

LES HUIT STANCES DE L'ENTRAINEMENT DE L'ESPRIT

De Langri Thangpa

Enseignement donné par

Sönam Lhündrup

du 26 décembre 2006 au 1er janvier 2007

au Centre Bouddhiste de la lignée Karma Kagyü

Stadtstraße 7, D-79104 Freiburg (Allemagne)

Ceci est la traduction française de la transcription de cet enseignement en langue allemande. La transcription originale allemande a été réalisée par Sabine Boffin à partir d'un enregistrement audio. La traduction française s'est efforcée, autant que faire se peut, de respecter le ton et l'expression propres à un enseignement oral. Pour tout commentaire, correction ou question en rapport avec cette traduction, envoyez-moi un mail à cette adresse:

sherab.dordje@free.fr

*Que l'on puisse tirer de ce texte le plus grand bénéfice et
qu'il puisse contribuer à établir tous les êtres dans le bonheur.*

(Souhait de ceux qui ont participé à la transcription)

Table des matières

Les Huit Stances de l'entraînement de l'esprit de Langri Thangpa	2
Introduction.....	3
Première Stance	4
Deuxième Stance	7
Troisième Stance	12
Quatrième Stance	22
Cinquième Stance	31
Sixième Stance.....	34
Septième Stance	40
Huitième Stance.....	40

Les Huit Stances de l'entraînement de l'esprit de Langri Thangpa

(1) Je m'entraîne à chérir les êtres par-dessus tout afin d'accomplir pour eux le bienfait qui surpasse même celui du joyau-qui-exauce-tous-les-souhaits.

(2) En me considérant comme le plus humble de tous les êtres, quels qu'ils soient, je me mets au service de leurs souhaits et je m'entraîne à les aimer du plus profond de mon cœur.

(3) Dans toute activité j'examine mon propre esprit et dès que s'élèvent des émotions nuisibles à moi-même et aux autres, je m'entraîne à les chasser énergiquement dès qu'elles se manifestent.

(4) Je m'entraîne à chérir comme des occasions précieuses les êtres d'un naturel méchant, sous l'emprise de leurs méfaits et de leurs transgressions, car ils sont des trésors difficiles à trouver.

(5) Lorsque d'autres, par jalousie, me méprisent et m'injurient, je m'entraîne à prendre sur moi les défaites injustes et à donner la victoire.

(6) Lorsque ceux que j'ai aidés avec beaucoup d'espoir me nuisent de manière incompréhensible, je m'entraîne à les considérer comme d'authentiques amis spirituels.

(7) En bref, je m'entraîne à offrir, directement ou indirectement, bonheur et soutien à tous les êtres, mes propres mères, et à prendre discrètement sur moi leurs difficultés et leurs souffrances.

(8) Je m'efforce à ce que toutes ces pratiques ne soient pas souillées par les huit préoccupations mondaines, et en reconnaissant la nature illusoire des phénomènes, je m'entraîne à me libérer des liens de l'attachement.

Introduction

Pour commencer, voici un bref résumé des enseignements donnés l'année dernière¹ pour vous les ramener à l'esprit, mais aussi pour faciliter l'entrée en matière à ceux qui étaient absents. Il s'agit une fois encore de la pratique de l'entraînement de l'esprit, mais dans une forme spécifique, car il s'agit de l'esprit d'éveil et de savoir comment faire naître en nous-mêmes cet esprit d'éveil, la Bodhicitta.

Dans cet entraînement de l'esprit on s'exerce à ce qui est le cœur de l'éveil : comment puis-je affronter d'un cœur ouvert, alerte et éveillé les situations difficiles ou bien quotidiennes. Notre entraînement portera donc sur deux niveaux : le niveau relatif et le niveau ultime. En fait, la pratique bouddhiste toute entière se trouve résumée dans ce seul mot : Bodhicitta ou cœur de l'éveil ou encore esprit d'éveil. Au niveau relatif on pratique ce cœur de l'éveil en s'exerçant à l'amour et à la compassion et au niveau ultime on pratique cet esprit ouvert et alerte en s'exerçant à la sagesse qui est la connaissance du caractère illusoire des phénomènes.

Les deux jambes de la pratique du Dharma sont la compassion et la sagesse car nous avons besoin des deux jambes pour marcher solidement sur le chemin. Si nous ne nous exerçons qu'à l'amour et à la compassion, nous nous retrouverons rapidement englués dans un amour romanesque et une compassion sentimentale. Nous deviendrons des sots au bon cœur sans pourtant être très utiles en ce monde. Si, au contraire, nous ne développons que la sagesse, c'est-à-dire uniquement la vision profonde et pénétrante du caractère illusoire des phénomènes, alors notre sagesse sera un peu comme du bois sec à qui manque la sève de la compassion. Cette sagesse deviendra alors un peu âpre et tranchante, ce qui, encore une fois, n'est pas très utile dans ce monde.

Nous appellerons donc « Bodhicitta relative » ou « cœur de l'éveil relatif » la première forme de pratique, lorsqu'il s'agit de développer la compassion, et nous appellerons « esprit d'éveil ultime ou Bodhicitta absolue » la deuxième forme de pratique, lorsqu'il s'agit de développer la sagesse. Ces deux procédés sont très intimement liés. Si nous nous entraînons à développer l'amour et la compassion, cela nous permettra d'abandonner ce sentiment du moi encore très tenace et à nous ouvrir de plus en plus à l'amour – ce qui, à son tour, est essentiel pour arriver à une compréhension véritable de la nature ultime des phénomènes.

Si nous nous exerçons à reconnaître la nature illusoire de tous les phénomènes, semblables à des rêves, alors nous réaliserons que dans toute perception, toute apparence, toute pensée et toute situation il n'y a pas de « moi ». Cette découverte de l'absence d'un « moi » nous conduira vers l'amour véritable, vers une chaleureuse compassion, libre de toute saisie égoïste.

1 Il s'agit d'un enseignement donné en allemand du 26/12/2005 au 01/01/2006 à Freiburg. Son titre allemand est: « Erklärungen zum Lodjong Kommentar von Djamgön Kongtrul Lodrö Thaye » (« Explications sur le commentaire sur le Lodjong de Djamgön Kongtrul Lodrö Thaye »). Pour l'instant il n'existe pas encore de traduction française.

Voilà les fondements de notre pratique : l'entraînement à la compassion et à la sagesse est la clé de voûte dans notre vie de pratiquants du Dharma. Les stages du nouvel an des années passées et à venir, ont pour but de nous aider très concrètement à gravir les marches du développement de la compassion et de la sagesse. Il s'agit donc maintenant d'appliquer de façon concrète cette compréhension fondamentale.

Il y a deux ans nous nous sommes penchés très intensivement sur les Quatre Qualités Incommensurables : l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité. Cela constituait la première étape des préparatifs².

L'an passé nous avons revu en détail la totalité du commentaire sur l'entraînement de l'esprit, le Lodjong, rédigé par le maître tibétain Djamgueun Kongtrul Lodrö Thaye³. En même temps nous avons reçu tous les enseignements que Guendune Rinpotché avait donnés pour éclairer ce commentaire.

Ce qui est merveilleux, c'est que même ceux qui n'étaient pas présents les deux dernières années, ont la possibilité de tout rattraper en écoutant ou en lisant, car tout a été transcrit et enregistré sur CD. Si vous nous avez rejoints juste pour cet enseignement, je vous recommande fortement de prendre le temps durant l'année pour lire ces transcriptions et méditer leur contenu.

Portons à présent le regard sur ces huit vers, ces huit stances de l'entraînement de l'esprit de Langri Thangpa :

Langri Thangpa qui a vécu au XI^e siècle est l'un des grands maîtres versé dans l'entraînement de l'esprit. Il a également rédigé un commentaire détaillé à ce propos.

En tibétain les stances se terminent toujours par le mot « lab » : je m'exerce, je m'entraîne à quelque chose. C'est une allusion au mot « lob djong » - lab et lob sont une même syllabe et signifient exercice ou entraînement. Ces huit stances expriment donc en résumé ce à quoi nous allons effectivement nous exercer quand nous pratiquerons l'entraînement de l'esprit.

Première Stance

**Je m'entraîne à chérir les êtres par-dessus tout afin d'accomplir pour eux
le bienfait qui surpasse même le joyau-qui-exauce-tous-les-souhaits.**

L'essentiel ici, c'est « je m'entraîne ». Je m'entraîne car je sais que je ne suis pas parfait, je ne suis pas encore un bouddha. J'ai conscience que je n'y arriverai pas du jour au lendemain, qu'il s'agit d'un entraînement, de quelque chose que je vais entretenir tout au long de ma vie, jusqu'à ce que je puisse porter en mon cœur tous les êtres, c'est-à-

2 Cet enseignement a été donné fin 2004, début 2005 à Freiburg. Il est téléchargeable en allemand sur le site de Lama Lhundrup (<http://www.someglimpses.com/index.php?dlm/5/143>) Une traduction en français est prévue.

3 Cet enseignement a été donné fin 2005, début 2006 à Freiburg et il est téléchargeable (en allemand) ici : <http://www.someglimpses.com/index.php?dlm/2/3>

dire tous les êtres humains sans exception, tous les animaux sans exception etc. Voilà ce que la stance entend par « les êtres ». Et s'il est écrit : « chérir les êtres par-dessus tout », cela signifie en premier lieu les chérir plus encore que moi-même, plus encore que toute autre chose, que tous mes autres objectifs, ambitions et attachements. Leur bien-être est plus important que toute autre chose.

Passons au « bienfait qui surpasse même le joyau qui exauce tous les souhaits ». La formulation de ce passage est liée à la culture asiatique : un joyau qui exauce tous les souhaits, lorsqu'on en trouve un, est celui qui réalise tous les vœux que l'on prononce en le tenant dans la main. Mais c'est un joyau limité dans le sens où il ne peut exaucer que nos souhaits relatifs. Il n'est pas en mesure de nous offrir l'éveil. Ce qui signifie : je me transforme en un joyau qui exauce tous les souhaits et je développe, en plus de la capacité à faire le bien sur le plan relatif, celle aussi d'ouvrir la voie de l'éveil aux autres êtres. Non seulement j'aide les autres à l'instar du joyau, mais bien plus encore, je les aide à trouver leur liberté intérieure. C'est à cela que je m'entraîne : accomplir le plus grand bienfait des êtres, c'est-à-dire les amener à la bouddhété, l'éveil parfait.

Il existe deux sortes de bienfaits : le bienfait relatif – quand, par exemple, on prend soin d'un malade, on assure à quelqu'un un bien-être matériel, on lui procure d'agréables conditions de vie – et le bienfait ultime, c'est-à-dire l'affranchissement de la saisie égoïste. C'est le bienfait le plus élevé. Et tout comme dans le christianisme quand il est dit : « Aime ton prochain comme toi-même », nous sommes, nous aussi, compris dans cet amour. Et « m'occuper de tous les êtres » signifie que j'y suis inclus. Il ne faut pas se dire : moi et les autres, moi je prends soin des autres, mais pas de moi-même. C'est de tous les êtres que l'on s'occupe, et nous en sommes un, nous-même, un parmi cette myriade d'êtres.

Tout est déjà contenu dans cette stance, elle résume tout. Nous aimons tous les êtres au plus haut point : c'est le développement de l'amour et de la compassion, et nous agissons pour leur bienfait le plus élevé, pour leur éveil : ce qui ne nous est possible que grâce à la sagesse. Le chemin entier est déjà décrit ici.

Je vous propose maintenant de méditer brièvement sur cette première stance, silencieusement, de laisser reposer nos yeux encore une fois sur le texte, tout en observant comment cela nous affecte, si nous sommes prêts à nous y embarquer. Lisons et relisons cette stance, incorporons-la à notre contemplation et voyons ce que cela déclenche en nous. Ceci s'appelle une « contemplation » : nous lisons, puis nous nous arrêtons de lire et goûtons; nous ressentons ce que nous avons lu et observons si cela peut s'enraciner en nous. S'il y a des résistances, alors nous nous tournons vers elles et regardons ce qu'il y a. Nous regardons ce qu'est cette chose qui a des doutes, où émergent des peurs... et après nous en parlerons. Je vais vous relire cette stance encore une fois lentement en allemand :

« Je m'entraîne à chérir les êtres par-dessus tout afin d'accomplir pour eux le bienfait qui surpasse même le joyau-qui-exauce-tous-les-souhaits. »

Quelle phrase incroyable, quand même ! Que ressent-on nous à son contact ? Passe-t-elle bien où nous reste-t-elle en travers de la gorge ? Quel est son effet sur nous ?

Question n°1:

Il y a une partie en moi, qui est plutôt vulnérable, une partie qui devient toute tendre et qui a donc peur d'être blessée, si jamais je le fais vraiment – ...en gros

Elle a le sentiment, que si elle s'ouvre vraiment à cela, elle risque d'être blessée, comme un souci, une angoisse d'être blessée.

C'est tellement tendre ... que j'ai peur, d'être exploitée – où... je ne sais pas...

Moi, je n'arrive pas encore à la voir de façon absolue, cette phrase. Mais je l'ai appliquée à de multiples situations avec autrui, surtout celles où je suis impliqué. Puis j'ai contemplé ce que cela pourrait signifier concrètement, particulièrement au cas où des difficultés s'élèvent. Quel en est l'effet sur mon comportement et mon attitude intérieure et aussi ma motivation dans ce sens.

Est-ce que cette phrase t'aide à approcher les différentes situations auxquelles tu as pensé ?

Oui, oui, cela m'aide. Très clairement. Parce que cela a une influence sur ma motivation

Chez moi, cette phrase soulève plein de choses, mais la première que je me dis c'est que, déjà, je ne suis pas éveillé, alors, je ne sais pas si je peux éveiller l'autre, alors je ne peux que l'aider très relativement à mon niveau. Et puis ça me renvoie à une expérience que j'ai eue récemment: je me suis fâché très fort contre un homme... et puis c'est ce genre d'hommes qui me font peur, et aussi parce qu'il ne reconnaissait pas mon besoin. Mais en même temps j'avais le sentiment qu'en lui criant dessus, j'étais en train peut-être de l'aider, à l'obliger à reconnaître mon besoin et à écouter l'autre. J'avais ce sentiment-là. Seulement j'ai un grand doute parce que finalement je lui ai crié dessus ce qui n'est quand même pas très drôle. Et pourtant, après, je me suis rendu compte que je le respectais énormément. Et je me suis senti en même temps reconnu dans mon besoin.

Donc – ce sentiment – chez toi, se fait déjà entendre : je ne suis pas encore tout à fait en mesure d'aider comme j'aimerais le faire. Puisque moi-même je ne connais pas encore l'éveil, comment pourrais-je alors aider les autres à atteindre cet éveil ? Je pense qu'en fait, nous partageons tous ce sentiment. Ceci dit, il existe aussi une forme courroucée de compassion et d'amour. Extérieurement cela s'affiche comme une colère, mais intérieurement on est parfaitement calme. Mais je suppose, que tu n'étais pas totalement calme intérieurement ?

Non, mais il y avait quelque chose de stable quand-même. Quelque chose qui regardait la situation, qui ne bougeait pas. Il y avait un espace, un espace très grand, j'avais l'impression de faire 10 mètres autour de moi et de vraiment regarder cet homme, de dire ce qu'il y avait à dire sans insultes, sans rien, juste les mots qu'il fallait.

OK, alors, très bien, tu étais donc mesuré dans ton courroux.

Oui, j'étais mesuré, mais en même temps j'étais hors de moi, il y avait les deux. Mais malgré le fait d'être hors de moi, je n'étais pas sans contrôle.

Cela va déjà dans le bon sens. C'est ça justement. Parfois, nous devons nous montrer un peu plus énergique quand nous intervenons dans des situations. Par amour, par compassion nous devons parfois intervenir fermement. D'ailleurs, cette vulnérabilité apparaîtra plus clairement encore dans la seconde stance.

Deuxième Stance

**En me considérant comme le plus humble de tous les êtres, quels qu'ils soient,
je me mets au service de leurs souhaits et je m'entraîne à les aimer du plus
profond de mon cœur.**

« Je m'entraîne à aimer les autres du plus profond de mon cœur » renoue avec la stance précédente. Et la nouveauté c'est que je me considère, peu importe avec qui je suis, comme le plus humble serviteur de tous les êtres. Adopter cette attitude, devenir le serviteur des autres, voilà une bonne occasion pour qu'ils m'exploitent, me direz-vous ! Le revoilà ce sentiment, cette peur d'être exploité. C'est ce que je veux dans tous les cas éviter, moi ! Moi ! Mais le point clé de la pratique de Lodjong, c'est que justement ce moi n'a rien à dire. Je l'entends, je suis conscient de cette voix, mais je lui réponds : « Toi et ta peur d'être exploité ! Depuis des temps immémoriaux tu me mènes par le bout du nez, mais là, mon cher moi, je dis assez ! A partir de maintenant je m'occupe des autres. »

Examinons ce qui se passe réellement quand je m'occupe des autres. Est-ce qu'ils m'exploitent à tout bout de champ ? Est-ce qu'ils me piétinent ? Ou y a-t-il peut-être un moyen pour moi finalement de leur être utile ? Il est évident que si j'encourage certains à m'exploiter ou à me manquer de respect, je ne leur suis d'aucune aide parce qu'ils accumulent un karma vraiment négatif à travers leur attitude très égoïste. Je dois donc procéder avec plus d'intelligence et de sagesse.

« Peut importe avec qui je suis. » Je viens de passer Noël avec mes parents – vous aussi peut-être, ou alors avec vos enfants... Voilà donc qu'arrive Lhündrup, qui se pense « grand lama », à la maison chez ses parents. Eh bien, des clous ! Là-bas je suis simplement un de leurs fils, et comme dans toute situation, je fais ce qu'il y a à faire. Ce qui veut dire que je m'occupe de la vaisselle, je mets la table, fais les décorations... toutes ses petites choses qui font plaisir aux autres. Voilà ce que signifie adopter cette attitude très simple du serviteur.

Lorsque lama Guendune Rinpotché me confia la tâche de m'occuper des centres de retraite, il ne m'a dit qu'une seule chose : « Ne pense pas, quand tu iras dans les centres de retraite, que tu es le chef. C'est en tant que serviteur que tu dois t'y rendre. »

La stance dit : « ... les êtres quels qu'ils soient ... » - peu importe donc, comment se compose la situation autour de moi, je prends garde de m'y impliquer sans orgueil en tant qu'aide réelle pour la situation.

Puis pour couronner le tout : « ... je me mets au service de leurs souhaits ». C'est-à-dire que je me lie aux souhaits des autres. Je m'engage à honorer leurs souhaits. Longtemps j'ai réfléchi à la manière de traduire le texte tibétain, mais c'est ce qui m'a paru le plus pertinent. C'est-à-dire, quand les autres expriment un souhait en concordance avec le Dharma, avec le bienfait des êtres, alors je m'engage à l'exaucer. Je n'essaierai pas de changer leurs aspirations, elles leur appartiennent et c'est ce qui est pour moi déterminant. Cela signifie qu'on devient réellement le serviteur.

Faisons une autre petite pause pour la contemplation, ensuite nous continuerons avec les questions-réponses.

« En me considérant comme le plus humble de tous les êtres, quels qu'ils soient, je me mets au service de leurs souhaits et je m'entraîne à les aimer du plus profond de mon cœur. »

Autre traduction possible: **« Dans chaque relation à autrui, je m'entraîne à me considérer comme le plus humble d'entre tous et à tenir respectueusement les autres pour suprêmes du plus profond de mon cœur. »**

... méditation silencieuse ...

Question n°1

Tout à l'heure on avait mentionné la vulnérabilité et la peur d'être exploité par des gens qui nous traitent sans respect et se font toujours servir. Mais eux aussi du coup accumulent un mauvais karma. Comment peut-on éviter de se faire exploiter et donc éviter aux autres d'accumuler un mauvais karma ?

Prenons un exemple très simple, celui du fonctionnement d'un groupe comme le nôtre ici, maintenant. Nous devons nous occuper de certaines tâches : nettoyer le temple, faire le café, acheter le dessert etc., et certains le font très bien. La motivation initiale peut être bonne, mais se dire: « C'est moi qui fait tout ! et en plus j'encaisse les remarques des autres du genre 'tu essaies toujours de passer devant', montrerait alors une Bodhicitta mal comprise.

L'attitude sage c'est d'être prêt à faire ce qu'il est nécessaire de faire et de combler les lacunes, de parler aux autres, de façon à ce que puisse réellement s'élever un sentiment de communauté et une dynamique de groupe. C'est la faculté d'impliquer les autres, tout en faisant le premier pas. C'est être prêt quand personne d'autre ne répond présent. Nous nous disons donc : « Bon, alors c'est moi qui le fait. », sans en faire tout un fromage. Grâce à cette sagesse nous profitons de la première occasion pour impliquer les autres, les encourager à aider aussi, de façon à ce que l'activité soit partagée. Tu comprends? Est-ce que c'est suffisant comme exemple ?

Oui, c'en est un aspect.

Un aspect, d'accord. Passons alors aux autres aspects.

L'exemple avec le groupe me paraît tout à fait clair, mais comment faire quand c'est toujours le ou les mêmes. Il y en a qui se font gaiement servir sans jamais lever le bout du doigt, ... ou alors si je vois quelqu'un qui coupe toujours la parole à quelqu'un d'autre, ou qui se sert de moi ou d'autres personnes pour faire des blagues. Je vois tout ça, ça continue et ça continue, et pendant des années ça peut continuer comme ça. Donc, même si j'ai parfaitement à l'esprit l'exemple du groupe que tu viens de donner, ma question est : A quel moment devrais-je intervenir ? Est-ce que ce serait utile de se mettre en colère... ou... ?

Eh oui, la sagesse ! Comment savoir le bon moment pour intervenir ? Quand est-il juste ? Cela dit, je peux toujours essayer de changer quelque chose et s'il n'y a rien à changer, je continuerai d'être le serviteur avec autant de joie que l'autre a de se faire servir. Je ne cherche pas à provoquer un changement chez lui seulement parce que son comportement ne me revient pas. Tout ce que je fais, c'est voir si je peux lui être d'une quelconque aide, tant mieux si cela lui sera bénéfique, mais je ne le fais pas pour en tirer un avantage pour moi-même. Je comprends très bien ce que tu es en train de décrire, car je viens de vivre moi-même une pareille situation.

Question n°2:

(question qui porte sur la formulation du texte allemand)

Oui tu as tout à fait bien compris, « tous les êtres » signifie vraiment tous les êtres sans aucune exception, y compris nous-mêmes.

Cela signifierait que je ne me lie pas seulement aux souhaits des autres, mais aussi à mes propres souhaits. Ce qui, à son tour, signifierait que j'ai encore besoin de la sagesse pour décider lequel d'entre ces souhaits, ceux des autres ou les miens, seront les plus bénéfiques.

Oui, tu n'y couperas pas. Il nous faut aussi être notre propre serviteur, dans le sens où nous sommes toujours en train de décider ce qui nous fera réellement avancer sur le chemin vers l'éveil. Puis il s'agit de nous motiver pour vraiment faire ce qui accomplit notre propre bienfait. Lorsque nous aurons intégré cette attitude, il nous sera d'autant plus facile, d'adopter la même face aux autres. C'est un renforcement mutuel. Le fait de servir les autres doit avoir pour conséquence le fait de nous servir nous-mêmes. La relation ne doit pas rester unilatérale. Ce qu'on fait pour les autres, il faut aussi le faire pour soi-même et ce qu'on fait pour soi-même, il faut aussi le faire pour les autres.

Question n°3:

J'ai tout de suite relativisé cette stance. Quand je réfléchis sur cette phrase je l'entends dans le sens où le moindre petit mouvement, si subtil soit-il, de mon égo, me signale en fait qu'il est temps pour moi de m'engager pour l'autre. Je l'entends comme une aide pour reconnaître les manifestations et l'existence de mon égo.

Disons que pour « égo », j'emploierais plutôt le terme « orgueil », non ? C'est en premier lieu d'orgueil dont il s'agit ici avec cette histoire de serviteur. Parce que si mon égo se manifeste, c'est qu'en fait, je n'ai pas envie d'être le serviteur, mon égo veut ou ne veut pas faire ceci ou cela.

Mais si j'ai bien compris, par le fait de travailler sur ma saisie égoïste, je me sers en même temps à moi-même, comme ça a été dit dans la stance précédente ?

Oui, tout à fait, tu as bien compris. En effet, nous servons les autres en même temps que nous-mêmes et par cette attitude nous accomplissons donc le bienfait de tous les êtres.

Question n°4:

Moi, j'ai remarqué que l'ordre logique de cause à effet me paraît plutôt inversé dans les deux premières stances. La première stance me dit d'aimer tous les êtres par-dessus tout et puis on me dit comment je le fais, en accomplissant leur bienfait. Comme si je pouvais déjà y arriver. J'ai l'impression que c'est plutôt l'inverse: j'accomplis leur bienfait et apprendrai ainsi à aimer les autres. Même chose pour la deuxième stance: je me considère leur serviteur et cela va m'amener à pouvoir aimer les autres. Cela me semble donc inversé. Est-ce que c'est intentionnel ou... ?

Tu peux prendre la chose par n'importe quel bout. Si tu commences par les servir et que tu apprennes à les aimer ainsi, ou alors si tu les aimes et les sers grâce à cet amour, tout simplement fais-le ! Cela revient au même. Dans le texte tibétain c'est cet ordre qui est retenu.

Question n°5:

Dès que je lis ce genre de phrases, que ce soit ici ou dans des livres, j'ai toujours une réaction très émotionnelle et ressens tout de suite une sorte de contrainte, comme une petite fille, qui doit obéir à ses parents. J'ai donc remarqué que j'ai besoin de me détendre d'abord, pour pouvoir aider les autres vraiment de tout mon cœur et non pas à cause de cette contrainte, qui est très émotionnelle et aussi liée à des sentiments de culpabilité.

Oui, il faut faire attention de ne pas voir en ces stances un manuel du genre « Comment devenir un saint » ou « Comment redevenir quelqu'un de bien », tout en se sentant coupable si notre comportement ne correspond pas à ces instructions. C'est une remarque très importante en ce qui concerne le travail avec elles, et il est très important de comprendre cela pour les approcher avec succès. C'est pourquoi elles sont formulées de façon à mettre l'accent sur cet élan intérieur : « Je m'entraînerai à ... ». Nous faisons en sorte que la décision vienne de notre cœur et non de l'extérieur. Il n'est pas écrit: « Je dois m'entraîner à... ». La formulation joue ici un rôle très important. Ces instructions sur le Lodjong nous mènent sur un terrain glissant. Nous pourrions très facilement dévier sur une trajectoire névrotique où ce serait simplement notre moi qui essaierait d'être bon. Mais ce n'est pas le sens de ces phrases. Il s'agit d'un lâcher-prise de nos désirs égoïstes, un lâcher-prise sincère et venant de l'intérieur. Et cette ouverture aide vraiment.

Question n°6:

Quand tu as dit, qu'il ne s'agissait pas de changer l'autre de quelque façon que ce soit, je trouve que c'est là que ça devient vraiment compliqué. Quand je suis à la maison, par exemple, et j'ai l'impression, que mon frère se fait plutôt servir alors que moi, de mon côté, j'essaie d'aider ma mère pour la délester un peu. Donc d'un côté on ne veut changer personne et je continue comme ça, parce que je veux aider ma mère. Je ne l'incite pas non plus tout le

temps, pour ne pas provoquer une dispute, mais je vois bien que ce n'est pas forcément très bénéfique pour mon frère. Je trouve ça difficile, j'ai du mal à joindre ces deux bouts.

La première attitude qu'il faut adopter ici, c'est : « Je marche sur le chemin du lâcher-prise de ma saisie égoïste, même si les autres personnes autour de moi ne suivent pas ce chemin. » Je détache totalement ma propre pratique de savoir si les autres me suivent ou pas. Je sais bien qu'à la longue ils en souffriront, qu'ils seront bloqués dans leur égocentrisme. Alors, si j'ai une chance de les aider à se sortir de là, bien sûr je la saisirai. Mais s'ils me font clairement comprendre qu'ils n'ont pas envie d'entendre ce genre de remarques, alors je laisse tomber. Certaines personnes ont un talent extraordinaire pour proposer leur aide au moment où tout est déjà pratiquement fait, j'en prends note, avec un petit sourire en coin, et puis je continue mon chemin.

Question n°7:

Il est souvent difficile pour moi de savoir ce qui est réellement bénéfique pour quelqu'un. Il y a des situations où le souhait de quelqu'un ne participe pas à son bienfait. Je prends l'exemple de mon fils, qui aimerait rester devant l'ordinateur bien plus longtemps que je juge bon pour lui. Donc ce qu'il me faut c'est: comment augmenter mes capacités de perception pour vraiment savoir ce qui est bénéfique pour lui ? Et à l'inverse, comment augmenter mes capacités à connaître ma vraie motivation.

En ce qui concerne ton fils, tu es déjà d'accord pour dire que rester encore plus longtemps devant l'ordinateur ne lui est pas bénéfique, là-dessus tu as déjà tranché. Par contre, dans les situations où nous avons du mal à trancher, il faut essayer – du moins, c'est ce que je le fais – de vraiment s'ouvrir à la personne, de s'identifier à elle pour savoir ce qu'elle ressent. Puis essayer de voir ce qui aiderait à faire apparaître les qualités intérieures. Se poser la question: « Est-ce que cela va aider à faire apparaître des qualités, à les renforcer ? Ou pas ? » Si nous n'arrivons pas à le voir directement, alors il est bon de l'intégrer à une contemplation. C'est-à-dire, s'asseoir effectivement, fermer les yeux, faire une petite prière et essayer de ressentir les choses plus profondément dans le silence. Cette pratique méditative en pleine conscience et en silence permettra de discerner plus clairement ce qui est bénéfique et ce qui ne l'est pas. J'y reviendrai tout à l'heure.

La question était : comment faire pour développer plus de sagesse, plus de discernement ? En utilisant la pleine conscience, car grâce à la méditation, ainsi la présence se développera davantage.

Faisons une petite méditation qui nous permettra d'aérer quelque peu notre esprit.

... méditation silencieuse ...

Dans les années à venir, je vous familiariserai toujours plus avec les enseignements sur le Lodjong, mais il n'y aura plus de surprises. Il s'agira toujours des mêmes choses ! Il existe une collection de textes appelée *Lodjong Gyatsa*. Elle comprend cent textes sur le Lodjong, et je peux vous en apprendre encore quelques uns – mais au fond, il s'agit toujours du même thème : l'ouverture du cœur.

Ce dont nous avons besoin, c'est d'être régulièrement stimulés pour effectivement pratiquer cette ouverture du cœur, et aussi de pouvoir nous entraider, échanger, pour puiser à nouveau le courage de pratiquer au quotidien ce chemin pas vraiment conventionnel. Car si nous regardons autour de nous, ce n'est certainement pas ce à quoi on nous encourage : prendre les défaites sur nous, offrir la victoire aux autres etc. Ce n'est pas comme ça que fonctionne notre monde. Voilà pourquoi nous avons besoins de stimulations, d'une Sangha, où les pratiquants peuvent échanger entre eux et s'aider à rester sur le chemin de la Bodhicitta.

Continuons maintenant avec les huit stances de Langri Thangpa – elles expriment notre engagement intérieur à s'exercer sur le chemin de l'entraînement de l'esprit.

Troisième Stance

**Dans toute activité j'examine mon propre esprit
et dès que s'élèvent des émotions nuisibles à moi-même et aux autres,
je m'entraîne à les chasser⁴ énergiquement dès qu'elles se manifestent.**

Nous abordons maintenant le travail sur les émotions. Lorsqu'on parle des « émotions » ici, on fait référence aux émotions perturbatrices, celles qui troublent l'esprit et qui sont nées d'un attachement au moi. C'est ce que l'on appelle en sanscrit les Kleshas. Il n'est donc pas question des émotions telles que la joie, l'amour, la générosité, mais de celles comme le désir, l'aversion, l'ignorance, la jalousie, l'orgueil. Ces dernières voilent l'esprit. Dès que se manifeste une émotion qui porterait préjudice à soi ou à d'autres, le moteur de la pratique du Lodjong démarre. Porter préjudice signifie qu'une émotion rend notre esprit étroit, qu'elle réduit notre cœur ou notre relation aux autres.

Les émotions que nous percevons sont d'intensité variable. Il y a celles où on voit directement qu'elles empoisonnent notre propre esprit ainsi que l'ambiance autour de nous, et puis il y a celles qui sont perceptibles à un niveau plus subtil, mais n'en rendent pas moins notre esprit étroit et resserrent notre cœur. A chacune d'elles intervient immédiatement l'entraînement de l'esprit.

Nous avons donc besoin d'une vigilance fondamentale pour pouvoir nous rendre compte que telle émotion perturbatrice est en train de s'élever et de s'étaler dans notre esprit. Le conseil donné alors au pratiquant du Lodjong, est de toujours diriger sa vigilance sur ce qui se passe en lui au moment présent : « Qu'est-ce qui émerge maintenant ? Quelle motivation m'anime, quelle émotion me pousse à penser, parler ou agir de cette manière ? » Cette vigilance tournée vers l'intérieur est le premier pas. Elle distingue clairement les deux états d'esprits fondamentaux : soit la Bodhicitta est présente, soit c'est l'attachement au moi. Arrêtons-nous un petit instant : Qu'est-ce qui est présent dans notre esprit en ce moment-même ? Jetons-y un petit coup d'œil !

4 NdT: dans le texte allemand: « je m'entraîne à travailler avec elles », mais la traduction officielle française a choisi « chasser les émotions »

Pas si simple que cela ! C'est un vrai mélange de différentes nuances – un méli-mélo d'émotions et de motivations s'entremêlant. Parfois une certaine dose de Bodhicitta est bien présente puisqu'elle nous a amenés jusqu'ici. Nous voudrions bien faire quelque chose pour les autres, travailler pour notre éveil et celui d'autrui, et ressentons la présence de cette motivation en nous. Mais il y a également des pensées telles que « Oh, je ne sais pas si je comprends tout ça. » ou « Pourvu que cela m'apporte quelque chose, que je puisse en tirer bénéfice. » Des cotés égocentrés sont donc présents.

Dès que je remarque cette part égocentrée, je peux développer la Bodhicitta à son égard. Je peux dire : « Détends-toi un peu ! Aie confiance ! L'essentiel du message arrivera à bon port ». Puis je prends refuge intérieurement et dissous à ce moment même cette tension induite par l'égocentrisme alors qu'elle est encore toute petite, toute faible

En écoutant, au lieu de m'acharner à ne pas perdre une miette de ce qui est dit, je peux me dire dès maintenant : « Hmm, vas-y, lâche un peu, médite sur l'esprit de l'auteur et essaie de devenir un avec lui, essaie de t'ouvrir aux vibrations et l'essentiel du message passera. » Bien sûr ceci doit être fait avec la motivation de pouvoir ensuite l'offrir aux autres. De cette manière se dissout déjà un peu de l'attachement au moi.

En tant que traducteur on éprouve souvent le besoin, de ne pas faire d'erreurs et ce « je veux le faire bien » s'y glisse en douce. C'est quelque chose que nous connaissons dans toutes nos actions, lorsqu'on veut aider. La même chose quand on enseigne, cette envie de bien faire se faufile. Alors il suffit de se dire : laisse travailler l'ouverture du cœur sans trop interférer avec le moi. Voilà comment on peut appliquer les enseignements sur le Lodjong directement dans la situation présente.

Quand j'ai commencé à enseigner, il y avait toujours une bonne partie de mon esprit totalement fixée sur le « moi » qui enseigne et qui voulait se mettre au premier plan. Cette part d'égocentrisme peut rendre l'enseignement difficile. Dans ces moments-là, il suffit d'éveiller tout simplement la Bodhicitta et de se dire : « Peu importe ce qui arrivera, je suis assis ici pour le bien des autres, il ne s'agit pas du tout de moi, il s'agit uniquement de ce qu'il y a à transmettre et j'ai le droit à l'erreur ! » C'est tout. Le service aux autres est mis au premier plan à la place de ce « moi » qui n'arrête pas de se demander: « Comment vais-je y arriver ? » Cette peur égocentrée peut aussi nous bloquer. Voilà donc des applications très concrètes. En restant dans la Bodhicitta, les mots coulent naturellement, ils viennent tout seul, sans que moi en tant que Lhündrup j'aie besoin d'y réfléchir.

Quand nous avons envie de chanter une chanson à quelqu'un, il arrive facilement que notre voix commence à flancher – mais en fait, à quel moment flanche-t-elle exactement ? C'est au moment où nous y pensons, où nous nous disons: « oh, pourvu que j'y arrive! » On oublie alors les mots – « C'est comment déjà, la suite ? » Mais si nous restons dans le flux du don, dans le flux de l'amour, notre voix ne flanche que rarement. Tout coule naturellement, parce que nous arrivons à nous oublier dans nos actions. Et c'est ce que la dernière partie de la stance veut dire: « chasser

énergiquement les émotions dès qu'elles se manifestent » signifie mettre énergiquement en œuvre l'amour et la Bodhicitta, dès que la saisie égoïste se manifeste.

Voilà comment mettre en pratique la résolution, qui s'exprime dans la troisième stance : dans toutes nos activités, que nous marchions, soyons debouts, couchés ou assis, que nous parlions aux autres ou que nous soyons seuls – dans toutes les situations regardons notre esprit et si nous découvrons une part de saisie égoïste, tournons-nous vers la Bodhicitta. Cette résolution est incroyablement importante ! Si nous la mettons vraiment en pratique, une évolution très rapide de l'esprit d'éveil se manifestera. A l'inverse, si nous hésitons et que nous ne l'appliquons que ça et là, l'avancement sur le chemin sera incroyablement ralenti. Ça s'étirera et il y aura toujours des phases de forte saisie égoïste, où nous ne développerons que peu de Bodhicitta et avec hésitation, ce sera un va-et-vient continu. Mais si nous nous lançons réellement en nous disant: « A chaque fois que je m'en aperçois, je développe sans hésiter la Bodhicitta ! », alors le chemin se fera très vite.

Tous, autant que nous sommes, nous connaissons bien la tentation des émotions. De l'attachement émerge soudain, comme une forme de désir : « Hm, j'aimerais bien avoir cette chose ! » ou « J'aimerais bien être en compagnie de cette personne ! » - Il est clair que dans ce cas, je n'ai pas forcément envie de me mettre d'abord à développer la Bodhicitta, puisque tout ce que je veux c'est être en compagnie de cette personne ou alors m'approprier cet objet. Mais c'est de la Bodhicitta et rien d'autre qu'il nous faut là ! C'est ce que je veux dire par « résolution » : au lieu de se faire avoir par l'énergie du désir, disons-nous : non, non, ce n'est pas par là, c'est beaucoup plus beau de développer l'esprit d'éveil, c'est lui que je veux renforcer et je lui sacrifie mon désir.

En tant qu'enseignant je me trouve souvent dans des situations où les gens s'ouvrent à moi en toute confiance. Quand il s'agit de femmes, il y a bien sûr la possibilité que cela entraîne de l'attachement et que l'énergie du désir se réveille. Si dans ces moments, la Bodhicitta n'est pas plus forte que l'attachement ou l'énergie du désir, ça peut vite semer la pagaille. Cela vaut aussi pour la colère. Si je suis en colère, c'est que j'ai bien envie d'être en colère. C'est que je me sens dans mon droit d'être en colère, je veux montrer ce droit et je veux changer la situation. Tout en moi veut être en colère, si je suis honnête avec moi-même. Comme ce n'est pas assez désagréable pour que j'aie tout de suite envie d'y remédier, je veux d'abord changer la situation ou changer l'autre et ensuite je lâcherai ma colère.

« Chasser⁵ énergiquement les émotions » signifie que dès qu'apparaît la colère, on retrouve directement ce cœur ouvert et chaleureux et on le développe. C'est déployer la Bodhicitta, c'est pratiquer le cœur éveillé. Mais pas seulement après avoir eu raison et après avoir montré aux autres de quel bois on se chauffe, pour ensuite doucement revenir à la Bodhicitta. Non ! Avant ! C'est bien avant d'avoir gagné, avant d'avoir remporté une victoire que l'on développe cette tendresse dans le cœur. Pas seulement après-coup.

5 Rappel: dans le texte allemand il est dit « *travailler* avec les émotions »

L'orgueil est l'absence totale de Bodhicitta. Orgueil et Bodhicitta sont totalement incompatibles. Et pourtant, quel sentiment agréable que l'orgueil ! Nous nous sentons comme emportés, élevés, supers quoi, nous sommes géniaux, nous pouvons montrer aux autres que nous sommes les meilleurs ou du moins meilleurs... Orgueil et Bodhicitta n'ont strictement rien en commun ! Si nous invitons la Bodhicitta dans des moments d'orgueil, alors celui-ci fond comme neige au soleil et nous redevenons les serviteurs des autres. Nous ne sommes plus Monsieur Fiérot ou Madame Je-Sais-Tout, nous sommes ceux qui sont tout simplement présents à la situation, tout en épaulant, apprenant et partageant – l'attitude de l'esprit n'est pas du tout la même.

Quand je suis jaloux, envieux, empêtré dans les rivalités, j'ai alors complètement oublié le bien-être des autres. Tout ce que je fais c'est comparer : l'autre en a plus, il a quelque chose de beau, et moi je ne suis pas d'accord. Je ne trouve pas ça bien. Mais je suis en même temps quelqu'un qui pratique et qui souhaite que tous les êtres puissent atteindre le cœur de l'éveil, aussi rapidement que possible. Mais ça, je l'ai complètement oublié dès lors que je suis dans la jalousie et la rivalité.

Que signifie Bodhicitta dans une situation concrète ? C'est l'attitude qui cherche le bienfait maximal pour tous et qui est prête à s'engager pour le réaliser. Voilà comment on la vit concrètement. Vivre toujours prêt à travailler pour le plus grand bienfait des tous, pour ce bien-être maximal, c'est appliquer la Bodhicitta dans toutes les situations.

Il est vrai, que l'on ne sait pas toujours sur-le-champ quel serait, dans le domaine relatif, le plus grand bienfait dans une situation donnée. Il est alors nécessaire de se modérer un peu pour d'abord mieux ressentir la situation, pour se mettre dans l'énergie de cette situation. Ainsi nous pouvons voir si se profile une possibilité d'évolution qui aiderait au mieux tout le monde. Ce n'est pas aussi évident au début. Nous avons besoin d'une bonne portion de vigilance et d'une intuition aiguë, pour trouver concrètement ce dont notre enfant, partenaire ou collègue a besoin, et apporter réellement de l'aide. Et pour mieux subodorer ce genre de choses, nous n'allons pas trop foncer avec nos émotions, mais plutôt développer la capacité d'aborder la situation avec plus de patience et de sensibilité.

Nous comprenons que celui qui pratique le cœur éveillé – la Bodhicitta donc – n'a pas toujours de solutions immédiates. Il ne sait pas quelle marche à suivre. Accepter ce fait et pouvoir supporter l'incapacité à voir tout de suite ce qu'il convient de faire dans un cas très concret, est vraiment important. Bien sûr, de façon générale, pour atteindre l'éveil, pour développer les six Paramitas, ou bien les qualités libératrices (l'amour, la compassion etc.), là on sait la marche à suivre⁶. Mais dans un cas très concret, ce n'est pas toujours ainsi.

Par exemple quelqu'un vient me voir et dit: « J'aimerais faire une retraite de trois ans. Mais ma mère malade a besoin de soins. Que dois-je faire ? » Alors, il est où le chemin de la Bodhicitta ? Si cette personne part en retraite, elle aura beaucoup de

6 Pour ceux qui ne sauraient pas trop voici un enseignement de Lama Guendune Rinpoché sur les 6 paramitas: <http://www.dhagpo-kagyu.org/france/enseignements/fondements/lodjong/6-param-guend1.htm>

temps à consacrer au Dharma et à pratiquer intensivement. Si elle s'occupe de sa mère, elle a la possibilité de développer une grande dévotion et générosité dans son assistance du fait d'abandonner son propre bien-être pour celui de quelqu'un d'autre. Donc il faut d'abord bien voir la situation dans son ensemble, essayer de la ressentir. La réponse est tout sauf évidente. Ce n'est pas simple. La retraite étant estampillée « Dharma », cela ne signifie pas que ce soit la meilleure chose à faire – loin s'en faut, et peut, au contraire, s'avérer la mauvaise voie. Voilà ce que signifie ressentir la situation, faire marcher son intuition, se mettre dans l'énergie de la situation. On ne connaît pas aussitôt la réponse, il faut regarder le cas dans son ensemble.

Ce que nous essayons de faire dans ce type de situations, c'est de rester ouverts. Nous pouvons également prier, prendre refuge, demander assistance, faire de l'introspection pour voir ce qui vient, puis s'engager à pas prudents dans la voie qui, à ce moment, nous paraît la meilleure. Nous restons toujours ouverts pour pouvoir rectifier le tir. Nous pouvons également nous reprendre. Mais dès que la bonne marche à suivre se dessine, alors nous nous y engageons de toutes nos forces, sans hésiter. Nous déployons tous nos efforts dans cette direction en restant toujours ouverts à d'autres informations qui découlent de la situation.

Pour résumer: « Chasser énergiquement les émotions dès qu'elles se manifestent » signifie méditer énergiquement sur la Bodhicitta dès qu'une trace de saisie égoïste est détectée dans l'esprit.

Nous allons maintenant passer à la contemplation en nous posant la question: « Suis-je vraiment prêt à m'engager dans cet entraînement ? » Relisez la stance encore une fois, plusieurs fois même, et goûtez-en la saveur. Et par la suite nous passerons aux questions et aux remarques que vous voudrez partager. Alors : suis-je prêt, dans chaque situation, à donner priorité à l'ouverture du cœur ?

... méditation silencieuse ...

Question n°1:

J'ai remarqué que chez moi quelque chose tend toujours à établir un certain équilibre des forces. Il y a toujours un « oui mais » qui s'intercale.

Qu'est-ce qui s'intercale ?

Ce « mais moi, je veux... »

Veux-tu dire : Mais moi, je veux aussi quelque chose pour moi ?

C'est ça ! Cela crée une tension énorme et je le vis comme un combat.

Ton impression est que ce « je veux » s'interpose toujours, de même que ce « je veux pratiquer ». Ces forces te tiraillent en maintenant un certain équilibre, mais sans trouver une orientation claire. Là, il y a encore un gros travail à faire en matière de détente ! Il te faut essayer d'accomplir quelques pas où tu lâches la saisie égoïste, juste pour voir ce qui se passe, jusqu'à ce que naisse un peu plus de confiance. Tu

comprendras alors que la Bodhicitta est tout à fait bénéfique pour ton courant d'esprit.

Cette confiance s'installe progressivement, à force d'essayer, jusqu'à réaliser que nous pouvons réellement lâcher entièrement notre saisie, parce qu'en accomplissant le bienfait des autres nous accomplissons notre propre bienfait.

Question n°2:

En fait, j'ai deux questions. La première: Dans des situations où on est à deux, quand mes propres désirs remontent à la surface et où je pense: OK, d'accord, je devrais développer de la Bodhicitta, je me dis en même temps que mon partenaire est lui aussi guidé par sa propre saisie égoïste. Où est donc le bienfait pour mon partenaire, car si je satisfais tous ses désirs, ils sont eux aussi déterminés par sa saisie égoïste et il est donc difficile de voir un plus grand bienfait derrière. Donc « quel est le plus grand bienfait » est la première question.

Quelle serait ta réponse là, tout de suite ?

Eh bien, d'essayer de satisfaire le désir de mon partenaire. Mais je vois aussi le problème de faire fausse route en essayant de combler tous ses désirs.

Il y a en effet quelque chose qui ne colle pas. Si nous essayons de satisfaire les désirs extérieurs des autres, ça peut aller jusqu'à devenir un parfait pantin. Cela signifierait que nous devenons le joujou de leurs souhaits égocentriques. Mais si nous sommes vigilants et nous mettons au diapason de la personne, nous identifierons dans ses désirs une aspiration au bonheur. Il peut y avoir également le souhait d'échanger, d'avoir plus d'espace ou de se sentir plus proche. Et derrière tout cela, il y a d'autres niveaux : en tant que pratiquant (de cette voie) nous essaierons de trouver des solutions aux désirs plus profonds que nous ressentons chez l'autre et qu'il nous montre. Nous le ferons avec lui, tout en lui montrant comment il pourrait lui-même les réaliser – si nous ne sommes pas à même de les satisfaire. Les façons de faire sont nombreuses. Le principal c'est que nous soyons réellement prêts à prendre soin de l'autre, pas forcément au niveau superficiel de l'envie, mais au niveau de l'aspiration au bonheur, à l'ouverture et finalement à l'éveil.

J'interprète les souhaits se situant aux niveaux plus profonds, et cette interprétation est aussi influencée par mon égo.

Dans ce cas-là, tu essaieras donc de t'assurer que ton interprétation est la bonne. Essaie de t'engager dans un véritable échange avec l'autre personne, pour voir – tu finiras par sentir si ton appréciation, ton interprétation de la situation est correcte.

Donc là-aussi il faut aller plus loin. Nous ne pouvons pas tout simplement partir du principe que nous savons déjà ce que l'autre désire, nous aurions tort. Nous devons toujours vérifier.

Question n° 3:

Est-ce que je peux être certain, si j'ai réellement confiance dans cette voie, que cette forte énergie qui est souvent liée à une émotion se communique vraiment à l'esprit d'éveil ? Où alors – et cela cache un autre souci : est-il possible que je ne fasse que refouler ce qui vient de

remonter si fortement et puis... dans mon for intérieur je sais que ce n'est pas comme ça, mais je voudrais au moins l'exprimer.

Le point clé à éviter ici, c'est de développer un sentiment de culpabilité dès que nous avons des émotions. Nous avons le droit d'avoir des émotions ! Rien de mal à cela ! C'est juste que nous décidons de ne pas les suivre. La colère, le désir, l'orgueil, la jalousie ont parfaitement le droit d'apparaître dans notre esprit, c'est tout à fait normal. Le point essentiel c'est de ne pas porter un jugement négatif sur ça, mais de se dire: « Ce n'est pas très pratique! Ce n'est pas quelque chose qui m'est d'une grande aide pour la vie que j'aimerais mener. Mais ce n'est pas mal ! Je suis comme ça, tout simplement, et c'est ce qui émerge en moi. » Voilà le premier point le plus important.

Si nous refoulons nos émotions perturbatrices, nous nous coupons de notre force vitale et nous nous transformons en pseudo-bodhisattvas, fades et secs, auxquels manque cette étincelle de vie. Il en résulte des gens bons, mais pas vraiment très heureux.

Il y a des signes indiquant que notre pratique de la Bodhicitta est sur le bon chemin. Cela se sent intérieurement : je suis en colère, énervé, agacé, mais j'accepte ma colère ; disons que je respire avec elle, je suis là avec elle tout en sachant que ce n'est pas la solution. Et puis, doucement, je me prends en charge avec ma colère, j'accepte que l'autre l'aie déclenchée et tourne mes pensées vers le souhait qu'au fond je voudrais être utile dans cette rencontre un peu difficile. Je branche mon esprit sur le souhait de pouvoir ressentir ce qui importe pour l'autre, de ressentir ce qui m'importe à moi, de ressentir la raison de ce conflit d'intérêt, et je reviens toujours à ma préoccupation première: être heureux et réaliser l'éveil. Par ce travail, s'installe une atmosphère propice à nous révéler des solutions intérieures. Et dès qu'elles se présentent, notre esprit s'éclaircit et nous avons retrouvé le chemin vers la joie. Lorsque cette joie, cette ouverture du cœur s'installe à nouveau, avec elles la force et un élan pour affronter la situation, c'est le signe, que nous avons travaillé de manière très saine avec notre émotion.

Question n°4:

Je trouve parfois difficile dans certaines situations de, ne serait-ce que me rappeler, et de ne pas oublier que je m'étais décidé à pratiquer la Bodhicitta – particulièrement dans des situations de stress genre : je suis au boulot, je suis sollicité à cent pour cent et des tas de trucs arrivent... et me la rappeler effectivement dans ces moments, je trouve cela difficile.

Qu'est-ce qui t'aide à te rappeler un peu plus fréquemment ?

Je pense, plus mon désir ou ma décision est grande, moins j'aurai probablement tendance à l'oublier.

Bien sûr, de la même manière qu'on n'oublie pas un rendez-vous galant, parce que c'est important pour nous. Mais, ce n'est pas tout à fait comparable à la Bodhicitta. Je pense qu'il te serait bénéfique de faire une petite pratique le matin avant d'aller au travail pour te représenter les situations qui t'attendront et ainsi les anticiper : si telle

chose se produit, je repenserai à la Bodhicitta, et si le client passe la porte, je le considérerai comme un cadeau ou n'importe – tu t'y prépares intérieurement et puisque tu as déjà joué la situation en toi, il te sera plus facile d'effectivement passer à l'acte.

Question n°5:

Beaucoup de questions tournent autour de « dois-je le faire comme-ci ou comme-ça? » Si je n'arrive pas à sentir ma saisie égoïste, comment puis-je savoir quelle serait la bonne réaction ? Je me suis bien fixé comme but de rester ouverte et flexible tout en me disant que j'ai le droit de faire des erreurs. J'arrive à sentir quand je suis ouverte, quand j'ai de l'orgueil, de la jalousie, quand il y a de la saisie égocentrique, mais souvent je développe en même temps une grande sévérité envers moi-même, qui peut me bloquer dans mes relations avec les autres. Mais quand je me dis que je peux avoir confiance et que je dois accepter mes erreurs dans les situations, je me demande si ça ne freine pas mon développement.

Le plus important c'est de se dire qu'on a le droit de faire des erreurs. Nous restons ouverts dans les situations et grâce à cette ouverture nous continuons d'apprendre. De cette manière, nous ferons peut-être un peu moins d'erreurs ! Peut-être, mais nous avons toujours le droit de nous tromper, même si nous avons déjà appris beaucoup. Nous avons le droit de faire des erreurs fréquemment. Pas besoin de viser la perfection ! L'ouverture est bien plus importante que la perfection. En regardant notre vie, nous passons d'une erreur à l'autre ! Et tout va bien. Nous tentons de les réduire et de causer moins de malheur dans cette vie.

Il y a d'abord le souhait d'être utile et de ne pas causer de tort. Et parce qu'il y a ce souhait, nous commençons progressivement à développer des qualités. Et ces qualités vont finalement permettre de réaliser ce souhait.

Question n°6:

Dans mon métier de formateur d'enseignants, je dis qu'ils ont le droit de faire des erreurs. S'ils n'arrivent pas à les percevoir, ce ne seront pas de bons enseignants. Mais leur devoir c'est aussi de reconnaître les erreurs des élèves.

Oui. Cela signifie qu'un bodhisattva sur la voie se distingue par sa capacité grandissante à reconnaître ses propres erreurs.

Question n°7:

Il y a quelque chose qui m'a fait longuement réfléchir: tu as dit qu'être amoureux était une émotion qui relevait pas mal de la saisie égoïste. Je me suis demandé alors s'il est possible de tomber amoureux sans qu'il y ait saisie égoïste ?

Aucune chance ! Nous tomberons amoureux autant de fois que la Bodhicitta n'a pas fait son entrée dans l'amour.

Puisqu'il y a alors tellement d'égocentrisme dans le fait d'être amoureux, ce ne serait pas mieux de me faire nonne tout de suite ?

En fait, nous n'avons simplement aucune chance. Nous tomberons amoureux autant de fois qu'il nous faudra de temps pour faire entrer la Bodhicitta dans notre amour.

Et comment ça marche exactement, tu nous le diras la prochaine fois ?

Oui ! Si cela vous intéresse. ... Faisons une pause d'abord.

Qu'en est-il alors de l'amour, le plus noble de tous les sentiments ? Amour et Bodhicitta ne sont pas deux, mais un. C'est une et même chose. Si toutefois nous parlons de l'amour qu'on appelle Bodhicitta, alors cet amour est profondément désintéressé et de ce fait il est aussi d'une grande sagesse. Dans l'amour véritable nous nous oublions et nous sommes tout simplement là – et ce, pas pour l'autre, mais avec l'autre ! Nous sommes là, ensemble. Et les choses coulent.

Au début d'une relation, quand nous faisons connaissance, des moments d'ouverture se produisent : rencontre ouverte – très inspirante, très touchante – échange – un courant passe entre les deux. Nous nous sentons touchés, l'autre est touché, nous sommes émus, nous vivons une vigilance accrue, une ouverture exaltée au sein de cette rencontre. Et jusque-là, tout est merveilleux. La première rencontre, qui avait un charme incroyable, qui était pleine de vie, nous laisse avec un désir lié aux souvenirs de cette rencontre, à savoir, revivre la même chose. C'est là que nous courons le danger de tomber amoureux ! Tomber amoureux commence lorsque nous voulons vivre et revivre, recréer une expérience qui est réelle, qui était réelle. Nous commençons à attirer vers nous et à intégrer dans notre vie cette expérience et avec elle la personne qui l'a déclenchée.

Les rencontres suivantes sont toutes merveilleuses. Il reste encore le goût de cette ouverture initiale. Nous apprenons à nous connaître plus profondément, nous sommes toujours dans cette ouverture. Tous deux, nous sommes encore disposés à aller l'un vers l'autre. Et pourtant, en regardant d'un peu plus près, les premiers éléments d'une solidification de la relation se mettent déjà en place.

La terminologie commence déjà à changer : à présent, c'est « mon petit ami », « ma petite copine ». Nous allons ensemble et appartenons l'un à l'autre. Les choses ne sont plus aussi ouvertes qu'au début ! Notre besoin de sécurité, de relations stables commence doucement à circonscrire cette relation.

Notre besoin de reproduire ce merveilleux contact, cet échange, cette tendresse, est très fort. Cela nous procure tant de choses, cela nous fait sentir très vivants. Nous voudrions que cette forme de rencontre se reproduise aussi souvent que possible dans notre vie.

Il arrive alors souvent que nous ne percevions même plus l'autre comme au début, mais que nous nous s'attachions à cette expérience : vouloir revivre cette ouverture, la tendresse, l'échange, la compréhension mutuelle. Mais là nous tombons dans la représentation de l'autre, qui n'est plus celui que nous retrouvons chaque jour à nouveau. A partir de l'expérience faite nous nous forçons une image de l'autre et cette image n'est pas forcément identique avec celui qui est en face de soi.

Nous l'aimons de tout notre cœur. C'est-à-dire que cette personne tient une place énorme dans notre vie, la première place, la place la plus importante et notre vie entière commence à s'orienter selon cette personne. Inutile de vous raconter la suite.

Nous sommes dans un mouvement où la main ouverte que nous avons tendue au début de la relation commence à se refermer, comme si nous la fermions autour de l'autre. Nous nous trouvons dans ce mouvement, et si nous ne faisons pas attention, cela nous asphyxie. Nous sommes en train d'empiéter sur l'espace vital de l'autre, de l'étouffer et de vraiment nous fixer dans cette relation. Cela n'a plus rien à voir avec l'ouverture des débuts, au contraire. Nous développons alors dans cette relation des tendances à une étroitesse intérieure. Et puis tout d'un coup : « On dirait que tu ne m'aimes plus ! » - « Mais si je t'aime ! » D'où cela vient-il ? Cela vient du fait qu'on se rend compte que l'autre ne parle pas de nous, mais de l'image qu'il s'est faite de nous. Ou alors c'est lui-même qu'il aime à travers son amour pour nous. Nous commençons à ressentir quelque chose qui n'est plus tout à fait l'ouverture initiale. D'abord les mains étaient posées l'une dans l'autre et le jeu restait ouvert. Mais lorsqu'elles se resserrent l'une autour l'autre, d'un coup on ne peut même plus s'écarter. Alors, l'un tient l'autre. Nous nous sentons retenus et la situation commence à nous entraver.

Pratiquer la Bodhicitta dans toutes les phases de la rencontre et de la relation, signifie retrouver toujours notre chemin vers cette main ouverte, regagner toujours cette ouverture, qui suppose de redécouvrir l'autre, plutôt que de supposer déjà le connaître.

J'ai été moi aussi marié – nous avons aussi fait notre retraite ensemble pendant trois ans et demi. Nous l'avons pratiqué et c'est merveilleux de voir quel goût cela nous laisse, de redécouvrir sa propre femme chaque jour à nouveau. C'est une richesse immense, une qualité dans la vie entre les humains. Nous avons bien sûr le droit de nous considérer comme appartenant l'un à l'autre, mais tout en gardant cette ouverture dans la découverte et le soutien mutuels. Ici les qualités de la Bodhicitta et de l'amour ont une réelle occasion de se révéler.

Donc, tomber amoureux ce sentiment d'être amoureux, signifie déjà que nous sommes dans la saisie. Il s'agit alors de retrouver la fraîcheur originelle. Et ça, le plus rapidement possible ! Ne même pas donner une chance à la situation de se solidifier, se rigidifier. Pour le dire très clairement : être amoureux tue l'amour.

Se libérer de cet état amoureux ne signifie pas mettre un terme à la relation, mais y introduire une ouverture fraîche, l'ouverture de l'amour, libérer ce qui était là tout au début. Le sentiment d'être amoureux, pour nous pratiquants, n'est rien d'autre que le signe que nous avons vécu une expérience très agréable et que nous sommes en train de nous y attacher et cela risque de susciter de la souffrance. Cet attachement aura pour conséquence la souffrance.

Être amoureux a l'affliction pour conséquence, mais l'amour n'a jamais la souffrance comme résultat !

Celui qui aime a la possibilité de donner une structure à cet amour, sans tomber dans le confinement d'un amour possessif. Homme et femme peuvent très bien vivre

ensemble sans en arriver à cette étroitesse, qui fait penser que l'on connaît déjà très bien le partenaire, uniquement parce que l'on vit avec lui ou elle depuis 50 ans.

Nous avons un couple ici dans la salle qui est marié depuis 44 ans. Apparemment vous avez l'air d'être d'accord avec ce que je dis là ?

J'ai peut-être un nœud dans la cervelle, mais pour moi, cette expression « être amoureux » signifie justement qu'on est ouvert et qu'on se réjouit chaque jour à nouveau de partir à la rencontre de son partenaire, de s'apercevoir qu'il nous aime en retour, qu'il y a telle et telle facette de sa personne...

Ce que tu viens de décrire est exactement ce que moi, j'appelle l'amour. J'y reviendrai.

Pour moi la différence est la suivante : Il y a quelques années, je suis tombé amoureux, j'étais déjà moine et lama, cela arrive. Mais en fait, comment m'en suis-je rendu compte ? Dans la journée, quand j'étais entouré de gens, j'étais libre comme d'habitude. Mais le matin, pendant ma méditation, mon esprit se dirigeait vers cette femme et je me disais: « Oh, comme ce serait bien, si elle était là en ce moment. » Et le soir, après toute une journée dans une parfaite liberté, mon esprit retournait vers elle, et cela régulièrement, jour après jour. Cela faisait des années qu'une chose pareille ne m'était pas arrivée et je me disais: « Ça, ce n'est pas la liberté totale. Ça, ce n'est pas la liberté que j'ai connue avant. Lhündrup tu es amoureux ! » Je connais toujours cette femme, mais il me fut nécessaire de m'asseoir et de vraiment travailler sur la Bodhicitta pour retrouver cette totale liberté intérieure, sans me sentir dépendant de quelqu'un. Parce que j'étais devenu dépendant ! Mais dès que je m'en suis aperçu, mon travail de Bodhicitta a commencé.

Lorsqu'un homme aime une femme, alors sa première pensée aujourd'hui peut être : « Qu'ai-je vraiment envie de lui donner ? Qu'est-ce que je veux lui offrir ? Mes névroses, mes émotions – est-ce cela ? Ou bien est-ce que je veux lui offrir le Dharma, le chemin de l'Éveil ? Où est la priorité, ici ? Si je l'aime vraiment, alors il est évident, que je veux lui offrir le chemin de l'Éveil ». De même, si une femme aime vraiment un homme, elle va lui offrir le meilleur qu'elle connaisse. Et ça, c'est le Dharma. C'est le chemin vers l'Éveil. Voilà pourquoi il me semble que le plus beau cadeau que l'on puisse se faire entre homme et femme, quand on vit ensemble, c'est de maintenir mutuellement notre cœur ouvert et de se soutenir sur le chemin vers l'éveil.

Quatrième Stance

Je m'entraîne à chérir comme des occasions précieuses les êtres d'un naturel méchant, sous l'emprise de leurs méfaits et de leurs transgressions, car ils sont des trésors difficiles à trouver.

Le message est simple: considérer tel un trésor ceux qui ont des intentions malveillantes à notre égard. On dit qu'un être est d'un naturel méchant à partir du moment où nous ne pouvons pas espérer qu'il oriente de lui-même ses actions vers la vertu. Il est fermement décidé à ne faire valoir que ses propres intérêts et uniquement

ceux-là. Nous devons nous garder d'être naïfs. Bien sûr, nous pouvons toucher de nombreuses personnes en s'adressant directement à leur cœur et ainsi les encourager à des actions bénéfiques, mais il y en a d'autres où toute tentative d'incliner leurs actions vers la vertu échouera. Ils sont décidés à défendre leurs buts. Ils sont empêtrés dans des actions et des délits néfastes – ils tuent, ils volent, ils mentent, ils nous mènent en bateau, nous arnaquent etc. Leur vie est comme ça, et ce n'est pas nous qui allons y changer quoique ce soit. Cela ne veut pas dire qu'ils resteront toujours comme ça. Mais dans la situation où nous les rencontrons, nous ne devons pas nourrir l'illusion de pouvoir les changer.

Deux possibilités s'offrent alors à nous : répondre à l'agressivité par l'agressivité ou alors pratiquer le Lodjong. Nous pouvons aussi, bien évidemment, prendre les jambes à notre cou et essayer d'esquiver la situation. C'est la troisième possibilité. Mais parlons des situations, où il nous est impossible de prendre la fuite, comme par exemple les pratiquants tibétains séquestrés dans les camps de concentration chinois ou les juifs par les nazis. Il y a encore les russes emprisonnés par leurs propres leaders. Etc., etc... il y a tellement d'exemples de par le monde ! On en trouve aussi dans l'histoire de la France.

Lorsqu'il nous est impossible d'éviter les situations, une question s'impose à nous : quel est, dans ce moment même, le bienfait souverain ? Que s'agit-il de préserver si nous ne pouvons pas changer extérieurement la situation ? Quelle est la chose la plus importante à sauvegarder ? Le pratiquant du Lodjong, du Dharma, se dit que si l'agressivité s'insinue dans son cœur, alors la victoire va à l'ennemi. Si son cœur et son esprit sont agités par des pensées de vengeance, d'agression, de haine et d'aversion, alors c'est l'ennemi qui a gagné. Il a beau séquestrer son corps, s'il n'atteint pas son cœur, alors il garde à l'abri ce qu'il y a de plus important.

Il existe des exemples merveilleux à cet égard : dans tous les camps de concentration du monde – pour parler des situations les plus graves – il y eut des hommes et des femmes capables de préserver l'ouverture de leur cœur. Et quand ils furent enfin libérés, leur cœur était plein de vie. L'amour et la compassion ne se sont pas éteints pendant ce temps tragique.

Nous avons des exemples de pratiquants tibétains qui ont été récemment relâchés des camps chinois. Durant des années, voire des décennies passées dans les camps, ils ont maintenu la pratique du Lodjong .

J'ai lu un livre dont l'auteur – je crois, qu'il s'appelait Jacques Lusseyran, un français – aveugle, fut déporté dans un camp de concentration nazi. Et cet homme, grâce à une foi inébranlable avait développé une force de cœur telle, que le camp de concentration ne lui a non seulement aucunement meurtri l'âme, mais l'a même aidé à développer davantage de qualités. Ce livre existe en allemand et en français. En allemand le titre est « Das wiedergefundene Licht » ce qui pourrait se traduire par « La lumière retrouvée »⁷. Il nous a montré, comme nombre d'illustres exceptions, ce dont l'être humain est capable. Il y aura toujours des êtres exceptionnels qui, dans

7 « Et la lumière fut. *Mémoires d'un résistant* » de Jacques Lusseyran, aux éditions *Le Félin*.

des situations effroyables, arrivent encore à s'occuper des autres. Sous la menace permanente de la mort, ils arrivent à garder leur cœur ouvert. Et la clé-même, pour pouvoir garder l'ouverture du cœur dans une telle situation, est le fait de voir à quel point les tortionnaires sont eux-mêmes captifs, le fait de pouvoir développer de la compassion pour ceux qui sont ainsi prisonniers de leurs émotions.

A y regarder de près, on constate qu'il s'agit là de circonstances qui nous poussent au-delà de tous les retranchements possibles, de façon si véhémence, que nous n'avons pratiquement pas d'autre choix que de développer toutes nos capacités humaines, ne serait-ce que pour rester à la hauteur de la situation. Ces situations qui défient toutes nos capacités sont très précieuses. Elles nous permettent de comprendre que les plus grandes difficultés sont les plus grands trésors, car elles possèdent cette force de défier et de réveiller nos qualités – des qualités auxquelles nous n'aurions pas eu recours autrement.

Les capacités qui sont stimulées dans ces cas-là, ne concernent pas seulement l'amour et la compassion, mais aussi la sagesse, celle de distinguer quand il est possible d'agir pour terminer la situation, la sagesse de savoir ce que nous pouvons faire pour que la situation ne se répète pas. Ces forces-là sont aussi stimulées. Il ne s'agit donc pas seulement de subir, mais aussi de rechercher activement les possibilités qui s'offrent à nous, pour influencer la situation.

Par exemple, j'ai peut-être un voisin qui me rend la vie difficile parce qu'il empiète toujours sur le terrain de ma propriété quand il fait des trucs dans le jardin... vous voyez, ce genre d'histoires qui peuvent arriver entre voisins. D'un côté il s'agit d'accepter gracieusement la situation comme un trésor, de s'entraîner à l'ouverture de son cœur et de ne pas s'aigrir. Et de l'autre côté il s'agit de bien appréhender, avec toutes ses facultés, les moyens pour améliorer cette situation, comme par exemple mettre un grillage – mais tout cela sans fermer le cœur. Il s'agit donc d'un cœur alerte plein de compassion et en même temps d'un cœur intelligent, un cœur qui épuise toutes ses ressources de sagesse et qui ne se laisse pas abattre comme un agneau offert en sacrifice. Il s'agit de garder son cœur ouvert et de tirer tous les registres de sa sagesse.

Quand nous aurons profondément assimilé cet enseignement, nous verrons aussi grandir notre joie en cas de difficultés. Nous vivrons ces situations comme stimulantes pour notre développement intérieur. Bien sûr, nous n'avons pas besoin d'aller les chercher ! Un bodhisattva réalisé va au-devant des difficultés plutôt que de s'en éloigner. Mais tant que nous ne sommes pas encore stables dans notre pratique, nous considérons que ce qui se présente, constitue de toute façon sa base.

Faisons une petite méditation, et comme tout à l'heure, chacun relit sa stance et essaye de goûter chaque mot pour voir si il se sent prêt à s'atteler à ce genre d'exercice dans sa propre vie.

« Je m'entraîne à chérir comme des occasions précieuses les êtres d'un naturel méchant, sous l'emprise de leurs méfaits et de leurs transgressions, car ils sont des trésors difficiles à trouver. »

... méditation silencieuse ...

Avez-vous des questions ?

Question n° 1:

Si je suis face à une personne je suis en prise et j'arrive à bien voir la situation. Mais face à quelque chose de plus abstrait, comme un système –exemple à Volkswagen ou ... les avions – donc quelque chose de plus abstrait, qu'est-ce que je peux faire dans ce cas-là ?

Dans ce cas, il est possible de considérer le système comme une personne, et ainsi faire le même travail avec lui, puisqu'il s'agit en fait de grands groupements d'humains, de façons de penser, qui ont créé ces situations partagées par de nombreuses personnes. Nous pouvons respirer avec cette situation de la même façon, échanger avec, tout comme avec une seule personne.

On est alors un peu comme face à l'hydre, dès qu'on lui coupe une tête, il en repousse deux.

Oui, c'est ça, exactement. Cela dit, nous devons nous exercer à accepter ce que nous ne pouvons pas changer et à garder le cœur ouvert, pour permettre à la sagesse et la compassion de trouver les solutions qui s'offrent encore à nous.

La pratique est donc similaire. Prenons par exemple une structure de taille plus humaine comme un hôpital, une école ou toute autre institution. Même là, on ne peut pas tout ramener à un seul responsable. Il y a trop d'influences venant de la situation légale, financière, économique, qui s'y confondent et qui font que la situation est ce qu'elle est. Si nous travaillons avec elle, si nous nous ouvrons à elle, nous nous ouvrons finalement à un grand nombre de personnes ainsi qu'à leurs soucis, leurs raisonnements et leurs motivations. On peut donc sans problème considérer tout cela comme une personne unique, sachant pertinemment qu'il s'agit en vérité de millions, voire de milliards d'êtres humains.

Question n°2:

Quand la situation me concerne directement, je peux facilement m'imaginer de m'y exercer. Mais qu'est-ce que je fais, quand la situation concerne les plus faibles, comme des enfants par exemple ?

Par exemple on assiste à la torture ou au viol d'un enfant, ce genre de situations absolument terribles. La réponse n'est pas très différente. Essayer de garder l'ouverture du cœur et en tirant tous les registres de la sagesse, en voyant toutes les possibilités, tenter d'influencer la situation, de la changer. Mais si le poison s'infiltre dans notre propre cœur, alors il en résultera encore plus de dégâts.

Le bien le plus précieux que nous possédions c'est l'intégrité de notre cœur. Ceci est vrai pour tous ceux qui sont impliqués dans la situation. Nous protégeons ceux que nous pouvons protéger, et si nous n'y arrivons pas, nous protégeons au moins notre propre attitude de l'esprit. Nous allons essayer tout ce qui nous est possible. Notre apparence peut être agressive, menaçante ou protectrice, mais ce n'est que notre apparence. Il ne faut pas que notre cœur soit agressif ou menaçant. Sinon c'est

l'agressivité qui répond à l'agressivité et nous tombons dans une spirale infernale sans fin qui se poursuivra dans nos vies ultérieures. La spirale de l'agressivité n'est pas cantonnée à cette seule situation ! Elle continuera de creuser et d'infester notre cœur et celui du prétendu adversaire, dans cette vie et dans les vies futures.

Si nous combattons, faisons-le en bodhisattvas ! Cela veut dire que nous pouvons lutter extérieurement, mais intérieurement nous ne nous laissons pas empoisonner. Bien évidemment chacun de nous, si possible, ira chercher la police ou s'interposera – en tant qu'homme c'est ce que je ferais et me battrais physiquement pour protéger, sans crainte pour mon propre bien-être. Evidemment, il ne s'agit pas de détruire l'autre, mais de le reconnaître comme victime de lui-même : nous devons savoir que nous nous battons contre quelqu'un qui est lui-même victime. Il ne faut pas l'oublier. Et bien sûr on ne lutte que jusqu'au moment où la protection est établie. Encore une fois, il ne s'agit pas de détruire l'autre, car un bodhisattva combat avec le cœur ouvert.

Je vais vous raconter une petite histoire pour illustrer tout ça. C'est une histoire vraie. Environ 150 ans après Gourou Rinpotché, vivait au Tibet un roi du nom de Langdarma. Ce roi avait ravagé tous les monastères, assassiné tous les moines, brûlé tous les textes et il ne s'arrêtait pas là. Il restait encore quatre moines en vie dans tout le Tibet. Ce tyran avait vraiment porté un coup de grâce au Dharma et avait ainsi écarté la possibilité pour des millions de gens de le connaître.

Un des moines se décida à tuer ce tyran et se fabriqua un archet assorti d'une flèche en acier, peignit son cheval en noir et attendit le bon moment. Un jour, le roi campait, entouré de ses soldats, mais après une fête, il commença à somnoler. Le moine se fraya un chemin à travers la foule sur son cheval noir, lui décocha sa flèche en plein cœur, le tuant sur le coup, puis s'en fuit en traversant le fleuve. En sortant sur l'autre rive, son cheval n'était plus noir. Il put donc s'enfuir sans être inquiété. C'est ainsi que l'extermination du Dharma fut stoppée. Le moine se mit immédiatement en retraite et y demeura le reste de sa vie. Il s'installa dans une grotte et pratiqua car il savait bien que son action quoi que la meilleure chose à faire, n'était pas bénéfique en soi, Il n'en n'était pas fier. Il ne participa plus à aucune cérémonie et passa le restant de sa vie à garder l'ouverture de son cœur et à développer ces qualités.

Voilà ce dont je parle quand je parle de guerrier-bodhisattva : un être intelligent, au bon endroit au bon moment, quand les circonstances l'imposent. Alors il devient même possible de considérer comme solution le meurtre d'un tyran. Le moine s'appelait Peldji Dordjé et était la réincarnation d'un des 25 plus proches disciples de Gourou Rinpotché.

Question (suite):

Mais si on revient à un niveau très personnel, cette stance me paraît toujours comme le fruit d'un long cheminement, qui n'est même pas décrit ici, mais que j'aimerais bien que tu décrives un peu ici. Si je commence directement par le début : quelqu'un me blesse ou me traite sans respect... je ne peux pas réagir directement par le fruit : ce serait malhonnête de prétendre qu'on ne se sent pas touché, mon cœur est affecté et touché. Donc quant au cheminement, comment on continue à partir de là ?

Le chemin comme tu dis, est un chemin à plusieurs niveaux. Au début nous ne sommes pas du tout à la hauteur d'une telle situation. C'est déjà bien assez grave d'être critiqué tout court. Apprendre à gérer ces situations seul, signifie que l'on fait certaines réflexions qui nous amènent à comprendre que toute critique recèle la possibilité de s'améliorer, de voir les erreurs, de voir qu'en fait, il y a dans cette critique l'intérêt d'une relation, puisque quelqu'un se donne la peine de nous critiquer. A chaque fois nous revenons à l'examen de notre esprit. Cela devient un réflexe dans le Lodjong : nous regardons toujours à quel point nous participons à cette situation.

Ensuite nous commençons à travailler avec des situations plus difficiles. Tu as mentionné l'insulte. Là, il ne s'agit plus de critique, mais de dénigrement et il n'y a plus tellement de soutien à y trouver. Il faut alors réfléchir à quel point notre propre comportement y a contribué, maintenant ou dans le passé. Nous réfléchissons donc au karma, à quel point il peut jouer un rôle dans la situation, puis nous pensons à quel point l'autre est prisonnier de ses émotions, à quel point il est victime de ses propres actions. Nous réfléchissons au fait que les insultes n'ont d'effet que s'il y a saisié égoïste. Nous pouvons contempler la nature des mots et des sons, l'unité du son et de la vacuité, et le fait que l'importance accordée à l'insulte dépend beaucoup de l'importance accordée à la signification des mots ou des coups – quelle que soit la forme de l'insulte.

Il existe une multitude de petites contemplations et méditations qui vont nous amener graduellement à ne plus prendre les situations de manière si personnelle, à y reconnaître notre propre part de responsabilité, notre part karmique, jusqu'à ce que nous apprenions à y voir des défis capables de stimuler nos qualités. Nous avons déjà vécu tant de situations à l'issue desquelles nous avons remarqué qu'au fond, elles nous ont rendus plus libres qu'avant, qu'elles nous ont fait lâcher prise, que nous avons pu nous ouvrir et que nous avons ressenti une force intérieure. Nous réalisons que les circonstances difficiles se sont finalement révélées bénéfiques à notre pratique. Il en résulte une attitude d'approbation face aux difficultés, mais c'est un long chemin.

Vous pouvez trouver les transcriptions de deux enseignements donnés quelques années auparavant, où nous avons passé au crible chaque émotion, sa formation, ses remèdes essentiels.⁸ Vous y découvrirez de nombreuses suggestions quant à la gestion de nos émotions au quotidien : la colère, le désir, la jalousie l'orgueil, l'ignorance. Ces cinq émotions ont été retenues pour montrer, en détail, les étapes à franchir, et là où il faut faire attention.

Question n°3:

Mais où se situe la limite entre la pratique du cœur ouvert et intelligent et le risque d'être porté comme un agneau sacrificiel à l'abattoir – comment est-ce que je peux savoir ? Il y a des situations, où je me sens vraiment comme un agneau qui se fait abattre. Comment faire pour savoir que tel est le cas ?

⁸ Il est possible de télécharger ces transcriptions sur Internet (Émotions I et II, teaching_LL_french.pdf sur <http://www.someglimpses.com/index.php?dlm/4>)

Cela suppose en effet que l'on ait bien observé et ressenti les situations à maintes reprises, pour finalement savoir quelles possibilités nous restent. Je vais te donner un exemple extrême : les chinois ont, à plusieurs occasions, forcé des pratiquants du Dharma à tuer d'autres personnes. Ils leur mettaient le pistolet dans la main pour qu'ils tirent sur les leurs qui se tenaient devant eux. Ce qui avait surpris les chinois, c'était qu'un certain nombre de tibétains choisisse de se suicider plutôt que de tuer l'autre. C'est une manière (en dernier recours), de préserver la dignité du cœur lorsque l'on veut nous voler le dernier respect qui nous reste, en nous forçant à des actions horribles, comme tuer quelqu'un. Dans des cas comme celui-ci, bien d'autres préféreraient sauver leur propre peau. Mais il existe des situations où ce genre de solutions s'impose. On ne peut pas s'enfuir, on ne peut pas l'éviter, tout ce que l'on peut faire c'est se dire : je ne le ferai pas, plutôt mourir.

C'est en lien avec la dignité : celle du cœur. Le cœur de la Bodhicitta est une profonde dignité d'être humain. Si on nous la prend ou la détruit, c'est nous-mêmes qui sommes détruits. Nous nous retrouverons alors sans espoir et sans aucune orientation, tout comme ceux à qui nous avons à faire.

Revenons-en aux situations du quotidien où quelqu'un nous insulte, nous querelle ou nous traite avec mépris ; ce peut être aussi du harcèlement moral au bureau. Il s'agit maintenant – grâce au Lodjong – de gérer cette situation avec dignité, douceur tout en gardant l'esprit en alerte. Et pour y arriver nous avons besoin de nous retirer, seuls, à la maison pour trouver le courage et ouvrir à nouveau notre cœur. Il y a des chances que dans la situation nous n'arrivions pas à rester ouverts. Mais cela nous accompagne et au lieu de l'écarter et de nous distraire, nous travaillons dessus consciemment afin de retrouver cette force du cœur.

Pour atteindre ce but et réellement libérer ses forces en nous, nous avons besoin du refuge, nous avons besoin de nos pratiques, d'une sangha et d'enseignants du Dharma. Ce n'est pas simple du tout. Ce chemin de l'entraînement aux qualités se parcourt pendant des années.

Le refuge – Bouddha, dharma et sangha – est une force sans pareille. Le Bouddha représente l'éveil ; le Dharma ce sont toutes les explications, les transmissions, les enseignements sur la réalité ; la sangha est composée de ceux qui nous aident sur le chemin. Sans ce triple refuge, nous n'y parviendrions pas. Vouloir y arriver par nous-mêmes, nous mettrait trop à l'épreuve.

Donc, si on prend un peu de distance avec la situation, qu'on se retire et attend de retrouver sa force intérieure afin de reconfronter la situation, il ne s'agit pas là d'une sorte de fuite, mais d'une manière tout à fait sage de gérer la situation ?

Oui, je suis d'accord avec toi.

Question n°4:

Au début de la contemplation, je pensais à des situations extrêmes telles que la torture physique ou le supplice psychologique et j'avais énormément de difficultés à m'imaginer ne serait-ce que de supporter une telle situation sans même parler d'être en mesure de faire le prochain pas.

Oui effectivement, c'est très probablement ce qu'il y a de plus difficile. J'ai moi-même vécu une situation où cela m'a quasiment déchiré intérieurement de ne serait-ce que supporter de rester. Ce qui m'a sauvé dans l'immédiat, c'était de respirer, réciter « *Karmapa Tcheno* », d'en appeler aux maîtres, de prendre refuge, rien que pour supporter la situation. Par le refuge et la récitation du mantra, s'installe un peu plus de calme dans l'esprit et les réactions en sont peut-être un peu plus sages que si nous n'agissions qu'impulsivement.

Quand les situations deviennent difficiles, je prends refuge et pratique la récitation d'un mantra. Quand les situations ne le sont pas trop, je récite « *Om Mani Padmé Houg* », pour ouvrir mon cœur et préserver cette ouverture. C'est pour moi le premier pas. Auparavant, j'ai souvent médité sur le souffle pour diriger mon esprit sur autre chose que la difficulté elle-même. Quand on me criait dessus, j'ai parfois préféré me focaliser sur le souffle plutôt que de prêter mon attention aux cris. C'était la décision consciente de me retirer vers ce qui donne de la stabilité. Il est clair, que je n'ai pas ignoré les cris pour autant.

Lorsque je ressens le besoin de me connecter à une force plus puissante, je choisis souvent le mantra « *Karmapa Tcheno* », car ce mantra est chargé d'une énergie d'activité très puissante. Lorsqu'il s'agit d'une protection immédiate, il est possible, en plus du refuge et des mantras déjà mentionnés, de dire le mantra de Tara. Ce dernier est spécialement dédié aux situations effrayantes, où on a besoin de protection. Dans ces cas-là, ce mantra et tout ce qui s'y rattache, crée une grande stabilité dans l'esprit. Celui de Gourou Rinpoché aussi est incroyablement efficace pour bénéficier d'une protection dans des situations confuses et troubles. Gourou Rinpoché et Karmapa sont le même courant d'activité. Une autre possibilité, un peu plus simple et sans avoir recours aux mantras, est de poser les mains à plat sur le ventre et dans ce contact essayer de se détendre dans la situation. Mais peu importe la méthode choisie, il est impératif de s'être entraîné auparavant, pour pouvoir la mettre en application dans une situation difficile, sinon ce sera impossible sans cette familiarité avec la pratique.

Je vous conseille de poser souvent vos mains à plat sur le ventre, d'en ressentir la chaleur et de remarquer les légers mouvements de l'expiration et de l'inspiration ; ensuite relaxez-vous en vous y fondant totalement. C'est la pratique de base que nous devrions faire à la maison, quand nous sommes tendus car lorsque nous sommes dans cet état, que nous avons peur ou des soucis, notre ventre se crispe. Il n'y a plus aucune chaleur dans notre ventre et c'est comme si tout se refroidissait.

Question n°5:

Ça marche aussi si on a les mains froides ?

Oui, ça marche aussi avec les mains froides, à condition de réellement se détendre - et le ventre ainsi que les mains se réchaufferont.

Mais ça va durer des heures ?!

Au début ça peut durer des heures, mais avec le temps ça deviendra plus rapide et en cinq, dix minutes tout sera chaud. Mais c'est vrai, au début, ça peut être long, très long. Cependant nous devons prendre ce temps parce que nous en avons besoin pour nous détendre ! Il nous faut tout simplement nous accorder du temps pour l'apprendre. Vous pensez peut-être que j'essaie de vous vendre une espèce de « méditation-bouillote », mais en réalité il s'agit du début d'une pratique appelée *barlounge* qui est une introduction au Mahamoudra.

Barlounge est une pratique où nous détendons l'esprit et le rassemblons dans la région du ventre sous le nombril. Et pour vivre le quotidien avec cet esprit calme, détendu et rassemblé de façon perceptible dans la région du ventre, il faut nous entraîner encore et encore à détendre ventre et esprit de façon à ce que ce rassemblement s'effectue réellement ici dans le centre de notre être. Plus tard, nous pourrions nous passer de poser les mains, ce sera tout simplement le souvenir du lâcher-prise dans la région du ventre. Comme c'est au niveau de l'abdomen que tous ces schémas de crainte et de peur se condensent, c'est aussi à ce niveau qu'ils doivent être défaits par la détente, telle est la pratique. Affronter les situations en ayant le ventre détendu signifie ne pas avoir peur !

Quand la détente se fait, les mains se réchauffent et l'abdomen se réchauffe de l'intérieur - ce ne sont pas les mains qui le réchauffent de l'extérieur. Ainsi, lorsque je suis assis en plein milieu d'une conversation difficile, je peux alors m'installer de cette manière, voilà, et écouter tout en pratiquant intérieurement le *barlounge*, pendant qu'extérieurement j'ai l'air de suivre la conversation.

Question n°6

Oui, en fait, je voulais ajouter quelque chose, mais finalement tu as presque tout dit. Ce qui marche aussi, c'est de relâcher la mâchoire inférieure, les bras et toutes les articulations pour que les mains se réchauffent.

Oui exactement. Avant, j'avais toujours les mains froides, le blocage était ici, au niveau des poignets. Il me fallait alors relâcher depuis le haut du corps et aussi justement essayer de relâcher toute la tension mise inconsciemment dans les poignets et alors les mains s'ouvraient. Souvent j'ai commencé ma séance de méditation les mains froides et l'ai terminée les mains bien chaudes. C'est devenu un phénomène très familier et c'est parce que tout se détend.

Question n°7:

Cela compte aussi pour les pieds.

Oui ! Cela compte aussi pour les pieds.

Question n°8:

Pourriez-vous expliquer ce que veut dire Barlounge ?

Barlounge signifie « respiration entre deux ». Lung c'est le *prana*, l'énergie subtile ou encore la respiration, le vent et bar signifie « entre », ce qui veut dire ici « entre deux formes de respiration ». Soit je ne fais pas du tout attention à ma façon de respirer,

soit je contrôle la respiration d'une certaine manière jusqu'à la retenir. Et le barlounge est entre les deux : une forme très détendue de respiration entre deux. On traverse alors le monde comme si on avait installé une petite caméra au ventre et on perçoit alors le monde à travers le ventre.

La prochaine stance – ou autrement dit le prochain engagement auquel s'entraîner – est très semblable à la précédente et sera certainement comprise plus facilement.

Cinquième Stance

**Lorsque d'autres, par jalousie, me méprisent et m'injurient,
je m'entraîne à prendre sur moi les défaites injustes et à donner la victoire.**

Ici on parle de ce qui vient vers nous depuis l'extérieur : l'envie, la jalousie, les rivalités. La stance précédente parlait d'agressivité, de colère, de violence. Ici le problème prend une teinte un peu différente. Les actions auxquelles je suis exposé sont ici empruntées d'humiliation et offense, comme dans les affaires par exemple, où le concurrent agit en requin et essaie réellement de supplanter mon entreprise, ce genre de manœuvres. Et en tant que pratiquant donc, ce que j'ai à faire c'est prendre sur moi la défaite. Mais ça, c'est encore acceptable si la défaite est justifiée, mais qu'en est-il des défaites injustes, non méritées ? Prendre aussi celles-ci sur nous, voilà qui est difficile.

Avec une motivation tout à fait honorable, j'ai fait de mon mieux pour mon entreprise, et puis vient une espèce de requin, qui, en plus de proposer des produits de bien moins bonne qualité, m'arrache mes parts de marché, ou pire encore, me fait mettre la clé sous la porte. Ses intentions peuvent être personnelles ou juste provenir d'un esprit de concurrence en affaires.

Ou bien je me suis engagé dans un projet, je me suis sacrifié pour tout rédiger, préparer les réunions et puis arrive une espèce d'individu qui récolte les lauriers à ma place. Si en plus il finit par me traiter avec mépris et commence à m'insulter, je vais considérer que la coupe est pleine, risquer de devenir agressif et commencer peut-être d'user des mêmes ruses que lui et de perdre par la même occasion, comme nous l'avons déjà vu, ma dignité d'être humain.

Prendre les défaites sur soi-même et accorder la victoire aux autres revient en fait, à tourner le dos à toute forme de rivalité.

Je ne souhaite même pas la moindre once de malheur à celui qui m'a vaincu. Puisse-t-il, au contraire, être vraiment heureux. Si son karma lui permet de vivre des moments de joie, qu'il vive des moments de joie ! En ce qui me concerne, en lâchant prise sur toutes ces ambitions de mon égo, en me tournant vers l'essentiel, vers le cœur ouvert – c'est cela mon chemin. Aux autres, je leur souhaite le bonheur dans la mesure du possible. Si je ne peux pas les atteindre, si je ne peux rien faire pour eux, puissent-ils au moins être heureux sans que moi je vienne les rendre malheureux.

En fait, il ne s'agit pas du tout de moi ! Moi, je veux être reconnu, moi, je veux être aimé, moi, je veux que tout aille bien, moi, je veux être heureux... Pratiquer le

Lodjong signifie de reconnaître ce « moi » qui veut tout ça comme illusoire, puis de lâcher prise au fur et à mesure!
Des questions ?

Question n°1:

Les situations où on se rend compte que la motivation négative de l'autre est tellement solide, qu'on n'a aucune chance de le changer. D'un autre côté, si quelqu'un me dit, que j'étais un imbécile, moi je peux quand-même lui rétorquer: « non, je ne suis pas un imbécile ». Ce n'est pas une agression, ça. Peut-être qu'il va continuer, peut-être qu'il va s'excuser le lendemain...

Oui, c'est une façon sage de gérer la situation. Au lieu de rétorquer par une contre-insulte, tu crées une limite pour l'autre, tu l'arrêtes net dans son action néfaste, qui de toute façon ne lui fera vraiment pas grand bien et tu ne le prends pas aussi personnellement.

Le point essentiel des enseignements sur le Lodjong c'est que nous avons un but dans cette vie : la dissolution de la saisie égocentrique. C'est à cela que nous travaillons. Il ne nous est aucunement important d'être bien vu dans le monde, c'est insignifiant pour nous.

Question n°2:

Chez moi à la fac, il y a une vraie lutte pour les notes, toutes les deux semaines on a des épreuves orales. Cela me coûte de m'y soustraire, puisque moi-même j'ai envie d'avoir les bonnes notes ! Qu'est-ce que je dois faire dans ce cas ?

Que dirais-tu d'un peu de Lodjong ?

C'est difficile de laisser les bonnes notes aux autres, alors qu'on pense être meilleur qu'eux.

Oui ! C'est ce que l'on prend pour la normalité. Bienvenu dans le Samsâra ! Et maintenant: Lodjong prend le contre-pieds. Dans le Lodjong le monde normal se trouve à l'envers. Mais vu du point de vue du cœur, chaque chose est à sa place. Si tu veux avoir de bonnes notes, alors travaille pour les obtenir et tu les auras ! Et réjouis-toi pour tous les autres qui en auront aussi. Où est la difficulté ?

En fait, c'est un très bel exemple que tu nous donnes là. Il y a un peu le sentiment d'injustice, de défaite injuste, d'être injustement déconsidéré – et c'est exactement ce qui est si difficile à accepter. Le « moi » se rebelle. J'ai d'ailleurs eu la même expérience que toi. J'avais loupé mon examen de chimie quand j'étudiais la médecine, et je me suis dit : ce n'est pas possible, c'est pas ci, c'est pas ça... Je suis allé voir le professeur et je lui ai dit que je voulais un examen à l'oral. Rébellion ! S'insurger contre les choses ! D'accord, rien ne nous empêche de le faire, mais il arrive un point où il faut tout simplement accepter qu'on ne peut rien changer et où il faut avant tout se réjouir pour ceux qui ont du succès. C'est là la chose la plus importante.

Question n°3:

Quand on a l'impression qu'on nous traite de façon injuste, et qu'on prend sur soi les défaites qu'on ne mérite pas, bien sûr qu'on se rebelle intérieurement. Mais je me demande à quel

point cette rébellion sert à défaire l'égo ? Le fonctionnement de ce processus ne m'est pas tout à fait clair.

Pour moi non plus - car rébellion est ego.

Oui, c'est la réaction à l'injustice.

La pratique du Lodjong consiste à reconnaître avec précision la saisie égocentrique dans cette réaction. C'est se dire qu'il ne s'agit pas de rébellion, il ne s'agit pas de changer le monde car le plus important est de dissoudre cette saisie de l'égo. C'est elle, la source de toute souffrance.

Nous devons comprendre, que ces enseignements ne servent pas à nous fabriquer une meilleure image aux yeux du monde, mais à savoir comment éradiquer la saisie égocentrique, source de la souffrance. Si vous voulez des enseignements sur la manière de grimper l'échelle sociale, je pense qu'il faudra demander à quelqu'un d'autre.

Question n°4:

Si je souhaite le bonheur aux autres dans des situations où ceux-ci ont agi de manière néfaste, est-ce que cela ne contredit pas notre effort d'amener tous les êtres à la libération ?

Le pratiquant du Lodjong fait encore un pas intermédiaire. Si une personne a mal agit, il souhaite que tous les effets de cette action néfaste murisse en lui et que cette personne soit heureuse.

Je vais vous raconter deux petites histoires à ce propos. La première vient de Guendune Rinpotché. Il méditait dans une grotte des montagnes au Tibet, à 6000 mètres d'altitude depuis déjà un certain temps et sa seule réserve de nourriture était un sac d'orge grillé, de la Tsampa. Un jour, le sac disparut. Un voleur était venu le lui dérober. Guendune Rinpotché nous raconta qu'il n'expérimenta pas un seul instant de colère dans cette situation (il n'avait que ça comme provisions), mais avait tout de suite fait le souhait que le karma de ce vol vienne sur lui, si toutefois c'était possible, et que le voleur et sa famille et tout ceux qui mangeront de cette tsampa puissent être heureux et nourris, et qu'ils en tirent le plus grand bénéfice. Il continua tout simplement de méditer. Il restait dans le samadhi et ne mangeait plus. Après deux semaines – il ne savait pas que cela allait se passer – un sac de tsampa se trouva à l'entrée de sa grotte. Comment était-il arrivé, il ne le savait pas non plus.

Guendune Rinpotché nous a raconté cette histoire parce que nous lui avons demandé quels étaient les signes lorsque les émotions et la saisie égocentrique étaient dissoutes. A propos de cette situations il nous dit : « Alors émergea en moi un sentiment comme quoi toute colère avait disparu »

L'autre histoire me concerne, mais celle-ci est un peu moins louable. C'était en 1984. A l'époque j'avais prêté à mon assistant indien une somme considérable d'argent et quand je le revis, il me le rendit. Puis je pris le bus pour repartir. Certains passagers indiens furent si habiles pour détourner mon attention, qu'ils réussirent à faire un

trou à travers la mousse de mon siège et à découdre une partie de mon pantalon pour finalement dérober mon porte-monnaie. Arrivé à la gare routière, plus d'argent ! Plus un centime ! Je me mis en colère, sortis du bus et essayai de les retrouver. Puis je me rendis compte qu'il n'y avait plus rien à faire. Je suis retourné dans le bus pour finir mon voyage. A cette époque, je connaissais déjà un peu le Dharma et j'ai fini par me dire qu'ils devaient être de bien pauvres gens pour monter un coup pareil. Puis moi aussi j'ai souhaité que cet argent fasse leur bonheur – comme ça m'a soulagé le cœur ! La colère avait entièrement disparu. Et par la même occasion ça a aussi dissolu le karma dont j'avais encore à m'acquitter apparemment. De tout mon cœur je pouvais souhaiter qu'ils en retiennent réellement le plus grand bénéfice, sans que rien ne retombe sur eux. Et après coup j'ai encore pensé : « Je vous l'offre, que cela puisse être un cadeau ». Ce n'était même plus un vol, c'était un cadeau. Comme je me sentais mieux !

Ce que je veux dire par là, c'est que ces enseignements fonctionnent ! C'est efficace ! Ils ont un effet net et évident sur l'esprit et sont très libérateurs. Nous y laisserons des plumes, c'est sûr et inévitable. Mais ces plumes, ce sont celles de notre saisie égocentrique.

Question n°5:

J'ai bien le droit de me rendre la vie aussi agréable que possible si ce n'est pas au détriment des autres – ou est-ce que ça aussi c'est de la saisie égocentrique ? Quand je suis joyeux et fier de ce que j'ai atteint – que je sois fier parce que j'ai fait des souhaits pour le voleur ou parce que j'ai fini mes études – est-ce que c'est de la saisie égocentrique ou est-ce que c'est OK.

Il y a une sacrée différence entre fierté et joie. J'ai raconté cette histoire uniquement parce que je n'en suis plus si fier et me rappelle de ce moment empli de gratitude envers le Dharma qui m'a aidé. La fierté n'est qu'une autre forme de saisie égocentrique. A la fin de mes études je n'étais pas peu fier, d'avoir fini. Puis vient un jour où Guendune Rinpotché m'a serré la main en me disant « Merveilleux, Monsieur le Docteur. » Je venais juste d'acquérir mon titre de médecin et mon maître me serrait la main de la sorte... alors je me suis rendu compte, qu'en fait cela lui faisait une belle jambe. Ce n'était rien d'autre que de la saisie égocentrique. La joie de savoir, la joie de pouvoir aider est totalement différente de l'identification égocentrique à un titre, à un projet bouclé ou à un savoir etc.. Nous devons vraiment apprendre à distinguer fierté et joie. Car la joie n'est pas cause de souffrance, alors que la fierté sera toujours cause de souffrance. Toujours.

Nous allons maintenant continuer avec les stances de l'entraînement de l'esprit, qui synthétisent de manière très pratique le Lodjong complet.

Sixième Stance

Lorsque ceux que j'ai aidés avec beaucoup d'espoir me nuisent de manière incompréhensible, je m'entraîne à les considérer comme d'authentiques amis spirituels.

J'ai aidé les autres, mais le problème est que je l'ai fait en nourrissant plein d'espoirs. J'espérais qu'en les aidant, j'allais avoir quelque bien en retour. Cet espoir est déçu. Je ne comprends pas pourquoi. Et par dessus le marché ces mêmes personnes me causent des difficultés, m'insultent, me dédaignent, m'oublient – toute la palette des réactions ou des attitudes dont nous n'aimons pas être l'objet. Que signifie alors considérer ces personnes comme d'authentiques amis spirituels ? « Ami spirituel » est une expression qui signifie ici « mon enseignant », « mon maître », je les considère comme mes « enseignants ». Que m'enseignent-ils ?

La première chose qu'ils m'enseignent c'est un peu de patience, l'acceptation, la faculté de prendre sur moi une situation difficile et inattendue. Mais ils me montrent aussi que, de toute évidence, j'ai aidé dans l'espoir d'un échange. Or, il paraît qu'il s'agit là d'une voie à sens unique. Le Lodjong consiste à nous encourager à donner de l'aide, parce qu'il y a besoin d'aide, sans attendre un retour de gratitude ou une compensation.

Il est déjà difficile de supporter les gens qui nous causent des difficultés sans les avoir aidés et pour lesquelles nous ne nous sommes pas donné de peine. Mais si nous avons aidé ces mêmes personnes, cela nous est d'autant plus difficile à supporter. Là, nous entrons vraiment dans le vif du sujet.

Le cas de figure classique c'est les parents et leurs enfants. Les parents œuvrent inlassablement pour le bien-être de leurs enfants et ce qu'ils obtiennent en retour n'est pas toujours aussi facile à digérer. Un autre cas, ce sont les professeurs à l'école qui donnent à leurs élèves ce qu'ils peuvent et ce qu'ils obtiennent en retour n'est pas non plus aussi facile à encaisser. Et puis il y a les relations de couple, où l'on s'engage vraiment pour quelqu'un par amour, on donne beaucoup de soi, tout ça pour, à la fin, essayer une déception amère.

Nous pourrions continuer la liste, mais elle comprend en fin de compte toutes les situations dans lesquelles nous apportons notre aide. Le Lodjong nous invite bien sûr à aider sans aucun espoir de compensation. C'est très difficile, car nous avons, nous aussi, des besoins. Nous voulons être aimés, nous voulons de la reconnaissance, nous ne voulons pas nous retrouver avec un surplus de difficultés à cause de l'aide qu'on apporte. Tout cela sont des attentes, des espoirs qui peuvent être déçus.

Quand les difficultés surviennent ou alors quand nous nous sentons rejetés, c'est comme si on nous mettait un miroir devant la figure – un miroir peu confortable – : « Tiens, regarde, tu t'es encore fait avoir par ta saisie égocentrique. Tu as espéré trouver le bonheur à l'extérieur, dans l'aide à autrui et dans l'espoir d'être payé en retour. Mais tourne-toi plutôt vers l'intérieur et dissous cette saisie égocentrique. Trouve ce que tu cherches dans ton propre esprit. » Voilà ce que nous dit notre ami spirituel dans cette situation.

Nous avançons à petits pas vers la dissolution de nos attentes dans l'aide à autrui. Nous n'y arriverons pas simplement parce que nous avons entendu un enseignement à ce sujet, ou parce que nous sommes convaincus qu'il serait bon d'aider avec désintéressement. Ce n'est pas suffisant. Ce que nous pouvons faire, quand la

situation se produit et quand nous en prenons conscience, c'est de nous asseoir, et de ménager dans notre méditation des moments où, intérieurement, nous dégageons la personne concernée de toutes nos attentes de compensation, en lui laissant une liberté totale. Nous lui disons : « Que cette aide te soit offerte, fais ton chemin comme bon te semble. » Et puis nous dédions encore une fois l'aide qui a déjà été donnée.

Si nous parvenons à offrir notre soutien de la sorte, sans rien attendre en retour, alors notre souffrance va diminuer. Cette souffrance peut naître du fait qu'il n'est pas possible de recevoir gratitude et reconnaissance en retour. De plus, en aidant de manière désintéressée et naturelle, nous allégeons la souffrance de l'autre. En effet, rien n'est plus pesant que recevoir de l'aide en se sentant redevable. Donc si nous y arrivons c'est aussi une bonne chose pour l'autre car chez lui aussi nous réduisons la souffrance.

Ce qui apparaît paradoxal ici, c'est qu'on parle d'une aide désintéressée, et plus notre aide sera désintéressée, plus le bénéfice pour nous-mêmes en sera grand, pour la bonne raison que nous devenons de plus en plus joyeux et légers et que nous éprouvons de moins en moins de souffrance en aidant autrui. Et la situation n'en est que plus légère pour l'autre aussi. Donner un soutien sans attendre un retour nous rend totalement libre de nous occuper d'une situation et encore d'une autre, sans constamment se retourner pour savoir ce que nous pourrions recevoir, ou si on pense à nous. C'est simplement une liberté totale du don et du soutien. Et pour celui qui donne, ceci représente un énorme cadeau.

Il me semble que le plus important, c'est de s'entraîner à dédier entièrement et totalement tous les actes bénéfiques, à exprimer cette dédicace après avoir rendu service et d'abandonner à l'espace cette action comme un cadeau vers ceux qui pourraient en bénéficier, sans aucunement nous identifier avec elle. A l'époque, je n'avais pas tout à fait compris cette histoire de dédicace, ni que la dédicace de nos actions bénéfiques constitue vraiment un moyen supplémentaire pour réduire la souffrance dans le monde.

Pour nous, ce sont des pas dans la pratique. Dès que se fait sentir une certaine consternation, le sentiment de ne pas être vu, de ne recevoir aucune gratitude en retour, ou de ne recevoir que des difficultés, nous passons alors directement à la dédicace. Ce que nous avons fait pour les autres, nous l'offrons une deuxième fois, nous le dédions encore une fois, afin de nous extirper de l'attitude possessive d'un égo qui prend cette aide comme s'il elle était sienne, comme si l'aide apportée nous appartenait encore. Nous devons dissoudre cette illusion. L'action a eu lieu, elle s'est accomplie, elle est faite, donc aucun besoin de dire: « Je suis celui qui a tant aidé. » C'est un grand obstacle.

Prenons un peu de temps pour contempler cette stance. Contempler veut dire regarder ce que ces stances ont à voir avec moi ? Suis-je déjà au point ? Suis-je prêt à la dire du fond du cœur comme si je l'avais formulée moi-même ? Ou bien y a-t-il encore quelque chose qui trébuche, qui fait blocage ? Fait-elle déjà partie de ma pratique ?

Relisons-là encore une fois: « **Lorsque ceux que j'ai aidés avec beaucoup d'espoir me nuisent de manière incompréhensible, je m'entraîne à les considérer comme d'authentiques amis spirituels.** »

Profitons de ce moment afin de dédicacer à nouveau tout secours que nous avons déjà porté dans cette vie.

... méditation silencieuse ...

Question n°1:

Comment faire pour éviter que celui qu'on a aidé se sente obligé de nous remercier. Souvent les gens vont automatiquement se sentir obligé de donner quelque chose en retour – est-ce qu'il y a une astuce pour éviter ça ?

Oui, effectivement, c'est un fait culturel chez nous de se sentir obligé dès qu'on nous aide. J'ai lu dans le journal de voyage de Fabienne que les chinois se sentent insultés si un ami ou un membre de la famille les remercie pour leur aide. Pour eux, s'entraider va tellement de soi que les remerciements mettent plutôt une certaine distance. Mais chez nous, je pense que nous ne pourrions pas éviter cela. En tout cas moi je ne connais pas d'astuce. Vous peut-être ? Quelqu'un parmi vous en connaît-il une ?

Je pense que cela dépend de l'attitude intérieure avec laquelle j'exprime ma gratitude. Je peux remercier de façon totalement condescendante, de façon distancée ou alors de façon carrément chaleureuse et de tout mon cœur. Ou tout simplement par réflexe.

Ce que je peux encore ajouter c'est que de notre côté nous fassions attention à ce que notre comportement n'engage pas aux remerciements en faisant comprendre que nous n'attachons pas une grande importance aux remerciements une fois qu'ils arrivent et en essayant de ne pas trop montrer une attitude d'attente. Dans la tradition tibétaine face à un remerciement sous forme de cadeau par exemple, on se comporterait comme un chien à qui on présenterait de l'herbe. Indifférence totale. C'est une citation des écritures tibétaines: « Comme un chien à qui on proposerait de l'herbe. »

J'ai pratiqué cela pendant un temps ...

Dans notre culture, si quelqu'un vient nous remercier de tout cœur cette manière orientale n'est pas à faire. Il est naturel d'exprimer notre joie et notre gratitude face à cette reconnaissance, c'est tout. C'est ce que je fais maintenant et puis il peut m'arriver d'offrir ce cadeau à quelqu'un d'autre, ou de le déposer sur l'autel, même si c'est une somme d'argent. C'est alors une bonne sensation car de cette façon je retrouve ou recrée un lien avec le chemin spirituel qui s'exprime à travers l'offrande, comme pour dire : « Ce qui m'est offert ne m'appartient même pas. Je l'offre donc pour le bienfait de tous les êtres » – ceci va lier tous les autres à ce bienfait.

Question n°2:

Quand j'aide quelqu'un mais que je ne suis pas plein d'espoir pour recevoir de la gratitude mais plutôt pour que cela bénéficie réellement...? Je veux parler de mes étudiants, que je

charge vraiment de pas mal de boulot parfois, mais tout en espérant que cela va les aider à apprendre, à réussir leurs examens et leurs études. Mais eux bien sûr sont alors un peu fâchés après moi. Est-ce que je ne dois pas espérer qu'ils acceptent cette forme d'aide que je leur propose ? Comment m'arranger avec mon espoir que cela les aide ?

Je pense que là nous sommes dans une situation similaire car comme toi, lorsque j'enseigne, je donne toujours le maximum et le meilleur que je connaisse. Bien sûr, avec le temps on devient un peu plus réaliste. Les cadeaux et les encouragements ne peuvent pas toujours être reçus et compris comme on le souhaiterait. Nous apprenons simplement à les donner totalement et puis à laisser la suite aux autres. Je m'efforce – et je te recommande de faire pareil – de donner le plus habilement possible, c'est-à-dire de façon à ce que cela puisse être compris. Si nous apportons de l'aide maladroitement et qu'elle ne puisse pas être accueillie totalement, c'est aussi de notre faute et nous pouvons y travailler. Mais nous ne pouvons pas éliminer la paresse ou l'orgueil d'un élève à sa place, ce n'est pas possible. Mais nous pouvons essayer de composer habilement avec sa paresse ou son orgueil.

Question n°3:

Si j'aide quelqu'un et il se met en colère, est-ce que c'est parce que j'ai fait une erreur quelque part, que j'ai donné une mauvaise aide ou est-ce que peut-être il se met en colère parce que je lui ai laissé la liberté de dire ce qu'il veut ?

Il faut bien regarder de près. Observer. Je ne peux pas te répondre en général comme ça.

Question n°4:

Pendant la contemplation je me suis imaginé une situation où j'apporte une aide effective à quelqu'un, où je m'engage mais où je reçois de la vraie méchanceté en retour. Et j'y ai ressenti moins de la colère, mais plutôt une sorte de consternation, de voir que les gens sont capables de ça. Il ne m'importait pas non plus que ce soit moi la victime mais vraiment le fait que les gens en soient capables. Où est-ce que se cache la saisie égocentrique là-dedans et comment est-ce que je peux avancer ?

Ce que tu décris n'est pas vraiment une saisie égocentrique qui veut absolument ressentir de la gratitude, mais plutôt la prise de conscience amère à quel point le samsâra est retors et profondément ancré chez les gens. C'est si difficile d'accepter qu'ils se cramponnent à leur propre malheur. C'est vrai aussi pour la relation que nous partageons : nous avons tout en main, tout nous est donné pour que nous nous éveillions. N'empêche que les tendances sont très fortes – et la première réponse est toujours : « C'est bien beau, tout ça, mais c'est tellement difficile ! » Et parce que ça paraît tellement difficile, certains laissent tomber et ne l'appliquent pas vraiment. Oui, et là, c'est tellement décevant. C'est en fait une illusion qui se dissout en même temps car c'est exactement ce qui fait la difficulté d'aider au sein du samsâra. Donner de l'aide, du soulagement à cette saisie égocentrique est vraiment ardu, parce que ce cadeau n'est pas reçu correctement. C'est si décevant. Nous nous sommes fait des illusions, nous pensions qu'il serait plus facile d'aider, que cela irait plus vite : on donne le remède et il est immédiatement avalé. Et bien non, on donne le remède et il traîne dans l'armoire à pharmacie.

Question n°5:

J'ai une question en 3 points:

En tant que prof j'ai trouvé une astuce, qui bien sûr est aussi empreinte de saisie, mais, bon. L'astuce c'est que je donne à mes bons étudiants plus d'exercices qu'aux moins bons de façon à ce que le travail soit ressenti comme une récompense – et cela crée une autre dynamique entre les élèves.

Le deuxième point: J'ai récemment aidé quelqu'un et j'ai remarqué que moi aussi je devrais ressentir de la gratitude, puisque c'est grâce à cette personne, que j'ai pu aider. Cette personne était donc un support pour l'aide que j'apportais, ce qui est bon pour moi-même. Et c'est ainsi que j'ai pu développer de la gratitude.

Le troisième point concerne ce que Lama Lhündrup avait dit à propos d'aider en tant qu'enseignant du Dharma: je suis tout à fait conscient que l'enseignant me donne tout ce qui est nécessaire et tout ce qu'il peut donner. Mais en tant qu'élève on ne peut pas forcément toujours voir tout ce dont on a besoin et il y a toujours des choses qu'on ne voit tout simplement pas, parce qu'on est prisonnier de sa propre ignorance. Même si on veut bien voir, on y arrive pas.

Ce qui est rassurant pour toi, pour vous, c'est que nous, enseignants du Dharma, sommes passés par les mêmes chemins : nous aussi n'avons pas tout de suite capté l'essentiel et nous aussi avons besoin que l'on nous explique encore et encore les choses.

Question n°6:

Au sujet du don entre parents et enfants: parfois ce sont justement les enfants à qui les parents ont vraiment tout donné et qui deviennent ingrats et développent même de la malice...

Je suis d'accord avec ton analyse. Si nous donnons sans qu'il y ait pour l'autre aucune forme d'obligation, par exemple celle de contribuer à la vie de famille, ce n'est pas profitable pour un bon développement. De la même manière, il n'est pas judicieux pour l'évolution d'un pratiquant du Dharma de ne faire que recevoir, sans par exemple s'investir dans une maison du Dharma ou autres. Une aide et un soutien réels consistent aussi à renforcer chez l'autre le sens de la responsabilité et l'envie d'aider à son tour. Il est important de créer des situations qui puissent évoluer dans le bon sens. Le désintéressement dont il est question ici, est que la personne qui aide n'espère pas redorer son blason grâce à cette aide. Mais ne signifie pas que l'on donne son aide inconditionnellement, sans même demander à l'autre d'assumer ses responsabilités, d'aider aux tâches de la communauté, du groupe, de la famille et de la vie en général. Aider avec désintéressement c'est aussi aider en éveillant chez autrui ses possibilités d'avancement et de développement.

Question n°7:

J'ai appris une chose ici – et qui m'aide beaucoup – c'est comment je peux gérer quand je me rend compte que j'ai fait quelque chose en espérant un bon résultat, en espérant que cela fera la joie de quelqu'un et que finalement trop peu revient à moi et que je suis frustré. Je sais maintenant que dès que je remarque la déception chez moi, que je peux regarder et voir où étaient mes erreurs, où j'ai trop compté sur un retour – mais je ne le fais pas simplement connaître, je travaille avec.

L'autre question c'est quand je me rends compte que quelqu'un d'autre aide en ayant beaucoup d'attentes. Exemple typique: la mère qui cuisine en permanence, qui fait en sorte

qu'il y ait à manger sur la table, mais toujours en espérant que tout le monde lui dise: Oh comme c'est joli, merci d'avoir fait ça, c'est merveilleux et encore merci – mais en fait plus personne n'en veut. Comment gérer cette situation avec la plus grande habileté, sans blesser, sans contrarier, mais aussi sans l'encourager à continuer dans cette voie ?

Je pense qu'on ne peut pas y répondre en soi ce qu'il conviendrait de faire, mais la question que nous nous posons c'est: qu'est-ce qui pourrait aider cette personne à se réveiller ? Y a-t-il une possibilité pour aider cette personne à se réveiller ou alors est-ce que la situation nous fait penser qu'il ne vaut pas la peine de dire quoi que ce soit ? Est-ce que je peux faire quelque chose, est-ce que je vois la possibilité d'une forme sympathique de dialogue pour attirer l'attention entre quatre yeux. Y a-t-il un moyen d'épuiser ces tendances ? Je le fais, mais toujours en gardant en vue le bien-être à long terme de la personne. J'ai tout à fait le droit de me comporter à l'encontre de ce qu'on attend de moi, afin de susciter une certaine situation. J'ai la liberté de faire tout ce que j'estime judicieux et plein de sens pour aider les autres sur le long terme – dès que se présente la perspective que la personne puisse effectivement l'accepter.

Septième Stance

En bref, je m'entraîne à offrir, directement ou indirectement, bonheur et soutien à tous les êtres, mes propres mères, et à prendre discrètement sur moi leurs difficultés et leurs souffrances.

Les explications quant à la septième stance ont été données en détails l'année dernière⁹.

Huitième Stance

Je m'efforce à ce que toutes ces pratiques ne soient pas souillées par les huit préoccupations mondaines et en reconnaissant la nature illusoire des phénomènes, je m'entraîne à me libérer des liens de l'attachement.

Les « liens de l'attachement » sont une des notions typiquement bouddhistes. Ce sont les liens tout à fait normaux du samsâra, c'est ce qui nous entrave parce que nous saisissons tous les objets en relation avec un moi, un sujet et un objet. L'attachement n'est pas seulement le « désir-attachement », mais c'est aussi désirer ne pas avoir, donc rejeter, éprouver de l'aversion. Les liens de l'attachement sont les liens entre le sujet et l'objet et par conséquent tout ce « je veux » et « ne veux pas ».

Sans nous en rendre compte, nous sommes attachés, nous sommes prisonniers de cette sempiternelle distinction entre le sujet et l'objet, qui engendre la pensée « Je, Mien » et tout ce qui n'est pas à moi dans le monde extérieur. Il en découle toute une tension dans notre rapport à notre environnement. Pour nous en libérer nous devons travailler sur deux niveaux : 1) le niveau relatif, nos rapports aux autres et à notre

⁹ Ce sont les enseignements sur le commentaire de Lodjong par Djamgueun Kongtrul Lodreu Thayé. (cf. page 2, note 1).

environnement et 2) le niveau ultime, la connaissance transcendante qui pénètre la nature des choses.

1) Au sujet du niveau relatif nous avons déjà reçu beaucoup d'instructions. La nouvelle recommandation donnée ici, est de ne pas se faire avoir par les intérêts du monde que sont les huit Dharmas mondains – de ne pas les laisser corrompre nos relations aux autres, à notre entourage et à nous-mêmes. Ceci est donc une nouvelle instruction au niveau relatif, qui reprend et résume encore une fois tout ce que nous avons déjà entendu.

2) Au niveau ultime, on nous propose de considérer tous les phénomènes comme des illusions, comme un rêve, donc sans substance.

Je vais maintenant revenir sur ces deux instructions encore une fois.

1) Tout d'abord les « Huit Dharmas Mondains ».

Ils se composent de 4 paires que voici : rechercher le plaisir et éviter le déplaisir – espérer obtenir des louanges et vouloir éviter les blâmes – vouloir la gloire, la renommée et éviter la calomnie et les insultes – rechercher le gain et la victoire et éviter la perte et la défaite.

A - plaisir et déplaisir

B - louange et blâme

C - gloire et calomnie

D - victoire et défaite

Si nous regardons de plus près ces quatre paires, nous remarquons qu'une bonne partie de notre vie se déroule en plein milieu de la tension créée par leur conflit.

Nous y notons l'espoir et le désir de réussir quelque chose, en gros, être heureux par l'intermédiaire de la réputation, des compliments, du succès, toutes ces circonstances bien sympas de la vie et le désir de vouloir éviter les circonstances désagréables, donc la critique, mais aussi la souffrance et la douleur, la perte, le rabaissement. Bouddha les appelait *Lokita Dharma* (en sanscrit). Ce sont les dharmas, donc les lois, qui régissent notre monde. *Loka* est une expression pour le monde dans lequel nous vivons. Ce n'est pas une formule péjorative car ce sont les lois qui régissent notre monde et en temps normal c'est en concordance avec ces lois que nous avons l'habitude de fonctionner.

Il s'agit maintenant de ne pas laisser se faner tout ce que nous avons entendu, toute la pratique du Lodjong, en recherchant la réputation, les louanges, la gloire, le bonheur, le gain. Ne laissons pas inconsciemment s'instiller les huit dharmas mondains dans nos actions bénéfiques et ne les laissons pas s'y mélanger car nous finirions par ne plus pratiquer le Lodjong ; ne pratiquons pas le Tonglen afin d'aller mieux par exemple. Il nous faut veiller à pratiquer le Lodjong et le Dharma en étant libres du désir de vouloir éviter le désagréable – donc la critique, les défaites, les difficultés de toutes sortes, le malheur.

La première fois que j'ai entendu ça, je me suis dit : « C'est vraiment vache, ça ! Les bouddhas trouvent toujours les brèches entre lesquelles on pourrait se faufiler et puis en plus ils les colmatent bien. » Nous n'avons donc aucune chance de devenir un super pratiquant du Lodjong. Nous n'avons que la possibilité de nous oublier dans cette pratique et d'abandonner tous nos souhaits ordinaires de s'en sortir indemnes et d'éviter les difficultés.

C'était le point final des instructions sur le niveau relatif, posé lorsqu'on a bien compris tout ce qui précédait. A partir de maintenant veillez s'il vous plaît à ce que les huit dharmas mondains ne recommencent pas à se glisser en douce dans votre pratique.

2) Reconnaître la nature illusoire des phénomènes constitue l'instruction sur le niveau ultime, donnée ici au compte-goutte, comme un rappel pour boucler toutes ses instructions. Nous devons partir du principe qu'au début de notre pratique du Lodjong et pour longtemps encore, nous n'allons pas réellement comprendre ce que veut dire « reconnaître la nature illusoire des phénomènes ». Elle se fera progressivement, mais elle est cruciale pour pouvoir effectuer la pratique correctement. Ce que les maîtres éveillés entendent par là est comparable à l'expérience du réveil après un rêve.

Nous faisons un rêve très prenant, que ce soit un cauchemar ou un songe merveilleux plein de bénédiction, mais quand nous nous réveillons rien de tout cela ne demeure. Nous pensons alors : « Bah, juste un rêve ». C'est se réveiller d'un rêve. C'est le moment où nous nous rendons compte que ce qui nous semblait si réel quelques secondes plus tôt, n'a en réalité aucune substance. Et s'éveiller à la vraie nature des choses est une expérience aussi drastique que celle-là. Se rendre compte que l'on a passé sa vie dans rien d'autre qu'un film, est vraiment renversant.

Le film dont il est question ici, c'est celui de l'idée bien affirmée – qui nous accompagne depuis que nous savons penser – que nous existons bien, qu'il existe un « moi », un Je qui fait toutes ces expériences. Tout comme nous là maintenant, qui sommes assis en train d'écouter avec le sentiment : c'est moi qui écoute, c'est moi qui veux capter tout ça. Et malgré les enseignements, le sentiment d'un « moi » est présent. Il reste, il nous est très familier et nous avons aussi une peur bleue de le perdre un jour.

S'éveiller à la connaissance de la nature illusoire des phénomènes c'est d'abord comprendre la nature illusoire du « moi ». C'est la partie la plus importante de cette connaissance. Les phénomènes restants, ce qui est normalement qualifié de « autre », finit ensuite par être reconnu comme illusoire de bout en bout. Ce réveil est comparable à la découverte d'une simplicité inouïe que nous n'aurions jamais crue possible auparavant. Il est en effet possible de percevoir, respirer, bouger, faire des choses sans un « moi », sans qu'il y ait besoin de pensées telles que : « Je suis le Moi et c'est moi qui fait tout ça. » Nul besoin de penser : « Je dois faire cela » pour que quelque chose soit fait. Il suffit d'agir.

C'est ce que l'on appelle l'activité d'éveil. L'activité d'éveil se manifeste quand un courant de conscience agit spontanément, sans une quelconque identification, libre

de toute saisie personnelle, dans un libre échange avec les situations et en faisant simplement ce qui convient. Il n'y a plus la complexité des boucles de rétroaction centrées sur l'ego : dois-je, ne dois-je pas, veux-je, ne veux-je pas, ai-je assez de force ou pas assez, ai-je le droit, n'ai-je pas le droit, que penseraient mes parents etc. En bref, cette activité est affranchie de tous ces mécanismes égocentrés et très complexes qui ralentissent la vie et que nous appelons Samsâra.

Observons la façon d'être des maîtres éveillés tels que Shamar Rinpotché, Karmapa, Jigmé Rinpotché. Ils passent d'une situation à l'autre dans une sorte de fluidité; en un rien de temps, ils vont d'un sujet à l'autre et apportent une solution aux plus grands problèmes. Ils sont toujours totalement présents, sans qu'un quelconque résidu de la situation précédente subsiste ou continue à les préoccuper pendant que la personne suivante entre dans la pièce pour poser ses questions. Ils sont totalement là, font une chose après l'autre, sans être ralentis par toutes ces boucles de soucis, d'espoir et de peur, de chagrin, que d'ordinaire nous traînons avec nous dans la vie, et qui la rendent si difficile.

Cette simplicité et fluidité de l'esprit naissent de la profonde réalisation qu'en fait il n'y a jamais eu de « moi ». Il n'a même pas besoin d'être abandonné car depuis le début il n'y en a pas. Ce ne sont que des pensées qui se sont données l'étiquette d'un « moi », et dont on n'a pas besoin. Mais cela, il faut d'abord le percevoir. Dans la terminologie bouddhiste c'est appelé la découverte de la vacuité. Cette notion ne sera certainement pas comprise correctement dans l'immédiat, car cette vacuité décrit une plénitude, une dynamique, une présence, que nous ne relierions pas d'ordinaire au mot « vacuité ».

Le meilleur exemple que j'ai trouvé pour expliquer la vacuité est celui-ci :

Une mère cherche son fils et va dans sa chambre, pensant qu'il s'y trouve. Elle ouvre la porte, mais il n'y est pas, elle ferme la porte et se dit : « La chambre est vide. Il n'est pas là. » Même chose pour une maison : nous visitons la maison entière, personne n'est là et nous disons: « La maison est vide ». Ce que nous voulons dire en fait, c'est que ce que nous y avons cherché n'est pas là. La chambre est vide de la personne que nous avons cherché. La maison est vide de gens. Mais il y a tout un tas de choses dedans ! Une quantité d'air, des meubles, des objets etc.. De la même façon, en regardant dans l'esprit, nous cherchons un « moi ». La découverte de la vacuité c'est réaliser l'absence de ce « moi », réaliser qu'il n'y a rien à trouver. Mais en même temps nous découvrons une profusion de qualités, qui sont tout simplement là, sans qu'elles aient besoin d'un « moi ».

Tout d'abord, cette découverte (de l'absence d'un « moi ») reste intellectuelle. Nous cherchons et cherchons. Nous tournons et retournons l'esprit sens dessus-dessous, nous cherchons dans chaque recoin de nos projections, de nos expériences et de nos perceptions en essayant de trouver ce « moi ». Nous sommes mêmes prêts à envisager n'importe quoi qui puisse se définir comme un « moi ». Pourtant nous ne le trouvons pas. Cela nous amène à la compréhension intellectuelle : « Je ne peux y trouver de Moi », et cela c'est intellectuel !

L'intellect nous dit qu'il n'y a pas de « moi » et pourtant nous avons bien le sentiment qu'il y a quelque chose. Nous apprenons donc à vivre avec ce paradoxe. C'est vrai que les choses deviennent un peu plus faciles grâce à cette connaissance, grâce au fait qu'on n'y trouve rien de concret. La vie se simplifie un peu. A chaque émotion, à chaque difficulté nous pouvons nous appuyer dessus.

Nous avons cherché de fond en comble, puis arrive un moment où nous en avons ras le bol et nous nous arrêtons. Nous ne cherchons plus. Nous ne nous en occupons plus vraiment et nous commençons à nous oublier. Mais nous avons bien vérifié auparavant. Nous commençons à prendre la vie plus simplement et nous nous rendons compte qu'en fait ça marche très bien comme ça. La vie fonctionne sans avoir trouvé, au préalable, une réponse sans équivoque à la question comment tout cela est possible.

Puis apparaissent des moments où nous nous oublions au point d'avoir l'impression, après coup, qu'il n'y avait même pas d'observateur, qu'il n'y avait pas une seule pensée tournée vers le « moi » ...et la vie a continué quand-même ! Nous commençons à prendre confiance en voyant que le lâcher-prise, l'abandon du contrôle exercé par la pensée, se révèle parfaitement inoffensif et sûr. La vie continue. Nous ne tombons même pas de notre chaise. Il semble qu'il y ait des fonctions automatiques qui, malgré le lâcher-prise de la saisie égocentrique, assurent la continuité de la vie. Alors nous devenons plus détendus et n'avons plus besoin d'exercer autant de contrôle : est-ce que je fais ceci ou bien cela correctement, est-ce que tout reste bien à sa place ? Toutes ces pensées très subtiles qui servent à contrôler apparaissent aussi dans la méditation, toujours pour s'assurer si tout va bien, si on est encore bien là, si on existe.

Puis, grâce à cette confiance, un jour ou l'autre viennent des instants de lâcher-prise total, où toute pensée de contrôle s'évanouit entièrement. C'est le premier moment qui nous donne un rapide aperçu de la conscience non-duelle. A cet instant, nous fonctionnons pour la première fois sans sujet et objet. Pour beaucoup de pratiquants, ces moments passent relativement inaperçus, car justement il n'y a plus de pensées qui observent. Si ces moments se produisent fréquemment et intensément, une certitude grandit dans l'esprit : voilà, c'est ainsi. Nous reconnaissons ces espaces d'ouverture totale au fait qu'après coup nous nous trouvons dans un état totalement libre de peur, d'émotions et de soucis, totalement libre d'espoir et de peur.

Et cela devient la base de notre pratique. Bien évidemment, notre confiance en ce lâcher-prise est renforcée considérablement et nous nous rendons compte que nous arrivons à lâcher-prise dans un nombre croissant de situations. Il est évident que cela se répercute sur tous les plans de la vie, car il s'agit de l'état le plus détendu possible imaginable. Nous sommes alors libres des liens de l'attachement dont il était question tout à l'heure. Nous sommes alors éveillés et non plus prisonniers de nos schémas habituels. Si on s'exprime un peu différemment, on peut dire alors que nous sommes enfin devenus des êtres humains normaux, nous sommes revenus à notre vraie nature, à ce que nous sommes vraiment.

Relisons à présent cette stance pour la contempler et la méditer :

« Je m'efforce à ce que toutes ces pratiques ne soient pas souillées par les huit préoccupations mondaines et en reconnaissant la nature illusoire des phénomènes, je m'entraîne à me libérer des liens de l'attachement. »

... méditation silencieuse ...

A l'instant où nous nous réveillons de notre rêve, nous réalisons que nous avons seulement imaginé la réalité de nos émotions où nous croyions que la colère existait réellement, que le désir existait réellement. Nous nous rendons compte que c'était une pure fantaisie. Même la colère la plus féroce peut s'évanouir complètement d'un instant à l'autre. Elle n'a aucune substance. Et c'est la même chose pour les autres émotions.

Question n°1:

Ce contrôle dont tu as parlé tout à l'heure – pourrais-tu peut-être l'expliquer par un exemple... Si je dois marcher d'ici à la porte, il faut bien que je fasse attention comment je pose mes pieds, et je dois bien contrôler où je mets mes pieds. Quelle est la différence entre faire ses pas avec ou sans saisie égocentrique ?

Oui, c'est un très bon exemple. Nous pourrions même exagérer un peu en tendant une corde sur laquelle tu dois marcher. A partir du moment où nous marchons en saisissant l'idée d'un « moi » et en ayant peur de marcher sur les pieds de quelqu'un ou sur un livre, à partir de ce moment-là nous allons certainement perdre l'équilibre et nous devons fournir un grand effort. C'est exactement ce qui se passe quand la saisie égocentrique complique les choses. Si tu traverses tout simplement la pièce sans laisser toute cette place au « moi », tes pas seront plus assurés.

Mais il y a toujours une certaine forme de contrôle, puisque je pose mes pieds ici ou là consciemment.

Oui ! Mais la conscience n'a pas besoin d'un « moi ». La conscience est juste une vigilance et la vigilance n'a pas besoin de se demander: « Est-ce que je le fais bien ? » La vigilance est vigilante. Nous pouvons l'appliquer à toutes les actions. Moins nous ajoutons des boucles supplémentaires, moins il y a rétroaction avec un hypothétique égo, plus les tâches nous paraissent légères.

Question n°2... (inaudible)

C'est sûr ! Il faut réfléchir pour savoir comment faire les choses et on peut aussi faire intervenir ce prétendu « moi ». Au niveau relatif nous continuons de parler de soi et des autres. Nous disons toujours : J'ai soif, j'y vais, je rentre à telle ou telle heure, etc. Nous accomplissons toutes ces choses, mais sans croire qu'il y ait réellement un « moi » quelque part qui fasse tout ça. C'est cette abondance de qualités qui le fait automatiquement. Il existe des phénomènes vraiment étonnants dans le monde. Il vous est certainement arrivé de donner spontanément, sans réfléchir. Quelqu'un avait besoin de quelque chose et hop – la réponse du don venait droit du cœur. Ou alors on arrive à faire une chose incroyable comme cette femme, à New York, qui aurait soulevé un camion pour libérer son enfant pris sous les roues. Si elle avait

réfléchi une seconde ça aurait été impossible. Il m'est arrivé une fois, alors que je marchais dans la rue d'une banlieue parfaitement calme avec une amie, qu'une voiture nous fonce dessus. Je ne sais pas vraiment ce qui s'est passé, mais elle m'a dit après coup, que je l'avais catapultée dans la haie en bondissant moi-même derrière elle. Ainsi nous n'avons pas eu d'accident. Dans ces cas là, il n'y a pas de temps pour des boucles compliquées.

Bien sûr, ce sont des situations extrêmes, mais dans la vie quotidienne, nous n'avons pas non plus besoin de ces boucles. Nous pouvons agir de façon beaucoup plus appropriée quand nous nous détendons en faisant exactement ce qui est juste. C'est à découvrir par vous-mêmes.

Question n°3

Je me demande ce que c'est que cette partie qui cherche. Si ce n'est pas le « moi », parce qu'il n'existe pas, qu'est-ce que cela peut bien être ?

Eh bien, laisse ce « moi » chercher un peu. Je dirais : C'est la force de la sagesse. Pour m'écouter, êtes-vous obligés de vous dire : « Je dois écouter. » ? Non, cela marche tout seul.

Question n°4

Pour moi, l'entraînement du Lodjong au niveau relatif est une aide pour finalement comprendre la vacuité. En réduisant l'importance de mon égo, quand je m'aperçois que je ne suis pas si important. - C'est une bonne attitude ?

Parfaitement bonne. Et qui plus est, nous nous rendons utiles autour de nous !

Question n°5

Quand un maître réalisé emploie le mot « Je », est-ce que c'est alors l'esprit éveillé, qui emploie le Je comme moyen de communication ?

Oui, c'est exactement cela. Le Bouddha a donné maints détails à ce propos. Il a enseigné que lorsqu'il dit « Je vais à Bénarès », cette formulation « Je » n'est qu'un moyen pour exprimer que ce courant de conscience, à ce corps-agrégats et à ces éléments, se met en route vers Bénarès.

Durant le Tonglen, lorsque nous inspirons la négativité comme une lumière sombre qui entre dans le cœur et que nous expirons de la lumière brillante qui communique toutes les qualités à l'autre, nous faisons un exercice de reconnaissance de la nature illusoire des phénomènes. Mais dès que nous commençons à tout réifier, alors le chagrin que nous prenons sur nous risque de rester accroché en nous. Et tout d'un coup il y a le chagrin dans notre cœur, ou la douleur. Quand nous irradiions l'amour en le chosifiant, nous avons le sentiment d'en avoir moins, puisqu'on l'a donné.

C'est pourquoi certains pratiquants disent: « Mais je ne peux quand-même pas aimer tout le monde. Je n'ai pas assez d'amour pour tout le monde. » Bien sûr que si ! L'amour n'est pas quelque chose de limité, doté d'une quelconque substance. Voilà pourquoi nous visualisons ce pavillon de lumière dans nos cœurs, pour nous aider à

ne rien réifier quand la lumière noire afflue et que la lumière blanche rayonne. Pour ne pas penser que ce cœur de lumière possède un « moi », nous faisons d'abord des prières à cette autre dimension que nous appelons l'éveil, Bouddha, Lama. Elle se fonde en nous et puis nous laissons travailler ce qui n'est pas « moi ». L'important à présent est de ne pas laisser ces pensées d'un « moi » se cacher derrière le pavillon de lumière, tout en regardant le lama Bouddha faire son travail et « moi » je regarde, sans être véritablement concerné. Il s'agit de développer une dévotion intense, une ouverture très forte, avant de commencer le Tonglen. Cette ouverture emplira notre être tout entier de façon à ce qu'il n'y ait plus de cachette.

Question n°6:

Est-ce que nous devrions vraiment pratiquer le Lodjong jusqu'à faire nous-mêmes l'expérience de la souffrance ? Tu avais répondu par l'affirmative, hier ... quand on réifie... Quand j'inspire de la tristesse, je la ressens jusqu'à trois minutes devant le pavillon de lumière, mais plus après.

Tu y es presque. Dans ton souvenir tu as dû modifier légèrement la question. La question était: « Est-ce que je dois vraiment être prêt à ressentir la souffrance que l'autre endure ? » Il est effectivement très important d'y être prêt. Être prêt à ressentir ce que l'autre ressent. Mais ce ressenti nous avons le droit de le vivre sans aucune saisie personnelle ! Ressentir, éprouver ce que l'autre vit en étant libre de la saisie de l'égo, c'est l'entrée dans le pavillon de lumière. C'est là que tu fais entrer l'expérience. Tu ne te renfermes pas.

Il s'agit souvent de chagrin, de cancer et de ce genre d'expériences. On s'ouvre alors à cela : « S'il doit en être ainsi, je traverse moi-même ce que l'autre endure, si cela peut l'en libérer ». Et si je le traverse à sa place, je laisse libre cours à toutes les facultés nées de la reconnaissance de la nature illusoire des phénomènes, la compassion en faisant partie. Par principe il est possible qu'un symptôme passe d'une personne à l'autre.

Je vais vous raconter encore une fois une histoire de Guendune Rinpotché. Il avait environ 21 ans, ou peut-être 22 ans à l'époque. Il était en retraite traditionnelle de 3 ans, sa première longue retraite, et pendant la deuxième année à peu près, son bienfaiteur – un de ceux qui la lui finançaient – tomba très gravement malade. Les médecins ne lui donnaient guère de chances de survie. Il avait une sorte de peste bubonique envahissant son corps qui suppurait de partout. L'inflammation était tellement aiguë, qu'il était en train de mourir. Guendune Rinpotché en eut vent par le cuisinier de la retraite. Il se mit immédiatement à pratiquer le Tonglen, tout en étant disposé à réellement prendre sur lui la souffrance. Ce n'était pas vraiment réfléchi de sa part, il l'a fait simplement parce que son cœur était ainsi. Et en effet, les bubons sont apparus sur son corps avec tout le pus et l'infection tandis que chez son bienfaiteur ils commençaient à disparaître. Il fut remis sur pieds deux ou trois semaines avant Guendune Rinpotché. D'ailleurs le bienfaiteur s'est rétabli très rapidement alors que Rinpotché traversa un temps difficile ; il lui fallut plus de deux semaines pour s'en remettre. Son cœur et son esprit étaient ouverts – je ne sais pas si à cette époque-là il avait déjà réalisé la vacuité. Il ne nous a jamais dit quand cela

s'était produit chez lui. Mais il était dans l'acceptation totale du processus de Tonglen.

Certaines mères m'ont raconté d'avoir vécu ces phénomènes à plusieurs reprises avec leurs enfants. Elles pouvaient prendre sur elles leur maladie et ils s'en trouvaient guéris. Par contre c'était à elles ensuite de la traverser. Elles n'avaient pas de réalisation particulière. C'était la spontanéité de l'amour. Ces phénomènes existent et quand ils se produisent, nous ne pouvons que nous en réjouir, puisque c'est la réalisation de notre souhait. Et en restant conscient que telle était notre aspiration, nous travaillons avec cette situation. Cependant, ce sont des phénomènes très rares. Habituellement, même si nous y mettons toute la force de notre cœur, nous n'arrivons pas à prendre sur nous le cancer de quelqu'un. Nous n'arrivons pas à réellement l'en libérer. En revanche, nous créons une ambiance tellement bénéfique et bienfaisante, que l'autre en profite tout à fait.

En ce qui me concerne, et bien que je l'aie déjà souhaité ardemment, ça ne fonctionne pas vraiment, la souffrance n'arrive pas à passer sur moi. Parfois très partiellement (juste une partie des symptômes), mais pas la maladie entière.

Ouvrir son cœur à ce point et pouvoir être là avec l'autre personne, est considérable. Rester dans une totale ouverture de l'esprit, et prendre sur soi... et si nous pouvons vraiment aider de cette façon, alors que tout vienne. C'est très important. Voilà pourquoi le «moi» ne doit pas se cacher derrière la lumière, mais doit s'y dissoudre complètement et faire les souhaits à partir de cette lumière. Et si les choses viennent, il faut travailler avec elles !

Question n°7:

Quand je m'imaginer de prendre sur moi le cancer de quelqu'un d'autre, je sais très bien que je ne serais pas assez fort pour faire cela. Est-ce que je dois alors faire des souhaits pour devenir assez fort ou alors est-ce qu'il vaut mieux pratiquer avec des souffrances moins grandes ?

Nous ne pratiquons toujours qu'avec les personnes auxquelles nous nous sentons unis. Dans le Lodjong, nous évitons une forme de Tonglen où les souhaits ne seraient issus que d'un idéal. Nous restons bien en contact avec notre cœur, et lorsque nous arrivons à nous ouvrir, nous faisons les souhaits de réellement prendre sur nous. Il faut donc toujours bien rester en contact avec notre situation et avec ce qui nous semble juste. C'est notre lot à tous dans cette pièce, ce temple. Je pense qu'en ce moment nous ne sommes pas en mesure de faire ce genre de souhaits pour un cancéreux. Notre bonne volonté est très limitée. Il faut donc tout simplement être réaliste. C'est aussi pourquoi les exemples où quelqu'un a réussi à réellement prendre sur lui sont tellement incroyables, c'est en effet une colossale ouverture du cœur ! Nous en parlons pour nous inspirer, mais nous n'avons pas besoin de le faire.

Lorsque j'ai commencé avec le Tonglen, j'ai suivi à l'époque les textes traditionnels et après avoir pratiqué avec des personnes agréables, je suis passé aux moins agréables pour ensuite étendre rapidement cette pratique à des groupes entiers de personnes. Puis j'ai fini par le faire avec tous les êtres. Alors j'ai senti que quelque chose n'allait

pas ! Accepter la souffrance d'une seule personne, c'est déjà tellement énorme ! C'est pourquoi je vous dis: doucement, doucement. Je suis donc revenu à pratiquer pour des personnes isolées et avec des situations parfaitement concrètes et réalistes. C'est la raison pour laquelle je ne vous ai pas donné l'instruction de « respirer » avec tous les êtres sensibles, de prendre toute leur souffrance sur vous. Bien sûr, cela peut nous inspirer, mais aboutir facilement à une pratique qui n'est plus très réaliste.

Voilà ! L'enseignement sur les 8 stances de Langri Thangpa est terminé. Nous allons faire une petite pause, et après il y aura encore quelque chose.

... pause ...

Le contenu de notre stage a pris une tournure tout à fait différente de ce que j'imaginais au début. Je m'attendais avec quelque naïveté à ce que je puisse me servir des stances comme introduction pour ensuite continuer avec la prière de souhaits de Lodjong. La prière de souhaits de Lodjong s'appelle « L'accès à l'océan de l'esprit éveillé ». Elle compte 21 stances, et chaque stance nous invite à pratiquer le Tonglen. Mais là, il ne nous reste plus qu'à attendre jusqu'à l'année prochaine. J'aimerais quand même pratiquer cette prière avec vous demain, j'aimerais bien la lire avec vous, s'arrêter dessus et tout simplement mettre en pratique tout ce que nous arrivons déjà à en comprendre, pour bien démarrer la nouvelle année.

Dans ce texte il y a d'abord une introduction, avec laquelle nous nous adressons à tous les lamas de la lignée de transmission. Vient ensuite la dissolution classique, puis la pratique du Tonglen. Et une fois achevé tout ce processus, nous en venons à la prière de souhaits de Lodjong pour terminer. Nous considérons d'abord les six royaumes d'existence. Nous commençons avec les êtres qui sont nés dans des états de souffrance infernale. Puis nous parcourons étape par étape les six royaumes jusqu'aux royaumes des dieux. A chaque fois il s'agit d'ouvrir son cœur et de permettre cet échange sans se dire qu'il nous faut maintenant absolument enfiler toute cette souffrance comme un manteau. Il suffit de simplement s'ouvrir à elle, autant que l'on peut.

Dans les stances suivantes nous passons en revue à tour de rôle toutes les difficultés que les humains et les autres êtres ont à endurer, nous leur offrons ce qui leur manque, ce qui leur fait défaut et nous nous ouvrons au fait que leur souffrance vient à nous. Cette façon de prier possède un sens bien plus profond que ce qu'il n'y paraît dans le moment présent, dans lequel nous vivons, parce que cette prière nous prépare à beaucoup d'autres vies. C'est une prière que nous ne faisons pas seulement pour maintenant, mais pour nous orienter vers le chemin des bodhisattvas pour de nombreuses existences à venir. Au fond c'est une façon d'exprimer notre disposition à toujours travailler pour le bien des autres, dans toutes les vies à venir, et peu importe où nous renaissons et peu importe quelles difficultés nous allons rencontrer.

Nous n'avons pas le temps à présent de pratiquer cette prière. Je voudrais que vous vous procuriez déjà la traduction pour cet après-midi et pour demain matin. Il y a un fascicule allemand et une copie en français. C'est la version la plus récente de la traduction. Dans le texte de pratique la version est plus ancienne.

Sur internet, vous allez trouver les explications pour cette prière de souhaits en allemand et en français (<http://www.someglimpses.com/index.php?dlm/2/161>). Elles ont été données il y a sept ans à Croizet. La copie allemande vient juste d'être terminée et je laisse une copie pour le centre ici. Vous pourrez la polycopier.

Voici d'autres petits trésors à distribuer : les 59 maximes de Lodjong dans une nouvelle traduction allemande¹⁰. Avec la toute jeune équipe de traducteurs, nous avons encore une fois refondu le commentaire entier sur le Lodjong, et la traduction de quelques maximes a changé. Ces maximes s'appellent le « texte racine ». C'est ce que l'on a toujours eu, l'année dernière, comme titres dans le commentaire. Les 59 maximes sont groupées en 7 rubriques et il est indispensable, si vous voulez continuer avec le Lodjong dans les années à venir, de rattraper le travail de l'année dernière sur les explications du commentaire¹¹. C'est très important ! Sinon, vous n'avez pas les bases suffisantes pour comprendre. Pour ceux, qui ne connaîtraient pas ce commentaire, certaines maximes ne vont rien leur dire, parce qu'ils ne sauront pas quoi en faire si ils n'ont pas reçu les explications.

Dans chacun des centres de retraite de trois ans un grand exemplaire de ces 59 maximes se trouve affiché. Guendune Rinpotché nous disait toujours que si on a deux querelleurs, il suffisait de les planter devant, de leur faire lire et tout se réglait tout seul. En vérité, ce n'est pas comme ça que nous faisons, mais vu que chacun a reçu l'enseignement, on a juste besoin de dire un mot pour leur rappeler. Mais ce serait bien si on pouvait l'afficher quelque part ici dans la maison en grand format, dans le temple si vous voulez. Ce sont vraiment des enseignements-racine, qu'on ne devrait jamais oublier.

Méditation

Durant la méditation nous pouvons nous servir de la respiration pour nous ouvrir : Quand j'inspire, je m'ouvre à tout ce qui m'entoure et quand j'expire, je lâche prise dans l'espace ouvert. S'ouvrir pendant l'inspir, et lâcher-prise pendant l'expir.

Au fond, nous lâchons prise également pendant l'inspir parce que nous nous laissons pénétrer, parce que nous sommes prêts à accueillir ; et nous lâchons prise pendant l'expir, parce que nous sommes prêts à partager, à donner. Nous nous ouvrons grâce à l'inspir et nous nous ouvrons grâce à l'expir. Nous lâchons prise avec l'inspir et nous lâchons prise avec l'expir. Finalement, ce sont toujours les mêmes processus qui nous conduisent à pouvoir accueillir, partager et lâcher prise, en étant libres de saisie égocentrique.

FIN

10 L'enseignement a été donné en français et est téléchargeable à cette adresse :

<http://www.someglimpses.com/index.php?dlm/2/24>

11 (cf. note 1 page 2) Cet enseignement, donné du 26/12/2005 au 01/01/2006 à Freiburg, s'intitule « Erklärungen zum Lodjong Kommentar von Djamgön Kongtrul Lodrö Thaye », « Explications sur le commentaire du Lodjong de Djamgüeun Kongtrul Lodreu Thayé ». Il ne semble pas encore disponible en français. Les Huit Stances de Langri Thangpa sont en fait, la suite d'un cursus de deux ans sur l'entraînement de l'esprit.