

## La Générosité

Aujourd'hui, nous allons parler de la générosité. La première parmi une série de six qualités, qu'on appelle les paramitas, les qualités, les vertus transcendantes qui nous permettent d'atteindre l'Eveil.

Cet enseignement est pour des pratiquants qui ont le souhait de donner plus d'espace à la générosité et qui ont vraiment l'envie d'appliquer la bodhicitta par le souhait de vouloir aussi aider les autres, tout le monde, d'atteindre l'Eveil.

Les six paramitas, les six qualités transcendantes sont l'expression de ce qu'on appelle la bodhicitta en application. Il y a le souhait et la bodhicitta de vouloir faire le bien des autres jusqu'à ce que tout le monde ait atteint l'Eveil, mais l'application, c'est la pratique des six paramitas. Et la qualité première qui doit être développée, c'est la générosité.

La qualité de générosité est la base de toutes les autres. C'est la première enseignée parce que c'est la plus facile à pratiquer. Elle est facile, car elle peut être accomplie sur très peu de temps : un acte, le temps nécessaire d'avoir envie de poser cet acte, le faire, c'est-à-dire donner quelque chose à quelqu'un d'autre, le dédier, et on peut déjà être en colère, c'est pas grave ! On a accompli cet acte de générosité. Pratiquer la patience, pratiquer la discipline, les autres vertus transcendantes, ça prend plus de temps, sur une durée plus longue. Il faut une maîtrise de l'esprit plus importante pour pouvoir les pratiquer.

La générosité, c'est le début de ce qu'on appelle la discipline. C'est déjà une première application de la discipline en disant : « *oui, je veux vraiment agir pour le bien des êtres, et donc j'accomplis des petits actes, d'être tourné vers les autres.* » Tous les actes qui sont tournés vers les autres, on peut les décrire comme étant la générosité. L'acte de donner un objet matériel, est juste un exemple, mais il y a plein d'autres exemples, comme prêter son oreille : l'écoute ou de dire « bonjour », d'offrir un sourire. Tout ça, ce sont des actes de générosité. Vous voyez, ça peut être très bref, parfois juste un petit moment, mais c'est la base du début d'un développement de discipline. Un esprit toujours tourné vers les autres, ça c'est la discipline, et le début c'est la générosité.

Donc, finalement, on peut décrire tout ce que l'on fait pour les autres, comme Bodhisattva, comme expression de notre bodhicitta, comme un acte de générosité. Si vous demandez : « *et Guendun Rimpoché ?* ». Pour lui, la générosité ça doit devenir une attitude de vie. C'est une attitude fondamentale. Toute notre vie de la première minute le matin, jusqu'au soir et même la nuit, est une expression de la générosité.

Guendun Rimpoché, avec beaucoup d'exemples, nous a expliqué comment faire. Dès qu'on se lève le matin, on offre une prière au refuge. Nous, on pense peut-être, je dois prendre refuge. Non, non, non, on est déjà dans la pratique de générosité. On s'offre avec corps, parole, esprit au refuge, aux trois joyaux qui est à présent le bien de tous les êtres. La journée commence déjà avec cet abandon de nous-mêmes en s'ouvrant pour le bien des autres. Après, on offre de se brosser les dents. Ça aussi, on pense peut-être que c'est une attitude qui est égoïste, qui n'a rien à voir avec les autres. Non, c'est pour mieux pouvoir ???? les autres. Après, on mange pour mieux pouvoir servir. On s'occupe de ses affaires pour ne pas être un fardeau pour les autres. On s'occupe de soi-même pour ne pas faire de soucis à d'autres. Même dans les actes où un être ordinaire pense que ce sont des actes un peu égoïstes,

égocentriques. Non, pour un Bodhisattva, ce sont des actes offerts, une expression de sa générosité.

Le Bouddha a enseigné la générosité comme étant la première qualité, parce qu'il savait que tout le monde souhaite le bonheur et que le bonheur est fondé sur des actes positifs et que les actes positifs les plus faciles à accomplir sont les actes de générosité. De plus, la générosité a pour conséquence karmique le bien-être matériel. En ce que concerne la générosité matérielle, sa conséquence est le bien-être matériel. Le Bouddha savait aussi qu'on avait beau parler du Dharma aux êtres, s'ils n'ont pas les bases matérielles de leur vie, un bien être matériel qui permette de manger et de se vêtir, d'avoir un toit sur la tête, il n'y aurait pas de pratique du Dharma pour la plupart des gens. Il faut d'abord s'occuper de la base, et c'est pourquoi il a enseigné la générosité comme première chose.

Le Bouddha était également conscient que le fait de partager, fait augmenter la richesse. Le plus on donne, plus il y en a pour tout le monde. La richesse partagée est une richesse qui va aller en augmentant, et non pas aller en diminuant. C'est une loi. On peut le voir avec les gens qui pratiquent la générosité. déjà, ils ne sont pas dans cette mentalité de pauvreté, parce qu'ils osent donner, et il y en a toujours assez pour encore donner quelque chose : ils ont assez d'énergie, assez de temps, assez de biens matériels pour pouvoir partager. Ces personnes, déjà, se sentent riches : elles sont dans l'affluence. Et en plus, quand on regarde comment ça se développe sur le temps, il y a un retour karmique qui fait que pour ces personnes, il y aura beaucoup moins d'obstacles matériels et d'autres obstacles également.

Le Bouddha dit même qu'avec la générosité, on peut surmonter tous les obstacles qui pourraient s'opposer à l'Eveil. Nous, on pense qu'il faut peut-être beaucoup de sagesse ou beaucoup d'autres choses, non, il faut juste de la générosité pour surmonter tous les obstacles.

Qu'est-ce que le Bouddha voulait dire avec cette remarque ? Avec le retour de la générosité, ceux qui donnent vont recevoir. Si on pratique la générosité, on ne peut pas l'éviter. Même, s'ils essaient d'y échapper, la prochaine personne qu'ils vont rencontrer va encore une fois, leur offrir quelque chose.

Un autre retour dont le Bouddha parlait, est le fait que la générosité génère la discipline. Quelqu'un qui est de plus en plus généreux, va avoir de la facilité à garder une discipline, éviter des actes nuisibles et être tourné vers d'autres formes de générosité qui sont des actes bénéfiques.

Grâce à ça, il aura naturellement plus de patience parce que la générosité et la discipline font accroître cette capacité d'être équilibré, d'être sans colère dans les situations difficiles. Ça vient automatiquement. Imaginez-vous de faire la queue dans une banque et que quelqu'un est très pressé derrière vous, la générosité fait que vous allez dire « *moi, j'ai du temps, allez-y* ». La patience, est aussi le résultat de la générosité. Dans plein de situations, vous pouvez voir que la patience est le résultat de la générosité. Si je m'adonne à la générosité, cela me procure de la joie, aussi ! Ça fait naître en moi de la joie, de l'enthousiasme de donner encore, de faire encore des actes bénéfiques. C'est ce qu'on appelle la persévérance enthousiaste : c'est la 4<sup>ème</sup> paramita, qui est également le résultat de la 1<sup>ère</sup>. Un esprit tourné continuellement vers les autres, un esprit qui se donne, qui ne cherche pas pour lui-même va avoir une facilité à la méditation. L'esprit va se poser. Il ne sera pas préoccupé par tous ces soucis de préoccupations personnelles. La stabilité méditative va, elle aussi, résulter de la générosité.

Finalement, celui qui pense aux autres et qui a un esprit tranquille, ne va pas pouvoir empêcher la sagesse de naître en lui. La 6<sup>ème</sup> paramita résulte aussi de la générosité.

Il y a une logique là-dedans. C'est pour ça que d'après le Bouddha, on peut surmonter tous les obstacles parce que la générosité contient déjà les autres paramitas. Elles sont le résultat naturel d'un esprit qui devient complètement généreux.

Bien sûr, quand on regarde le processus, le fait de développer les 5 autres paramitas sur la base de la générosité, va aussi renforcer la générosité elle-même qui, elle, devient plus forte. Une spirale va se former qui va nous mener finalement à l'Eveil.

Vous voyez que la générosité c'est la plus facile à pratiquer. On pourrait dire qu'elle est plus grossière que les autres qualités transcendantes dans le sens où elle ne demande pas une subtilité comme l'application à la patience. Ce sont des attitudes très claires. Une parole offerte est différente d'une parole qui est l'expression d'un Moi, d'un Je. Il est très facile de voir ça. Par contre la stabilité de la sagesse, la stabilité mentale, c'est autre chose, ça va se développer après, ça sera le résultat d'une application à la générosité. C'est pourquoi, les débutants dans la pratique sont encouragés à focaliser toute leur énergie sur la pratique de la générosité. Dans tout ce qu'on fait, on va toujours penser à cet esprit du don.

La générosité complète, c'est quand corps, parole et esprit sont l'expression de la générosité. Au début, ce n'est pas facile, il faut être réaliste. Notre esprit est caractérisé par beaucoup de peurs, des peurs de perdre, des peurs que les autres aient l'avantage sur nous, qu'ils profitent de nous, qu'on n'ait pas assez pour nous-mêmes quand on donne. On ne peut pas tout donner, mais on ne veut même pas donner un petit peu. L'excuse, c'est *«oh, mais on ne peut pas toujours donner.... si on fait ça tout le temps.... »* mais on ne donne pas, même le peu qu'on peut facilement partager. On se dit *« oh, mais je peux en avoir besoin pour le futur, ça peut encore servir »*. On donne les choses dont on est sûr qu'on ne se servira plus. Tout ça, c'est la peur. L'avarice, c'est l'expression de la peur, c'est l'attachement à soi. Dans le futur, je veux être sûr d'avoir tout ce qu'il me faut, c'est ça qui me rend avare. C'est la peur, à la base.

Si on donne seulement ce dont on a plus besoin, c'est de la générosité pourrie, c'est la générosité qui vise à se débarrasser des choses qui sont de trop dans notre maison. On vide notre chambre, et on fait de l'autre une poubelle. Bien sûr, je suis un peu fort là parce que l'autre pourrait avoir besoin de toutes ces choses, ça pourrait lui être vraiment utile, mais dans notre esprit, il n'y a eu aucune diminution de notre attachement, notre désir, notre avarice. On s'est juste débarrassé des choses inutiles. La pratique de la générosité sert à diminuer notre attachement, à nous-mêmes, à nos possessions, à notre temps, à notre énergie, à notre corps. Si on ne fait pas une pratique de la générosité qui diminue vraiment nos saisies, elle ne sera pas très utile pour atteindre l'Eveil.

Donc, pour la pratique de la générosité pour qu'elle devienne une paramita, il faut commencer à toucher les points sensibles, là où on avait d'autres idées avec notre temps, nos possessions, etc... Par exemple, je sors de la maison pour faire juste une petite promenade pour me détendre. Une personne arrive et veut parler avec moi, bien sûr, pas de quelque chose d'agréable, peut-être un petit problème. Je dis d'accord, je te donne une petite heure et c'est donné, c'est-à-dire, que je ne reviens pas dessus, c'est offert. Je n'attends pas un merci, je ne réclame pas que la personne m'offre la même chose plus tard. Ce temps, cette énergie, je l'ai donné pour rien. C'est ma joie de pouvoir offrir ; merci de me faire le cadeau de pouvoir pratiquer la générosité, parce que karmiquement, c'est nous qui avons eu l'avantage de

pratiquer la générosité. C'est une toute autre tournure de l'esprit que la générosité habituelle, la générosité qui est dans le monde. Le Bodhisattva qui pratique la générosité n'attend pas un retour.

Un autre aspect de la générosité, est qu'elle purifie. Ce n'est pas juste une accumulation de vertus, de ce qu'on appelle du mérite. C'est une force positive qui va générer, qui va accompagner ce courant d'être dans le futur, mais du fait qu'on accomplit des actes vertueux avec corps, parole et esprit, les actes nuisibles qu'on a accomplis avec corps, parole et esprit vont aussi être purifiés avec le temps. C'est la force de la générosité de pouvoir purifier toute la non générosité de notre esprit. Les actes nuisibles, on peut les décrire comme l'expression de la non générosité, le manque de générosité, la saisie. La saisie de purifier par la non saisie. Au moment où je fais quelque chose, je dois être dans la non saisie.

C'est très important, parce qu'on se demande, puisque c'est une pratique complète, comment ça marche pour la purification ? C'est parce que les actes se situent au même niveau que les actes du passé, le karma qu'on a accompli, avec les actes posés maintenant, on va diminuer les tendances opposées qui sont de nuire aux autres et on va renforcer les tendances à la générosité.

On n'arrive même pas à donner quelque chose à l'autre. Dans les Maîtres du passé, on dit d'accord, mais faites un exercice ????? Il faut apprendre quelque part à lâcher. Donc, prenez un objet précieux dans votre main gauche *« je te le donne, je te l'offre »*, et vous le recevez dans la main droite. La main gauche a lâché et la main droite a reçu. Ainsi, on apprend à donner et à recevoir. Il faut apprendre quelque part. Et pour aller plus loin, après on donne aux proches, là où c'est facile. Si c'est difficile de donner à quelqu'un qui ne fait pas partie de la famille, on donne déjà dans la famille. Ensuite, on va de plus en plus loin. Pour des gens, il ne faut pas trop rigoler, c'est déjà énorme. C'est comme si l'esprit était dans une saisie forte, de ne même pas pouvoir lâcher une chose de la main, tellement l'esprit est crispé. Il faut le dire honnêtement aussi quand nous faisons l'offrande du mandala, on donne sans donner (*ici LL fait le geste de jeter le riz de façon négligente*). Au niveau matériel, ça n'est pas beaucoup qui est donné là ! Ca nous permet d'engendrer un esprit de générosité de plus en plus vaste, mais sans risque car ça ne touche pas directement à nos biens, à nos possessions matérielles. Donc là, on fait la même chose, c'est quasiment pareil que de donner d'une main à l'autre. Mais, bien sûr on va en parler, il y a une attitude d'esprit qui est cultivée, qui a comme résultat que celui qui a pratiqué l'offrande du mandala, quand il sort de sa session de pratique, il aura plus de facilités à carrément donner, à vraiment poser l'acte, parce qu'il est passé par un entraînement où il a déjà tout donné et s'est offert complètement et là ça semble relativement facile de dire à quelqu'un *« tu as besoin d'une voiture, voilà la clé, tu peux aller à Clermont avec »*. Ca semble relativement facile quand on a déjà offert tout l'Univers dans la pratique du mandala, mais il semble qu'il reste encore quelques difficultés...

Milarépa avait une approche plus directe encore. Il disait, *« mais tu ne sais pas offrir, prends la nourriture que tu voulais justement manger, et c'est ça que tu offres . Là où tu as la saisie, c'est ça que tu dois donner. »* Il nous encourage vraiment à aller loin. Lui, était prêt à offrir le seul repas qu'il avait pour des mois. Sa générosité allait jusque là. Il nous encourage à donner ce qui est vraiment précieux, ce qui est vraiment proche. Patrul Rinpoché dit *« oui, les offrandes ??? c'est pas mal, mais ça peut se partager facilement ; les grandes offrandes, c'est ce dont on a besoin soi-même. Et l'offrande extraordinaire, c'est de donner son corps, c'est de donner son être »*.

Si vous pratiquez la générosité de cette manière, elle va complètement vous transformer. Il ne restera pas de coins de notre caractère qui ne seront pas touchés par cette pratique de générosité. Tout va commencer à fondre, va commencer à être remis en question, nos attitudes, nos attitudes de protection, tout.

Connaissez-vous l'histoire de Nagajuna Seunam ? Il méditait dans une cabane ouverte. Il avait reçu des offrandes : des assiettes en or, des coupes, des verres tout en or et un très joli cristal. Une nuit, il se réveilla à cause d'un petit bruit, et voit un voleur qui entre chez lui, et qui vole un objet et s'enfuit. Nagajuna court après lui et lui dit « *arrête, arrête, j'en ai encore plus ! Je peux t'en donner d'avantage, reviens !* » et il lui offre tous les objets précieux qu'il avait à ce voleur qui n'en revient pas et prend tout et s'en va. Quelques jours plus tard, le voleur revient et dit « *Je ne peux pas, je suis tellement touché par votre attitude, ça ne m'est jamais arrivé dans ce monde. Je viens prendre refuge auprès de vous et souhaite devenir votre disciple pour changer mon esprit* ». C'est pour ça qu'on dit que c'est la générosité qui attire les êtres. C'est une notion clé. Comment est-ce qu'on va mener les êtres au dharma ? C'est en étant généreux, mais du coeur, c'est ça qui attire les êtres, entre autres.

Bien sûr ce n'est pas cette générosité qui vise à attirer les êtres, mais c'est une générosité qui est l'expression d'un état d'esprit et qui, pour cette raison, est convaincante, authentique, c'est ça qui attire.

Dans le Précieux Ornement de la Libération, Gampopa définit ce qui est l'essence de la générosité : *c'est une attitude d'esprit de non saisie qui apparaît spontanément et qui mène à des actes généreux de complètement offrir ses possessions*. Déjà, dans cette définition, nous savons qu'il s'agit d'une attitude d'esprit qui est spontanée, qui n'est donc pas préméditée. Une paramita, c'est une qualité spontanée. Comme pratique, ça peut être quelque chose de prémédité, avec un peu d'effort, mais comme expression de l'esprit d'un Bouddha, il n'y a plus de volonté dans cet acte.

Aussi, on trouve dans cette définition que c'est le don complet. Un don complet, dans le sens de donner tout ce qui est nécessaire, ce n'est pas partiel, il répond complètement à la situation. Complet, également, dans le sens où je ne veux pas recevoir quelque chose en retour, c'est complètement donné. On n'a pas à être remboursé, on ne fait pas de troc. C'est complètement donné aussi dans le sens que ça va être scellé par une attitude de non-investissement dans le temps. Il n'y a pas un Je, un Moi qui donne : c'est un don complet, parce qu'il n'y a plus de fil d'attachement qui nous lie d'une manière identifiée à cet acte de donner. L'acte accompli, il n'y a plus d'identification, il n'y a plus de fil, plus de connexion, c'est bon. Personne n'a jamais donné quelque chose.

Comment est-ce que je peux pratiquer la générosité ? Il y a le don des choses matérielles, le don de la protection, de la non peur et le don du dharma : ce sont les trois formes de générosité.

## **1. Le don des choses matérielles**

On tombe d'abord sur des enseignements sur la générosité erronée, tout ce qui n'est pas considéré comme une générosité du dharma. On ne va pas faire des actes qui sont de tuer. Par exemple, on va financer notre armée, payer quelqu'un pour tuer, ça n'est pas la générosité. Toute forme de générosité qui mène à ce que d'autres soient mis en prison, qui fasse souffrir les autres, ça n'est pas la générosité du Bodhisattva. On ne fait non plus de dons pour devenir

quelqu'un de célèbre pour avoir des louanges, pour être mieux que les autres. On ne fait pas de don parce qu'on a peur de la pauvreté. Par exemple, faire des dons maintenant parce qu'on a peur de la pauvreté dans les vies futures. On ne fait pas de dons, non plus, pour avoir le soutien de quelqu'un. Je te fais des dons, mais toi tu me soutiens, tu me donnes ton pouvoir. On ne fait pas de dons, non plus, avec des choses que l'on a acquises par tromperie, par vol. Les offrandes sont faites avec de l'argent acquis de manière propre. On n'offre pas du poison, des armes, et autres objets qui peuvent servir à nuire aux autres. Ce ne sont pas des offrandes à faire. On n'offre pas de choses qui ont plusieurs propriétaires et qui peuvent faire souffrir les autres. Par exemple, nous avons un tapis que j'aimerais bien offrir à quelqu'un, mais je ne suis pas le seul propriétaire. Il y a ma femme et peut-être aussi mes enfants, donc je ne le donne pas sans leur demander la permission. Il y a un respect et être le seul propriétaire, si on ne demande pas.

Il y a également tout l'enseignement qui est de ne pas donner sans joie, ne pas donner quand on est en colère. Quand on donne dans la rue à un mendiant, on donne avec du respect pour la personne, sans arrogance, on donne de ses propres mains, le don ne s'accomplit pas en envoyant quelqu'un d'autre. Normalement, on ne délègue pas l'acte de générosité, on le fait soi-même, c'est très important car parfois, on a des peurs, des réticences, on veut bien déléguer, mais il est important de faire cet acte soi-même. Ça ne veut pas dire d'aller porter soi-même les sous au Monastère, mais il faut soi-même faire le souhait.

### *Pause*

Maintenant, nous allons offrir le silence, c'est un grand cadeau ! Pour pratiquer la générosité, on n'a pas beaucoup de choses à faire, il faut juste être naturel, ne rien faire de spécial : c'est un grand cadeau.

Je vais maintenant vous parler de ce que Guendun Rimpoché nous a souvent dit sur la générosité. D'abord, quand vous regardez la beauté du temple, des offrandes qui sont faites, ce sont des méthodes pour faire de telles offrandes que de ne plus saisir la beauté des choses, en les offrant. Les offrandes que nous faisons sur notre autel ne sont pas faites pour augmenter notre saisie aux belles choses, mais pour la diminuer.

Aussi, d'offrir aux Bouddhas, nous donne la possibilité de travailler nos tendances à vouloir avoir pour nous-mêmes, de donner une grande importance à soi-même. Le fait de donner aux autres, c'est donner plus d'importance au Dharma, au Bouddha et aux êtres. Normalement, dans nos actes, on agit toujours pour notre propre bien, pour son propre profit, pour son propre avantage. Être généreux, c'est agir pour l'avantage des autres, c'est le principe fondamental.

Guendun Rimpoché nous encourage à faire de cette pratique de générosité une attitude qui va nous accompagner jour après jour, tout le temps, jusqu'à la fin de notre vie, comme une rivière de générosité qui s'écoule dans le temps. Et là-dedans, nous allons trouver une grande liberté, une ouverture d'esprit, un sentiment de liberté qui s'installe quand on est libre de saisie, de plus en plus libre de saisie. Donc, nécessairement, cette liberté, cette ouverture d'esprit est accompagnée par la joie. Une personne généreuse est accompagnée par la joie, c'est le signe, c'est naturel.

Guendun Rimpoché nous dit également de ne pas se limiter par des actes de dons matériels, mais faites tout ce que vous pouvez pour multiplier tous ces actes. Quand on offre une tasse

de thé au lama, on peut s'imaginer que l'on offre à tous les bouddhas en même temps. Quand on offre une fleur sur son autel, on peut imaginer qu'on offre des millions et des millions de fleurs qui remplissent l'espace et qui font offrande aux Bouddhas et de cette manière, notre attitude, notre visualisation, notre imagination et nos souhaits vont rendre notre offrande illimitée. C'est le pouvoir de l'esprit, et il faut bien utiliser ce pouvoir. Il ne faut pas rester dans un esprit étroit qui ne connaît que l'offrande d'un bol d'eau, d'une fleur, d'une petite bougie, ce qui reste très limité. Il faut s'imaginer qu'on offre tout ce qui est possible de s'imaginer dans l'esprit.

Quand on fait de telles offrandes imaginaires, la chose importante, c'est d'être dans cet acte comme s'il était aussi vrai que notre acte relatif qui est posé dans le monde extérieur. L'acte mental est aussi vrai que l'acte illusoire auquel on s'accroche de toutes ses forces. L'effet dans le futur, l'effet dans notre esprit sera différent. On va développer un esprit beaucoup plus vaste qu'en saisissant un petit acte qui se limite à moi et toi, moi et l'objet de l'offrande. Je ne peux pas donner beaucoup, mais quand même ! Dans l'offrande, on s'imagine être le roi universel. C'est lui qui a le plein pouvoir sur toutes les choses de l'Univers, qui peut tout offrir : ça c'est l'attitude. On offre dans un sentiment de richesse, même si extérieurement on est des gens pauvres.

Guendun Rimpoché nous encourage aussi, à ne rien exclure de notre offrande, n'exclure aucun objet, aucune identification et surtout ne pas exclure nos émotions, notre état d'esprit, notre esprit. Quand on offre la colère, qu'est-ce-qu'on peut offrir ? On ne peut pas offrir la colère aux Bouddhas ! Quand on offre sa colère, il faut bien la lâcher, non ? Ca, c'est l'offrande, le fait de lâcher sa colère, comme offrande aux Bouddhas, oui, on peut faire ça. On, peut dire, oui je vous offre mon émotion en la lâchant. La colère intéresse peu les Bouddhas. Ils voient tout de suite que c'est de l'illusion. Nous, on ne le voit pas. On le verra peut-être quand on va la lâcher, là, on se rend compte. Donc, dans ce sens là, on peut tout offrir. Même la pire des émotions, si vous la donnez et que vous lâchez à ce moment-là cette identification qui est le cœur de chaque émotion, à ce moment c'est une véritable offrande, elle est pure. C'est un véritable lâcher prise. On n'offre pas aux Bouddhas ses émotions avec le sentiment de vouloir s'en débarrasser, là ça n'est pas une offrande.

On peut faire comme ça si, par exemple je suis en situation où il y a beaucoup de haine qui se manifeste dans mon esprit, une situation de divorce, par exemple ou dans une situation où il y a des clash d'intérêts et le sentiment qu'on me fait vraiment du mal, on peut à un certain point se mettre devant l'autel et dire *« oui, il faut que je lâche cette émotion, elle me ronge les intestins, elle fait du mal à l'autre, elle fait du mal aux enfants. Pour le bien de tous, je vais essayer de ne plus tomber dedans, c'est la seule chose que je peux vous apporter aujourd'hui comme offrande »*. Et dans ce sens, si je commence à ne plus donner d'importance à cette haine quand elle s'élèvera la prochaine fois, je vais essayer de ne pas la suivre. Je ne vais pas essayer de me justifier, c'est vrai j'ai raison, l'autre à tort, et tout le processus de faire mal avec mes paroles. Ca c'est une véritable offrande : s'abstenir de suivre son émotion, tout en sachant qu'elle est forte.

Ce n'est pas très différent d'offrir un livre, parce ce que ça dépend de ce que l'autre peut faire avec. Peut-être que ça l'intéresse peu, mais le fait que moi je lâche prise sur ce livre et que ce livre n'est plus chez moi, il y a un lâcher-prise complet, cette absence de possibilité de s'identifier avec le livre, c'est ça qui est mon offrande. Vous pouvez voir que tout ce que j'ai expliqué sur les émotions, c'est pareil pour tout ce que l'on offre. Ce n'est pas la chose que l'on offre qui fait l'offrande, mais c'est le lâcher-prise qui va avec, c'est ça qui fait la véritable

offrande. Offrir ce qui est le plus difficile à offrir, là où est la plus grande identification, c'est là qu'est l'offrande la plus grande. Par exemple, cette montre m'a été offerte par ma grand-mère, et qui l'a portée toute sa vie, et moi je tiens à ma grand-mère, comme tout ! Quelqu'un qui en a besoin, vient me demander cette montre qui n'a pas de valeur extérieure, mais cette offrande sera une très grande offrande, parce que ma saisie, mon identification est très grande. C'est pour ça aussi, que donner ce que l'on allait mettre dans sa propre bouche est une très grande offrande. C'est très peu dans les valeurs actuelles, mais c'est justement ça que je voulais moi-même, là, maintenant, donc c'est une grande offrande.

Le plus difficile, c'est d'offrir ses propres corps, parole et esprit ! C'est offrir le noyau central de notre saisie, c'est le Mont Mérou, la montagne centrale de notre univers de saisie. Quand on se donne avec son corps, sa parole et son esprit aux êtres et aux Bouddhas, on ne s'appartient plus, on devient un esclave, un esclave pour le bien de tous les êtres. Et ça, ça n'est pas facile, ça veut dire quand il y a un besoin, on est là. Quand la parole doit exprimer quelque chose, quand le corps doit faire quelque chose, quand l'esprit doit s'entraîner à quelque chose pour pouvoir accomplir le bien des êtres, ce courant d'être le fera comme un esclave, c'est automatique, il n'y a plus de discussion possible ! C'est l'offrande la plus profonde.

Bien entendu, être esclave du point de vue de l'Ego, c'est une catastrophe !

Du point de vue de ce que ce courant d'être va vivre en s'abandonnant au bien des êtres, ça sera le bonheur. Cet abandon total, parce que ça veut dire se libérer de la saisie égoïste. Dans ce don total, c'est la source d'une joie, d'un bonheur inépuisables, pendant les moments où on n'est pas dans la saisie égoïste. Ces moments de bonheur sont ressentis quand on est dans le don. Si on veut rattrapper son cadeau « *ah non, non, je suis allé un peu trop vite en offrant mes corps, parole, esprit, ce n'est pas ça que je voulais dire...* », là on est encore dans la souffrance, dans la lutte. Dans la lutte entre ce que l'on devrait faire pour le bien des êtres, et ce qu'on souhaite faire pour soi-même. Et tant que le don n'est pas complet, il y a des frictions, des problèmes...

Il semble que ce soit un chemin ! Il semble que personne ne puisse juste décider de se donner et puis c'est fait. C'est progressif, on commence avec ce que l'on peut donner, parfois on donne plus que ce qu'on peut assumer plus tard, donc on corrige un petit peu, on se stabilise, on reprend la pratique de générosité et on essaie d'aller plus loin dans son don et de devenir de plus en plus sage dans sa générosité.

Il existe des conseils pour s'entraîner à la générosité. C'est de toujours donner avec la compassion. ????? dans la compassion l'amour dans tout don qu'on effectue, et de toujours donner pour l'Eveil. Même si on donne de la nourriture, dire que ce sera pour atteindre l'Eveil de tous les êtres, ce qui fait que notre générosité aura des effets à très long terme, jusqu'à l'Eveil.

Il est également conseillé de toujours faire des dons en étant joyeux, plein de respect, de le faire soi-même, au bon moment et sans jamais nuire aux autres. Etre joyeux veut dire être content de pouvoir donner avant, pendant et après l'offrande, c'est-à-dire sans regret, sans hésitation. Le bon moment, on dirait que ce serait peut-être trop compliqué la réponse « oui, quand l'autre aura vraiment besoin » et que l'on aura évalué que c'est bien le bon moment. Non, le bon moment, c'est quand on a vraiment quelque chose à donner, ça se réfère à nous plutôt qu'à l'autre. On pourrait traduire par : donner dès qu'on a quelque chose à donner...



On nous dit aussi de donner encore et encore. Ca veut dire de ne pas laisser l'acte de générosité être un seul acte. Quelqu'un qui a faim, aura également besoin de quelque chose à manger demain, pas seulement aujourd'hui. Si on fait, par exemple, le don d'une instruction, de montrer à quelqu'un comment tisser un tapis, on ne va pas s'arrêter après la première leçon ! Il faut donner encore et encore jusqu'à ce que chaque être ait atteint l'Eveil, sans jamais s'arrêter.

Il faut également donner de manière impartiale, sans privilégier parmi ceux qui reçoivent la générosité de quelqu'un.

On nous dit aussi, de donner pour combler complètement les souhaits. Ca veut dire que notre acte de générosité sera en accord avec les souhaits et les besoins de ceux qui reçoivent. Mon fils a envie d'une voiture, mais moi, je lui offre des outils pour le jardin, ça n'est pas exactement de la grande générosité ! La générosité ne peut pas être ce que nous on décide, ça a largement à voir avec les besoins et les souhaits de l'autre. Notre générosité n'est pas une façon manipulatrice d'éduquer l'autre. On ne cache pas derrière la générosité le souhait de vouloir changer l'autre : soit on donne, soit on ne donne pas, mais quand on donne, on le fait complètement, et on donne avec le souhait que cela puisse servir à l'Eveil, mais on ne donne pas pour influencer l'autre. On fait des cadeaux sages, qui ne sont pas nuisibles, mais on fait aussi des cadeaux en relation avec ce que l'autre a exprimé. Si on vient voir le Lama et qu'on lui dit « *j'aimerais apprendre le tibétain* », le Lama, a aussi autre chose à donner, mais le souhait, c'est d'apprendre le tibétain, on va commencer par là. On va essayer avec ce souhait, d'établir une relation et d'aller plus loin.

Patrul Rimpoché dit que lorsqu'on donne avec une motivation complètement pure, la quantité ne joue aucun rôle.

Patrul Rimpoché dit aussi que la générosité des choses matérielles, c'est pour ceux qui ont des choses à donner. Les moines et moniales devraient, eux s'appliquer à la générosité du Dharma et de pratiquer au lieu de chercher à avoir des biens matériels pour pouvoir les donner, ce n'est plus nécessaire.

Gampopa, comme instruction ultime sur le don, dit de ne pas saisir quoi que ce soit et c'est toute la générosité qu'on peut accomplir avec des objets matériels. Ne pas saisir, c'est l'état de Mahamoudra. D'être dans la non saisie, c'est ce qui est le mieux de tout ce qu'on peut accomplir en don matériel.

## **2. Le don de la protection**

Maintenant, il nous reste à parler du don de la protection, le don du Dharma. Dans le Dhagpo Targyen, *le Précieux Ornement de la libération*, en ce qui concerne le don de la protection, le passage est très bref. Il ne s'agit pas seulement de protéger quelqu'un qui a peur des voleurs, des animaux sauvages, de la maladie, etc., Patrul Rimpoché dit que c'est aider ceux qui sont dans les difficultés. C'est la deuxième forme de générosité. Ou d'accompagner ceux qui n'ont pas d'amis, de passer un petit moment avec ceux qui sont dans la solitude. Donc, ce n'est pas nécessairement la peur et le danger qui créent cette deuxième forme de générosité. On peut dire que toute notre activité sociale, c'est la deuxième forme de générosité : avoir une écoute, rendre visite à quelqu'un qui est seul, s'occuper de personnes handicapées, s'occuper des enfants, tout ça c'est la générosité qui aide les autres. Bien sûr, il y a aussi protéger la vie ou la sauver. Par exemple, interdire la chasse sur un grand terrain nous appartenant ou la pêche.

Si on peut sauver des animaux prêts à être abattus, c'est très bien de le faire pour les sauver. Si on peut sauver des mouches tombées dans l'eau, si on peut sauver des vers qui se promènent sur l'asphalte au moment de la pluie, tout ça ce sont des actes extrêmement positifs. Il ne faut pas penser que ces petits actes n'ont pas d'importance, il faut vraiment les accomplir quand on a la possibilité de le faire. Protéger la vie, c'est protéger ce qui est le plus important pour chaque être, chaque être tient à sa vie et la protéger est très, très important.

### 3. Le don du Dharma

Puis vient le don du Dharma, le don de l'enseignement offert à ceux qui souhaitent l'entendre, qui ont du respect pour le Dharma et pour l'enseignant. L'offrande du Dharma n'est pas faite à ceux qui ne le souhaitent pas, c'est très important. C'est pourquoi, il n'y a jamais de pression de la part de l'enseignant. Il faut attendre que le souhait soit mûr, c'est une caractéristique de l'enseignement bouddhiste.

Pour ceux qui enseignent le Dharma, qu'ils le fassent sans être motivés par des motivations personnelles, mondaines, mais motivés par une compassion profonde de vraiment mettre un terme à la souffrance. C'est ça la motivation pour enseigner le Dharma : mettre une fin à la souffrance.

L'enseignement du Dharma doit être clair avec des mots clairs et précis, bien compréhensibles, logiques, avec une structure qui permette à ceux qui écoutent, de suivre le raisonnement et de retenir l'enseignement. L'attitude de l'enseignant, c'est d'enseigner de manière à ce que l'autre puisse vraiment comprendre, se mette dans l'esprit de l'autre, chercher les mots qui vont être ceux qui touchent la compréhension de l'autre.

Enseigner le Dharma n'est pas pour les débutants, c'est réservé à ceux qui ont développé l'expérience de la réalisation du Lama, c'est-à-dire une certitude de ce qu'est la nature de l'esprit, ce qui est le cas à partir du premier bhoumi. Là, il y a une véritable certitude, on a compris la nature de l'esprit, on a compris le Dharmakaya, ce qui est l'absence de soi, donc on connaît le coeur du Dharma. Tout l'enseignement du Bouddha vise à amener les êtres vers cette compréhension, et si on n'a pas acquis la certitude sur ce point clé, on peut répéter des mots, mais on ne va pas être capable de mener l'enseignement de la même manière, de pouvoir le canaliser pour qu'il donne cette réalisation. Donc, ça veut dire de s'abstenir d'enseigner ce qu'on n'a pas compris. Mais ça ne veut pas du tout dire de ne pas partager le Dharma. Vous avez reçu des instructions, vous avez reçu le refuge, vous connaissez le bonheur d'écouter le Dharma, vous connaissez les enseignements de base, et il ne faut pas être avare de ce que vous avez contacté, mais dire : *« oui, on m'explique comme ça, mais le mieux c'est que tu viennes toi-même écouter parce que moi, je peux encore me tromper, mais ce que j'ai compris, c'est ça, regarde toi-même »*. Ca c'est une bonne façon de faire. *« J'aimerais bien partager avec toi, mais ce que je comprends, c'est très limité. Je peux te montrer où sont les sources authentiques pour recevoir directement toi-même les enseignements. Je ne ferai pas l'intermédiaire pour longtemps, c'est juste pour créer la connexion »*. Et là, on doit quand même être très ouvert, faire cette connexion, si quelqu'un a émis le souhait de venir, on l'invite à venir, on doit faire cet effort là. Ca c'est le don du Dharma de manière indirecte. On donne le Dharma en créant la situation, pour d'autres, de pouvoir contacter le Dharma. On participe au don du Dharma, mais ce n'est pas avec les paroles qui vont expliquer le Dharma en détail. Le fait d'avoir pris refuge, je ne peux pas donner refuge.

Finalement, le moment où on doit partager le Dharma de manière authentique, c'est quand on n'a plus une motivation personnelle, quand on n'est pas motivé par un souhait d'être reconnu, renommé, loué, de se faire des amis en enseignant le Dharma, en prenant une position de pouvoir. Toutes ces motivations qui se mêlent dans notre transmission du Dharma, doivent être absentes. C'est là que le Dharma doit être connecté de manière authentique.

On évite donc de se créer des situations d'enseignements. On partage tout simplement ce qu'on a cru comprendre de manière informelle et ceci est vraiment encouragé. C'est quelque chose qu'on peut offrir.

Pour conclure l'enseignement, vient la question : comment rendre notre pratique de la générosité forte et pure ? Forte, veut dire qui dissout véritablement notre saisie. Pure, veut dire qui ne soit pas mélangée à notre saisie égoïste.

De faire un acte, au-delà de ce qu'on appelle les 3 cercles : sujet, objet et l'acte lui-même, c'est un acte très fort, parce qu'on va demeurer dans la conscience primordiale, cette conscience qui ne saisit par un Moi comme sujet, qui ne saisit pas le Toi, l'autre comme étant véritablement présent et qui ne saisit pas cet acte illusoire comme un acte réel. Donc, une personne illusoire par un acte illusoire offre quelque chose à une autre personne illusoire, et de rester dans cette conscience, on ne saisit pas, on ne solidifie pas ce rêve de notre monde, ça c'est un acte de générosité extrêmement fort qui va certainement avoir la force de purifier encore plus la saisie égoïste. Après, si ça ce n'est pas possible de faire des actes de générosité dans la conscience primordiale, on peut quand même utiliser notre sagesse. La sagesse, c'est qu'avant de faire l'acte, de créer la motivation que cet acte puisse servir à l'Eveil de tous les êtres. Pendant l'acte, faire tout notre possible pour ne pas saisir cet acte de générosité, donc de s'identifier le moins possible. Après l'acte, de rester libre de toute attente, de tout retour : ça c'est la sagesse. Se diriger vers l'Eveil, rester autant que possible libre de saisie, et de ne pas attendre un retour, ça va rendre notre acte de générosité fort et certainement aider à réduire la saisie égoïste.

Là aussi, pour résumer, Gampopa dit de ne rien vouloir, de ne pas avoir d'intention, ça c'est la générosité. Etre généreux sans volonté personnelle, c'est ça la véritable générosité, ça pourrait être le résumé de ce que l'on vient juste d'entendre. Ne pas poursuivre des intentions, c'est-à-dire être libre de toute saisie.

Après, bien sûr, il y a la dédicace qui fait de notre acte, quelque chose d'illimité. Si on fait la dédicace d'offrir notre acte à tous les êtres, que cet acte appartienne vraiment à partir de maintenant, aux autres et pas à moi, ça aussi ça rend cet acte très fort et inépuisable.

Pour purifier l'acte généreux, il faut deux choses : La vacuité et la compassion :

⇒ **La vacuité** : c'est la sagesse, c'est ce qu'on appelle les 4 sceaux de la vacuité :

- *le sceau intérieur* qui veut dire ne pas saisir notre corps comme existant véritablement. Etre conscient que le corps est vide d'un Soi, d'un Moi ;
- *le sceau extérieur* veut dire qu'on ne saisit pas l'objet donné comme étant réellement présent, de voir que cet objet aussi est vide d'un Soi ;
- ensuite, il y a un troisième sceau, *le sceau de l'acteur*, de celui qui agit, c'est l'esprit qu'il n'y a pas quelqu'un qui agit. Dans un acte généreux, quand on regarde l'esprit, on ne trouve personne, comme toujours, quand on regarde ;

- Et le *sceau de la vacuité du receveur* et bien sûr, aussi, la vacuité de l'Eveil, que l'Eveil, non plus, n'existe pas vraiment. Ca aussi, c'est très utile, s'il n'y a personne, cette personne ne peut pas s'éveiller ! Quand une personne s'éveille, ça veut dire qu'elle se réveille à l'absence de toute personne, qu'il n'y a jamais eu quelqu'un qui a pratiqué. C'est la réalisation de ce qui est, qui est la vacuité de l'Eveil, et pratiquer avec cette compréhension de la vacuité, c'est la sagesse ultime qui rend la générosité complètement pure.

#### ⇒ **La compassion :**

Etre complètement pénétré par la compassion, du début jusqu'à la fin de l'acte, ça aussi rend l'acte pur parce qu'il n'y a pas d'autre motivation qui se mêle à cet acte. Donc, la compassion, ici, ça veut dire que la souffrance des êtres est insupportable, qu'on est vraiment motivé par le souhait de remédier à la souffrance des êtres.

Vous voyez qu'avec ces dernières explications sur comment rendre la générosité forte et pure, ça fait vraiment la différence avec une générosité ordinaire. Une générosité ordinaire comme on a pu la pratiquer dans le monde, est toujours accompagnée par cette confusion, cette illusion. On pense être existant, on pense que la souffrance est réellement présente, on pense que l'autre existe vraiment, il y a un mélange d'attitudes très personnelles avec notre générosité, la compassion est là mais mitigée un peu par des intérêts de respect, de vouloir un retour, des remerciements, ce qui fait qu'une générosité normale ne peut pas être appelée une paramita, c'est un point très important.

J'entends souvent des réflexions comme celle-ci « *ma grand-mère est morte, mais je suis sûr qu'elle va aller en Déwatchen, parce qu'elle était une femme extraordinaire, elle a toujours pratiqué la générosité* ». Mais, je n'en suis pas sûr, parce qu'elle a pratiqué la générosité avec la confusion. Elle n'a pas dédié cette générosité à l'Eveil, elle n'a pas fait des souhaits pour aller en Déwatchen. Elle arrivera probablement dans une bonne existence où elle pourra continuer son chemin. Mais, pour que cette pratique de générosité soit un acte libérateur, il faut la joindre à la sagesse, avec un travail plus profond, avec une dédicace plus profonde. C'est ça qui fait de la pratique de générosité une pratique qui va nous libérer. Ceci sera pareil pour toutes les paramitas. C'est toujours le fait que cette activité est accompagnée par une motivation de bodhicitta et une véritable sagesse, une véritable compréhension et ça fait toute la différence.

L'acte extérieur peut être pareil. Il se peut même, que des personnes se donnent complètement dans des actes compassionnés dans le monde et peuvent nous servir comme exemples à suivre, mais il faut amener la sagesse dans ses actes, la sagesse ultime. Sinon, il y a toujours le Moi qui aide.

Pour bien comprendre une paramita, c'est ce qui nous amène à l'autre rive, l'autre rive de l'océan du samsara. Paramita, c'est la traduction de ce qui nous amène à l'autre rive, donc, hors de la confusion, hors de la saisie égoïste. Sans cette sagesse, sans cette dédicace au fruit ultime, l'acte va juste servir à améliorer notre existence dans le cercle des existences caractérisé par la saisie égoïste. Ca ne va pas nous en faire sortir. Veillez sur ce fait, essayez de cultiver cette attitude d'esprit de ne pas saisir, de ne pas s'identifier, d'agir un peu comme dans un rêve, un petit peu concients de la nature illusoire de tout ce qui se passe. Ne pas trop saisir la souffrance, non plus. Agir plutôt que réagir. Il y en a beaucoup qui saisissent la

guerre<sup>1</sup>, la guerre imminente. Bien sûr, qu'il faut faire des choses, mais le samsara est depuis toujours comme ça, ça n'est pas une nouveauté. Donc, un pratiquant du Dharma sera plus calme ; il connaît les phénomènes, il sait que c'est depuis toujours comme ça. Il va quand même faire ce qu'il est bien de faire pour améliorer la situation : il va mettre sa bougie le soir sur la fenêtre, il va faire des souhaits, écrire des pétitions, participer à des manifestations, mais avec un esprit qui a un aperçu de la nature illusoire de la situation, donc pas avec autant de réactions émotionnelles, sinon on ne peut pas vraiment aider. La peur de la peur de la peur, ça n'aide pas ! La guerre, c'est juste la peur. Ceux qui ont la peur de ne pas avoir assez de réserves d'huile, d'autres qui ont la peur d'être attaqués et qui ont peur de tout perdre. Et nous, nous avons peur aussi d'être atteints par la catastrophe. Et donc, il faut sortir de ça, il faut poser des actes calmes et efficaces dans la situation. C'est ça qui change la nature de notre intervention.

Nous allons arrêter là pour aujourd'hui. Nous avons vu tout l'enseignement sur la générosité. Si vous relisez le chapitre dans des livres traditionnels comme *le Précieux Ornement de la Libération*, vous retrouverez le même enseignement qu'aujourd'hui. Je ne vous ai pas donné toutes les citations qui y figurent, mais vous allez maintenant, pouvoir les comprendre de manière plus personnelle. Si j'avais fait tout l'enseignement avec toutes ces citations, cela aurait semblé très sec et trop abstrait. J'espère que maintenant vous pourrez vous-même lire et mieux comprendre.

---

<sup>1</sup> Au moment de cet enseignement (mars 2003), la guerre en Irak est imminente.