étais un enfant, est-ce que c'était déjà présent ? Est-ce que c'était facile pour moi de perdre dans les jeux ?... Est-ce que je connais l'arrogance ? Le sentiment de savoir mieux ? ... Est-ce que vous avez trouvé quelque chose ?... Maintenant, la question se pose, bon d'accord, il y a une prise de conscience. Mais que faire avec ça ? Comment en sortir ? Quelle salade ! La solution semble simple, c'est inviter la conscience éveillée là-dedans, c'est simple, mais pour le faire, c'est difficile. Difficile parce qu'on ne sait pas exactement comment cela pourrait se faire.

Un jeu doit se faire, il va nous aider.

Il y a la prise de conscience que n'importe quelle émotion, que n'importe quelle situation est un miroir de notre saisie égoïste, de notre attachement à un soi, au mépris des autres, en oubliant les autres, en oubliant leur recherche du bonheur. C'est ce dont on parle. Ce n'est pas de se prendre en charge, ça c'est tout à fait 'OK' et chacun doit se prendre en charge. Chacun doit s'occuper de lui-même, mais pas en négligeant le bien des autres. Il faut garder cette vision large pour, dans notre recherche du bonheur, ne pas marcher sur les autres.

La vision panoramique serait d'avoir conscience de cette recherche du bonheur de tout le monde. Que par nos actes, nous ayons toujours conscience que les autres aussi ont envie d'être heureux, et pas seulement 'moi', et d'y amener une légèreté, que cet attachement à moi se dissolve dans la connaissance du fait que fondamentalement tout ce que je recherche est déjà là dans mon esprit. Cependant, dans le quotidien je doute de ça, sinon je ne serais pas si actif pour toujours essayer de chercher le bonheur à l'extérieur et me défendre contre quelque chose qui semble m'agresser dans mon identification.

Je vous parlais d'un jeu qui allait s'installer. Dans la méditation classique de Vajrasattva, on visualise le Bouddha Vajrasattva au-dessus de notre tête. C'est l'expression de l'esprit immuable, l'esprit de tous les bouddhas. Il prend cette forme de Vajrasattva. Aujourd'hui, ce n'est pas le moment de rentrer dans tous les détails de cette visualisation, mais l'idée est importante. On se met en relation avec la dimension éveillée. Elle peut

prendre n'importe quelle forme, comme elle peut rester sans forme. Nous avons juste besoin de nous relier à cette dimension.

Vajrasattva est l'expression de la bodhicitta, de l'esprit d'éveil. Il incarne les qualités de la bodhicitta, des deux bodhicittas : la bodhicitta relative et absolue. Elles représentent l'esprit d'éveil de compassion et de la sagesse ultime. Dans la méditation classique, on se laisse pénétrer par un flot de nectar de lumière qui descend en nous et qui nous remplit de compassion et de sagesse, d'ouverture, de non attachement, de grande chaleur pour les êtres et une acceptation complète de soi-même. On s'imagine un nectar qui a toute ces qualités et a le pouvoir de nous toucher de manière à ce qu'on puisse s'ouvrir à cette acceptation de soi-même, et l'acceptation de l'autre dans la compassion – et en même temps nous amène aussi à la sagesse de savoir que moi, je ne suis pas différent des autres ; que le moi ou soi-disant moi est un concept avec lequel je travaille, mais ce n'est pas la vérité ultime. Toute une compréhension de la nature illusoire des phénomènes s'installe en même temps. On donne la permission à cette conscience de s'installer dans notre être à travers l'image du nectar qui entre en nous. En bas, toute la négativité s'évacue. Toute la saisie égoïste est lâchée, elle est symbolisée par différentes images, elle s'évacue dans le sol qui est dit être fait d'or, elle retombe dans une ouverture où il n'y a plus d'identification. Chaque fois qu'il y a une prise de conscience : « Ah ! Là ! J'étais tellement têtue, j'étais tellement pris par mon orgueil, que la critique bienveillante de l'autre n'a pas pu m'atteindre ; j'étais tellement fermé et j'ai réagi avec la colère au lieu d'accepter ce cadeau pour pouvoir me transformer. » Et là, par cette prise de conscience, on invite le nectar et on laisse s'installer cette ouverture dans notre cœur, notre esprit, qui résonne avec la situation dont on vient juste de se rappeler. On laisse la conscience éveillée être présente en même temps que la conscience d'un acte, d'une situation qui s'est mal passée, une situation égoïste. Les deux vont se toucher, ils vont vibrer ensemble dans notre esprit et on verra qu'une fois la bodhicitta installée dans notre esprit, la saisie ne peut plus rester, elle lâche, quelque chose s'ouvre en nous, une confiance s'installe qu'il est possible d'être autrement que ce qu'on était dans la situation dont on se souvient.

Ce processus, on peut le faire chacun à sa manière même si on ne veut pas utiliser des méthodes bouddhistes, on doit trouver chacun pour soi comment inviter cette dimension éveillée dans les prises de conscience un peu difficiles. J'ai pris l'exemple de l'orgueil, ce n'est pas encore le pire, si on regarde les actes qui sont faits à cause de la colère ou même du désir, là, normalement le matériel est encore plus fort.

*Participant : Vous disiez, on visualise Vajrasattva au-dessus de sa tête ?*

Tu as reçu la transmission ?

*Participant : Non.*

Tu peux aussi visualiser Bouddha Shakyamouni, tu peux aussi ne pas mettre de forme du tout. Quand la transmission de Vajrasattva est donnée, toute une visualisation est expliquée avec beaucoup de détails. Dans ce cas, on va utiliser la visualisation qui traverse les siècles depuis plus de mille ans et qui est utilisée dans ce but.

*Participant : Ça peut être sans forme ?*

Oui, sans forme, ou une forme qui t'inspire confiance et qui est l'expression de cet esprit immuable, plein de compassion et de sagesse.

Concrètement, comment est-ce qu'on le fait ? On va essayer ensemble et ce n'est pas le détail de ce dont vous vous rappelez qui m'intéresse, mais ensuite, j'aimerais discuter avec vous des différents moyens d'inviter cette présence éveillée dans une prise de conscience. Prenez une situation dont vous vous êtes rappelé auparavant, dans la contemplation précédente. Une seule situation. Vous la faites venir à l'esprit, bien présente. Vous la prenez

comme un support de méditation. Là-dedans essayez de regretter, quelque part c'est la base, le regret d'avoir été ainsi, de ne pas avoir eu la capacité d'être différent, plus ouvert. On aimerait changer et on fait une prière à l'intérieur, aidez-moi ! ... on se dirige vers cette conscience éveillée, faites-moi voir comment je pourrais être autrement ! On invite la présence de cette compassion et de cette sagesse à s'installer dans cette situation même. C'est un petit peu comme si on revivait la situation mais avec cette conscience éveillée. Comment est-ce que j'aurais agi avec un peu plus d'ouverture d'esprit ? On invite cette ouverture d'esprit dans notre imagination, à entrer dans la situation. Et on lâche, si on peut, tout ce qui est étroit dans notre cœur. On travaille avec nos résistances, parce qu'il y a aussi une pensée qui nous dit : « Mais j'avais raison, quand même ! Il est allé trop loin ! Il n'était pas très habile dans l'emploi de ses mots ! Il m'a crié dessus au lieu de me dire gentiment ce qu'il voulait. » Il y a toute une forme de raisonnements qui disent : « Mais quand même, l'autre aussi ! Si lui ne change pas, moi, je ne changerai pas. » Donc, on attend toujours que l'autre change, qu'il soit plus gentil, qu'il trouve des paroles plus adaptées à nos besoins. Mais ce n'est pas le travail de la méditation, c'est à nous de nous ouvrir et d'être peut-être plus réceptifs, pour que l'autre n'ait pas besoin de crier. Faites le premier essai d'inviter une présence d'ouverture dans cette situation.

On essaie de faire fondre les résistances, tout ce qui se réveille en nous ; puis on discutera, parce que c'est très subtil. On va en discuter pour que je sache exactement quelles sont vos difficultés dans ce processus.

### Méditation

Si vous ne savez pas comment prier, comment inviter cette conscience là-dedans, vous pouvez juste dire par exemple 'OM MANI PEME HOUNG', un mantra tout simple, qui a aussi cette force d'installer la conscience éveillée... Nous sommes dans la situation, et invitant la conscience, l'ouverture va s'installer en nous comme un nectar qui nous pénètre.... C'est un nectar de bienveillance.... Il a le goût de la liberté, liberté de choix....

Alors aidez-moi à clarifier le processus par vos questions, par vos remarques.

*Participante : Il y a à la fois quelque chose qui aspire au changement parce qu'on voit bien qu'il y a de la souffrance derrière tout ça. Et puis il y a aussi... c'est comme s'il y avait une lutte entre deux aspects, un aspect qui a vraiment envie de changer et qui cherche et l'autre aspect qui ne veut pas, qui discute.*

Comment est-ce que tu as fait ?

*Participante : J'ai prié un peu le lama et effectivement, on trouve dans la situation, enfin, j'ai bien vu la manière dont j'aurais pu dire ou faire les choses autrement. Parce que je pense que quand on se justifie, il y a quand même toujours quelque chose de juste derrière. Seulement, ce qui se passe, c'est la manière dont on l'aborde qui n'est pas adéquate. Quand on est dans cette conscience éveillée, il y a à la fois la justesse de la situation qui fait qu'on dit et qu'on fait l'acte qui est juste avec de la bienveillance, avec quelque chose qui est beaucoup plus large et en fait, on est beaucoup plus calme à l'intérieur.*

Ok ! D'autres remarques ?

*Participante : je me suis rendue compte que derrière une émotion comme l'orgueil, ce que tu nous as demandé de voir tout à l'heure, il y a toujours la peur derrière. Ça me semble plus fort pour moi d'essayer de travailler sur la peur, parce qu'en fait l'émotion est la conséquence de la peur et en faisant une méditation comme celle-ci, c'est rassurant aussi parce qu'il y a cette union, cette force d'union avec le lama qui est au-dessus de la tête et c'est comme si finalement, la saisie personnelle arrivait à s'effacer derrière la présence du lama. Mais dans la mesure où je sens que si j'arrive vraiment à lâcher sur les peurs, en restant vraiment dans la confiance que le lama est là, présent, les*

*bouddhas sont là, présents, il n'y a pas de différence entre moi et eux, à ce moment-là c'est vrai que c'est beaucoup plus facile d'être ouverte. Et je me suis dit en même temps, quand il y a ces émotions, il y a toujours le jugement envers l'autre et c'est ce qu'il faut aussi que j'apprenne à lâcher parce ce que je ne sais pas dans quel état d'esprit se trouve l'autre personne. Donc, c'est ma projection et je saisis ça et je me justifie dans cette espèce de manière d'appréhender l'autre personne.*

Quand tu dis lama, de quoi tu parles ?

*Participante : Oh, ça peut être Dordjé Sempa. On parlait de Dordjé Sempa, ça peut être lui le lama.*

Au niveau des qualités intérieures ?

*Participante : C'est vraiment l'ouverture, l'amour. C'est l'amour, j'allais dire l'amour intelligent, l'amour de sagesse, c'est ça.*

*Participante : Comment fait-on quand l'envie de faire quelque chose de négatif est plus forte que la conscience éveillée malgré tous les moyens qu'on essaie ?*

Je vais répondre tout de suite, parce que c'est un manque de sagesse. Il faut travailler la sagesse, il faut travailler une compréhension plus forte encore de ce qui est nuisible, les conséquences des actes, et plus de compassion pour soi-même et pour les autres. Quand on manque de compassion et de sagesse, on a tendance à continuer de suivre les impulsions qui nous mènent dans la direction des actes nuisibles. Parce qu'on ne voit ni les conséquences ni la souffrance pour nous et pour les autres et on n'est pas motivé par la compassion. On est motivé par 'Je veux'. Dans les deux cas, de donner plus d'espace va affaiblir avec le temps cette tendance-là. Il n'y a pas de tendances habituelles qui peuvent continuer automatiquement quand il y a la sagesse et la compassion, ça n'existe pas. On ne fonctionne pas de manière automatique. Dès qu'il y a un peu de sagesse dans notre esprit, l'ignorance diminue. Dès qu'il y a un peu de compassion et d'amour, désir et haine diminuent. Ça ne peut pas être autrement.

*Participante : On travaille sur un acte précis qu'on regrette profondément, donc moi, je pars là-dessus, j'essaie de rentrer en contact vraiment bien avec la situation, l'émotion, etc. je la regrette totalement et profondément. Je commence à visualiser, à réciter le mantra, mais à ce moment-là, avec la récitation, je perds le contact avec cette émotion, je suis plus avec le ressenti de cette purification mais à nouveau d'autres pensées s'élèvent soit qui n'ont rien à voir avec la situation, soit ce sont d'autres situations du même type qui apparaissent mais d'une façon étourdissante, beaucoup d'histoires avec des gens différents. Donc, là, j'aimerais savoir comment on revient vraiment à la pratique précise, est-ce qu'il faut reprendre ou est-ce qu'il faut travailler de façon plus générale sur une tendance qu'on a et qui a produit des actes à peu près similaires, mais avec des gens différents ?*

La façon dont on travaille, si vous faites cette expérience : vous avez invité cette conscience éveillée dans la situation dont vous vous souvenez, cette émotion se dissout et la situation n'est plus présente dans votre esprit, ça suffit pour le moment ! On n'a pas besoin de la rechercher encore une fois. Pour le moment le travail est fait et ensuite on travaille avec la prochaine pensée qui s'élève et encore une fois on invite dans cette situation, la conscience éveillée. On travaille une situation après l'autre dans notre esprit, une pensée après l'autre. On invite toujours cette présence, l'esprit vaste, plein de compassion, toujours avec ce qui est présent. On n'a pas besoin de rechercher la situation avec laquelle on a commencé, pour voir si elle est vraiment bien résolue ou pas. Elle est résolue au moment où elle se dissout et où la conscience ouverte s'installe. S'il reste encore quelque chose, elle reviendra bien par elle-même, un jour, à un moment donné. On n'a pas besoin de chercher. On stimule un peu, on cherche au début, puis on travaille juste avec ce qui se manifeste pendant la méditation.

*Participant : Ce qui a été dit précédemment, c'est exactement ce qui se passe aussi pour moi, ce conflit, cette peur et quand j'appelle le lama, le témoin intérieur, il y a vraiment cette clarté et cette vision que ça peut se dissoudre. Immédiatement, effectivement, l'ego reprend et c'est là où pour moi, c'est difficile parce que de lâcher l'ego, de lâcher justement l'émotion ou la situation, il me semble que c'est douloureux, c'est une grande souffrance de lâcher et donc là, j'abandonne. En fait, le témoin disparaît, la clarté disparaît. C'est cette sensation de souffrance de la perte, de mon identité, de mon droit, qui me fait penser à la souffrance et là...*

D'accord. Tu parles du témoin intérieur, c'est le lama qui prend la position de témoin, à l'intérieur de toi. C'est une très belle technique que Guendune Rinpoché a aussi enseigné. Si on n'arrive pas à se lier avec un témoin extérieur, une source d'inspiration, de nectar extérieur, on peut placer le Bouddha au cœur ou le lama au cœur. Tu penses : « si lui était là maintenant, qu'est-ce que ça changerait dans mon esprit », et la présence de ce témoin qui représente pour nous les qualités éveillées, nous aide à être différent, à inspirer les qualités en nous. Pour le reste, ce que tu as dit, c'est juste une question de patience. S'il y a une peur, une résistance qui s'élève, qui ne veut pas changer davantage, d'accord, on travaille avec ce qui cède naturellement, avec ce qui lâche quand on invite cette conscience. On travaille toujours avec ça, on n'a pas besoin d'attaquer en direct ce qui résiste pour le moment. On travaille autour, on travaille avec ce qui est là et qui se dissout plus facilement, et le reste, le petit noyau aussi va être ramolli avec le temps.

*Participant : Pour moi, l'orgueil vient dans un instant, comme des éclairs de pensées qui se manifestent et c'est très rapide et comment travailler avec ça ?*

Si on a des éclairs de pensées d'orgueil, qu'on regrette, qu'on a honte de ces moments de pensée, il est suffisant de reprendre contact avec un esprit plus ouvert et bon, cet éclair vient de passer, il n'est plus là et on est reconnecté avec cette ouverture. Ça suffit. Mais si on a nui à une autre personne à cause des actes et que ce n'était pas seulement qu'une pensée, mais qu'on a parlé, qu'on a fait des choses qui ont blessé les sentiments des autres, à ce moment ce qu'on peut faire c'est s'imaginer des situations similaires et se préparer à avoir le réflexe d'être plus ouvert dans des situations semblables.

*Participant : Chaque fois qu'il y a eu ce moment de blocage dont tu parlais tout à l'heure, où on commence à discuter avec soi-même, ce qui m'aide c'est le rappel de me dire : « mais si je ne vais pas au fond de ça, si je ne comprends pas comment ça fonctionne, comment est-ce que je vais pouvoir aider les autres, comment est-ce que je vais pouvoir faire pour être là et comprendre comment eux aussi fonctionnent et les aider à avancer ? » La seule chose qui m'aide dans ces moments-là, c'est souffler, me détendre justement pour pouvoir repartir après dans la compréhension du mécanisme de ce qui se passe.*

Quand tu souffles et que tu te détends, on pourrait dire que c'est le réflexe nécessaire pour qu'il y ait un autre état d'esprit qui s'installe en toi. Dans toutes les traditions spirituelles, ce qu'on fait en plus de respirer et de se détendre, c'est qu'on développe une prise de conscience positive, normalement par la prière. Dans les différentes traditions, on utilise une forme de prière ou un mantra, qui nous stimule dans nos qualités positives. Ce n'est pas seulement la détente, parce que dans la détente peuvent arriver aussi pleins d'impulsions assez égocentriques, mais on cherche le contact dans la détente. Dès qu'on peut respirer, quand cela s'élève, on se dirige vers ce qui est bénéfique et c'est le sens pour utiliser un mantra comme support pour la purification, parce que ça nous connecte avec les qualités positives.

Si je fais un petit sommaire de ce que vous avez dit, on assiste à plusieurs étapes dans ce qui se passe. Il y a la prise de conscience de ce qui nous pèse, qu'on aimerait changer. Il y a le regret d'avoir été ou d'être ainsi, qui peut aller jusqu'au sentiment de honte, mais il y a une envie de changer. On travaille toujours avec « ce que l'on a envie de changer », le reste de

toute façon, on ne peut pas le travailler, ça nous échappe. Avec cette envie de changer, on cherche des moyens pour avoir un petit peu plus d'ouverture, un esprit plus large. Le moment où on a envie de changer, c'est déjà un peu de recul qui s'installe dans notre esprit. Avant, on était complètement collé, on agissait automatiquement ; avec cette envie d'agir différemment, il y a un peu de recul. Et là, on peut prendre le temps de quelques respirations, on peut faire une prière, ou réciter un mantra, on peut visualiser quelque chose qui nous fait du bien. Là-dedans, on va essayer de se détendre et de se laisser remplir par cette ouverture, cette bienveillance, ces qualités positives. Et ensuite, si on le souhaite, on peut se préparer aussi à des situations futures semblables en imaginant qu'on agit d'une façon différente, avec un esprit plus large dans une telle situation. Par exemple, une situation de critique qui touche notre orgueil, quelqu'un nous critique plus ou moins fortement et on se prépare à ça en imaginant différentes situations et en se disant : « d'accord, si quelqu'un me critique, je vais d'abord le prendre comme un signe d'intérêt de sa part, sinon il ne me critiquerait même pas. Il est quelque part intéressé par moi et il y a peut-être même un peu de bienveillance là-dedans, même si c'est mal exprimé. » On crée une petite ouverture avec une conscience que même si la critique est mal fondée, ça ne nuit en rien, il n'y a rien à défendre. Déjà, d'abord, écouter. On se prépare à une situation future.

C'est un premier cycle, comment travailler avec ces situations. Maintenant, terminons ce petit cycle qu'on vient de faire. On reprend cette situation que vous avez déjà travaillée, on s'imagine que les mêmes situations peuvent nous arriver dans le futur et on s'y prépare. On essaie de s'imaginer, de se visualiser soi-même avec une autre attitude dans l'esprit, une attitude plus ouverte, un esprit un peu plus flexible, avec un peu plus de recul avec la situation, juste pour arrondir notre petite série de méditations, en imaginant comment ça pourrait se passer autrement. Et si vous le sentez en vous, vous pouvez aller loin ! Imaginez que vous soyez complètement remplis de cette ouverture, avec la sagesse, la compassion : comment serait-on dans cette situation ou dans une situation identique, quand on arrive à garder cette présence.

### Méditation

Quand on a assez réfléchi là-dessus, on continue juste la méditation toute naturelle. On n'a pas besoin de contempler plus...

Tout ce qu'on vient de décrire, tout ce processus qu'on a décortiqué, se fait en quelques instants dans l'esprit, et un pratiquant n'a pas besoin d'élaborer mentalement beaucoup là-dessus. Il y a une prise de conscience et tout de suite, on dit : OM BENZA SATO HOUNG, OM BENZA SATO HOUNG, OM BENZA SATO HOUNG ... On se relie à la prière, au mantra, une visualisation, qui inclut tout : le regret, l'ouverture, la compassion et tout se fait très naturellement, très rapidement sans se compliquer la vie. Comprendre ce processus va nous aider à l'utiliser, c'est aussi une autre forme de prière. Chez les chrétiens, ce sera peut-être une prière chrétienne qui aura cet effet de nous reconnecter avec plus d'ouverture, avec la confiance et ceci grâce à la décision de se diriger vers une attitude beaucoup plus bénéfique.

*Participante : Je voulais demander si c'est ça le gourou yoga.*

Ce qu'on vient de décrire, est aussi une forme de gourou yoga, la pratique de Vajrasattva est aussi une forme de gourou yoga, une pratique avec le lama...

### Pause

De quoi avons-nous besoin pour sortir du sentiment de culpabilité ? Il faut une prise de conscience, il faut déjà regarder si quelque chose est à changer. Est-ce que notre sentiment de culpabilité est raisonnable ? Est-ce qu'il y a vraiment quelque chose à changer en nous ou

est-ce que c'est un sentiment qui ne s'explique pas plus que ça, qui est plutôt un sentiment qui s'est installé peut-être dans notre enfance, ou qui vient d'une vie antérieure, pour laquelle concrètement on ne trouve pas de raison. Si nous avons fait des erreurs, c'est que nous étions dans l'émotion, dans la saisie, là d'accord, il y a un travail de transformation à faire. C'est déjà ce qu'il faut se demander au début. Quand j'ai un tel sentiment, quelque chose me pèse, est-ce que je peux changer quelque chose, est-ce que je dois changer quelque chose ? Bien sûr, résoudre cette question ne résout en rien ce sentiment de culpabilité. Il faut aller plus loin. S'il y a quelque chose à changer, il faut prendre la résolution de changer et travailler là-dessus. Se décider fermement aide beaucoup pour pouvoir sortir de ce sentiment de culpabilité, parce que si on se décide et que des actes suivent cette décision, on fait tout pour changer. A ce moment ce qui était un poids, une prise de conscience lourde pour nous est devenue la source d'une bonne motivation, ça stimule en nous un travail intérieur et là, on a le sentiment d'être sur la bonne voie dans le sens : « j'ai repris la bonne direction. » Ainsi le sentiment de culpabilité diminue énormément. On peut s'excuser si la personne est présente, mais ce n'est pas très important de le faire à l'extérieur, pour nous. Pour les autres, ça peut être important de recevoir nos excuses ! Mais pour nous si on a l'attitude du regret, ce qu'il faut c'est s'excuser intérieurement. Par exemple avec des parents décédés, c'est le seul moyen, on le fait à l'intérieur et on se décide à éviter un tel comportement dans le futur. Ensuite, il faut se donner les moyens pour l'éviter. Pour cela, il faut développer cette capacité à inviter cette conscience éveillée.

Je dirais que pour sortir complètement du sentiment de culpabilité, il faut toucher l'état d'esprit de pureté. Pureté, c'est un mot difficile, quand on l'entend, on se demande : « qu'est-ce que c'est ? » De quoi est-ce qu'il parle ? Pureté, c'est la non saisie. Quand vous entendez le mot pur dans le dharma, dans le bouddhisme, ça veut dire sans saisie égoïste. C'est ce qu'on appelle pur. C'est pour ça que toutes les formes de pratique qu'on utilise, se terminent par une ouverture, une acceptation complète de soi-même. La pratique de Vajrasattva se termine par la dissolution de ce bouddha qui est au-dessus de notre tête en nous et on est complètement rempli de sa présence et on reste dans cette présence. A ce moment-là, quand on accepte d'être bouddha, d'être entier, d'être complètement ouvert, on touche à une pureté et à cet instant-là, on est sorti du sentiment de culpabilité comme des autres émotions. On pourrait dire qu'un processus de purification complet devrait se terminer par une expérience d'ouverture vécue. Il y a une acceptation complète, une ouverture, la non saisie, la joie ; même si après la machine repart, notre discours mental repart, ce n'est pas grave. Pendant un moment on a touché à cette dimension qu'on appelle ouverture. Et pour vraiment sortir du sentiment de culpabilité, il faudra toucher à cela. La purification profonde, c'est cela. Comme on a travaillé un petit peu aujourd'hui, il faut amener chaque prise de conscience un peu difficile, vers une vision positive, la vision de savoir comment être dans une situation pareille, et ensuite, lâcher tout ce bazar conceptuel et accepter d'être nous-même en profondeur, ce que nous sommes vraiment, bouddha, être des bouddhas. Et pendant la visualisation, c'est cette dissolution qui nous encourage à avoir cette vision de nous-même.

Ce moment-là, quand on prend contact avec cette pureté, avec cette ouverture, est un moment important, parce que seule cette expérience va dissoudre ce qu'on appelle le sentiment de culpabilité névrotique. C'est là où on touche ce qui est bien, ce qui est bon en nous, une bonté fondamentale qui est notre héritage d'être humain. Tous, nous avons cette bonté fondamentale en nous et nous permettre de la toucher, c'est ce qui va dissoudre à terme ce concept névrotique que nous ne nous considérons jamais assez bien, assez bon, assez pur, parce qu'on touche une expérience de pureté, on touche une expérience où tout est bien même si c'est l'espace d'un instant. La méditation vise à toujours nous guider vers ces moments de contact avec notre être profond. Il s'installe avec le temps une compréhension



que fondamentalement je suis bien, je suis un être tout à fait 'Ok', tout à fait bon dans le sens profond du terme, mais en surface, je suis très égoïste. Et avec de multiples prises de conscience de notre orgueil, de notre colère, de notre désir, de nos peurs, de nos jalousies, de nos rancunes, tout ce que vous voulez, on ne peut les supporter que parce qu'il y a en même temps une prise de conscience de notre bonté fondamentale. S'il n'y avait pas ça, le reste serait insoutenable. Il faudrait courir et chercher un autre enseignement parce que ce serait trop lourd. Mais ce n'est plus lourd quand on est en contact avec cette pureté fondamentale, un autre terme pour bonté fondamentale. Et c'est ce qu'on appelle la nature de bouddha. On la contacte pendant la méditation, mais il ne suffit pas de juste vouloir : « Oh ! Oui ! Je veux entrer en contact avec ma nature de bouddha, je me sens tellement bien dedans ! » Puis, on ne fait pas le travail en surface. Si le travail en surface n'est pas fait, c'est ce qui va nous empêcher de contacter la nature de bouddha. Il faut se diriger vers toutes les saisies qui nous empêchent d'être naturels et ouverts dans les différentes situations. Il faut faire le travail. Et chaque fois quand on fait le travail, il faut revenir à cette bonté fondamentale et c'est aussi de là que part le travail. Au début d'une session de pratique, on commence avec ce rappel de sa propre nature de bouddha, puis on fait le travail concret avec les tendances, les pensées qui s'élèvent, les souvenirs qui viennent, on fait le ménage et quand on a besoin, surtout en fin de session, on revient à cette détente profonde, la plus profonde possible, chacun comme il peut. On pourrait dire qu'il y a une épaisse couche où nous sommes des « pêcheurs ». Mais là-dessous, il y a encore autre chose, c'est notre nature de bouddha, et le bouddha et tous les êtres éveillés ont toujours eu plus de confiance dans la nature éveillée de l'homme que dans la nature de pêcheur. On ne peut pas se fier aux émotions et ce n'est pas notre véritable nature. L'approche bouddhiste, c'est de s'adresser toujours à ce qui est notre être le plus fondamental. On dirige notre pratique vers cela, et on s'occupe aussi du reste pour enlever les obstacles, pour enlever tout ce qui empêche d'être ce que nous sommes.

Quand je vous regarde, je regarde plutôt le bouddha que vous êtes. C'est la différence. Même si je vous parle toute une matinée de l'orgueil, de toutes ces tendances-là, c'est juste pour enlever quelque chose, pour vous faire prendre conscience. Mais fondamentalement, on peut se détendre tout de suite et on est bien, on est là dans ce qui est l'ouverture fondamentale de l'esprit. C'est ce qu'on appelle une initiation. L'initiation dans le Vajrayana, dans le bouddhisme tantrique, c'est un transfert de cette vision-là. Par exemple, Karmapa va donner l'initiation de Vajrasattva, de Dordjé Sempa en Dordogne. Ce jour-là, il transmettra la vision de la pureté de notre esprit. Et lui restera dans cette vision de chacun présent comme étant un bouddha. Une initiation, c'est initier ceux qui participent, à cette vision d'eux-mêmes comme étant cet aspect du Bouddha, cette pureté fondamentale qui est représentée par Vajrasattva. Normalement l'intérêt d'un maître, c'est de nous amener le plus rapidement possible dans cette ouverture d'esprit. Puis, il y a la pratique. Peut-être qu'on touche à quelque chose, à un instant d'ouverture et d'acceptation de soi-même pendant l'initiation, mais quand on retourne à la maison, comment re-contacter cette dimension ? La pratique de Vajrasattva, de Dordjé Sempa, est là pour cela, on fait tout ce qu'on vient de dire. Il y a des prises de conscience, on visualise le Bouddha, on invite le nectar de bénédiction et on se détend là-dedans, on s'ouvre. Il y a donc un processus de changement, de transformation qui s'opère et peut-être quelques années plus tard, et même sûrement si on fait la pratique, quelques temps plus tard, on est capable de re-contacter soi-même cette dimension, encore et encore, grâce à cette pratique. On revit le processus de l'initiation, chaque jour, sur le coussin, chez soi. Dans la méditation individuelle, on fait exactement ce qu'on nous transmet dans l'initiation. Et ceci vaut pour toutes les initiations qu'on reçoit.

Voilà ! Est-ce que vous avez des questions ?... Il n'y a pas de question, alors on va méditer !

Laissez tous les bouddhas de l'univers, tous les êtres éveillés se dissoudre en vous, en nous et acceptez d'être remplis de bénédictions... Juste rester là-dedans... Vous pouvez imaginer que des bouddhas au-dessus de votre tête se fondent en lumière et se dissolvent en vous... Et ensuite restez dans cette lumière... Soyez une lumière vous-même... Lumière représente la pureté, la conscience claire, lumineuse, pure. Comme un soleil qui rayonne...

Méditation

Dédicace