

# LES EMOTIONS LES EMOTIONS

*Enseignement de Lama Lhundroup*

*« Dharma et Émotions » – Stage I*

*Laussedat – Mai 1999*

*Script du 21 juillet 2000*

---

*Avant propos.* Ces enseignements ont été donnés pendant un stage d'une semaine dans la deuxième partie de la matinée. Ils sont basés sur des instructions de Guendune Rinpoché qu'il nous a données au fil des années à différentes occasions. Les enseignements sur les émotions étaient toujours précédés chez Guendune Rinpoché, ainsi que dans ce stage, par des instructions préliminaires sur le dharma : les quatre pensées fondamentales, le refuge, le développement de l'esprit d'éveil, la pratique du don et de la prise en charge, le développement du calme mental et de la vision profonde, et le mahamoudra. Il est très important d'entourer et d'intégrer ces instructions sur les émotions par des explications de base sur le dharma, car autrement on court le risque de les prendre, à tort, comme une simple psychologie. Il est donc conseillé de les lire et de les appliquer dans le contexte des enseignements généraux sur le dharma, tels qu'on les trouve par exemple dans le livre *Mahamoudra* de Guendune Rinpoché (éditions Lattés), et de développer une première compréhension du dharma avant d'étudier ce document.

---

# Table des matières

<b>Introduction et explication générale des émotions.....</b>	<b>5</b>
Qu'est-ce que l'éveil d'un Bouddha ?.....	5
Définition du terme « émotion ».....	5
La racine des émotions : la saisie dualiste.....	5
La nature du samsara.....	6
Classification des émotions.....	7
Les sages, essence des émotions.....	7
Travailler sur les émotions en cinq étapes.....	7
Comment surgit l'émotion ?.....	9
La vision karmique.....	10
Le processus de purification de nos voiles émotionnels.....	10
<b>Explication détaillée de chacune des émotions.....</b>	<b>11</b>
<b>L'ignorance.....</b>	<b>11</b>
L'ignorance fondamentale.....	11
L'opacité mentale.....	13
L'indifférence.....	13
Les doutes.....	13
Les vues erronées.....	14
<b>Le désir-attachement.....</b>	<b>14</b>
La saisie.....	14
L'enchaînement du désir jusqu'à la dépendance.....	15
Comment désamorcer l'enchaînement du processus de l'attachement ?.....	15
La peur de la séparation.....	15
Le désir-attachement comme base de toutes les émotions.....	16
L'avarice.....	16
L'inséparabilité de la saisie et de l'ignorance.....	17
L'ennui.....	18
La solitude.....	19
Les qualités du désir.....	19
<b>La colère-aversion.....</b>	<b>20</b>
La colère : le miroir du désir.....	20
La défensive.....	20
La colère comme expression de fixations et de frustrations.....	20
Le développement progressif de la colère.....	21
La colère qui mène à la paranoïa.....	21
La dépression colérique.....	22
La colère cachée.....	22
La peur, source de la colère.....	23
Comment la colère apparaît-elle ?.....	23
Changer sa propre vision karmique.....	24

<b>L'orgueil.....</b>	<b>26</b>
L'identification aux qualités.....	26
L'orgueil comme résistance au changement et incapacité à se remettre en cause.....	26
Le sentiment de supériorité.....	27
La différenciation entre ce qui est plus haut et ce qui est plus bas.....	27
Le sentiment de solitude.....	27
L'orgueil fondamental.....	28
L'exagération.....	28
Sept types d'orgueil.....	28
L'orgueil comme obstacle majeur sur le chemin spirituel.....	30
La méthode pour vaincre l'orgueil.....	31
<b>La jalousie.....</b>	<b>32</b>
L'exclusivité.....	32
La crainte de la perte.....	32
L'absence de réjouissance.....	32
La dévalorisation et la critique.....	33
L'énergie destructrice.....	33
La jalousie intériorisée, la mélancolie.....	34
La jalousie poussée à l'extrême : le suicide.....	34
La comparaison.....	35
Orgueil et jalousie : deux pôles opposés.....	35
La compétition.....	35
Les causes de la jalousie.....	36
La jalousie : combinaison de l'orgueil et de la colère.....	37
Porter les lunettes de la jalousie.....	37
Les remèdes.....	38
<b>La peur.....</b>	<b>38</b>
Prendre refuge.....	39
La peur, source de toutes les émotions.....	39
La cessation de la peur dans la reconnaissance de la nature de l'esprit.....	39
La détente, le lâcher-prise.....	40
<b>Les identifications dévalorisantes et le chemin pour en sortir.....</b>	<b>41</b>
Changer l'image que nous avons de nous-même : accepter la nature de bouddha.....	42
La bénédiction et la forteresse de notre ego.....	42
La pratique de Dordjé Sempa.....	44
<b><i>Conclusion : changer le scénario de notre vie.....</i></b>	<b>46</b>
Choisir un nouveau rôle.....	46
Le spectacle de notre vie.....	46
Écrire son propre scénario.....	48
<b><i>Introduction et déroulement du stage.....</i></b>	<b>53</b>
<b><i>Travailler avec les émotions sur le chemin du dharma.....</i></b>	<b>53</b>
<b>Comment travailler avec l'ignorance ?.....</b>	<b>53</b>
Aspects agréables et désagréables de l'ignorance.....	53
Prise de conscience.....	54
Travailler sur l'ignorance avec le dharma.....	54
Comment transformer l'ignorance ?.....	56
Antidotes à appliquer.....	60
Les cinq étapes du travail avec l'ignorance.....	60
<b>Comment travailler avec le désir ?.....</b>	<b>62</b>
L'attachement à l'émotion, source de souffrance.....	62
Aspects positifs.....	62
Aspects négatifs.....	63
Trois aspects clés pour transformer le désir.....	64

Développer le lâcher-prise.....	65
Développer la générosité.....	67
Développer l'amour.....	68
Les cinq étapes du travail avec le désir.....	68
<b>Comment travailler avec la colère et l'aversion ?.....</b>	<b>69</b>
Aspects positifs.....	70
Les sources de la colère.....	71
Attitudes à développer pour transformer la colère.....	72
Comment se libérer de cette émotion ?.....	72
Moyens à utiliser pour travailler avec la colère.....	73
Les cinq étapes du travail avec la colère.....	77
<b>Comment travailler avec l'orgueil ?.....</b>	<b>77</b>
Aspects positifs.....	78
Qualités à développer pour travailler avec l'orgueil.....	78
Les cinq étapes du travail avec l'orgueil.....	82
<b>Comment travailler avec la jalousie ?.....</b>	<b>84</b>
Aspects positifs.....	84
Trois aspects clés pour transformer la jalousie.....	85
Les cinq étapes du travail avec la jalousie.....	87
<b>Reprise de l'enseignement donné par Karmapa.....</b>	<b>88</b>
Les quatre comportements néfastes.....	89
<b>La culpabilité.....</b>	<b>93</b>
Comment se libérer de la culpabilité ?.....	94
<b>Réflexions sur le Lama et le Bouddha.....</b>	<b>95</b>
Hommage à Lama Guendune Rinpoché.....	95
Réflexions sur le Lama.....	96
Réflexions sur le Bouddha.....	96
Le yidam.....	97

<b>Deuxième partie de l'enseignement avec sa table des matières page 48.</b>
--

## Introduction et explication générale des émotions

Avant de recevoir cet enseignement, développons la motivation juste de ne pas seulement vouloir obtenir un bonheur personnel ou la libération personnelle, mais la libération, l'éveil de tous les êtres par les moyens du dharma.

Dans ce premier cycle d'explications, nous allons voir les mécanismes de chacune des émotions principales. Nous allons essayer de comprendre leur fonctionnement. C'est seulement dans un deuxième temps, pendant les ateliers, les après-midi, que nous allons discuter des moyens de se sortir de ces émotions par la pratique du dharma.

### Qu'est-ce que l'éveil d'un Bouddha ?

Pourquoi pratiquons-nous le dharma ? On dit toujours que c'est pour aller vers l'éveil. De quoi parle-t-on lorsqu'on parle de l'éveil ou de la bouddhété ? Un bouddha est défini comme quelqu'un qui a purifié tous les voiles et qui a développé toutes les qualités. Le mot pour Bouddha en tibétain, *Sangyé*, signifie avoir purifié tous les voiles émotionnels et avoir développé en même temps toutes les qualités inhérentes à l'esprit. Dans cette définition, on parle des voiles, des impuretés qui voilent notre esprit, et là on peut voir que l'état émotionnel rentre déjà dans la définition du but du chemin. Pour arriver à la bouddhété, il faut avoir travaillé sur toutes ses émotions et réaliser l'essence pure de chaque état d'esprit. Un bouddha n'a plus de voiles qui obscurcissent sa vision.

### Définition du terme « émotion »

Quand nous parlons des voiles, cela veut dire tout ce qui crée de la confusion. Les émotions, dans le bouddhisme, sont des sentiments qui voilent l'esprit. Dans la définition des émotions que nous allons utiliser ici, ne sont pas inclus les sentiments qui aident à obtenir l'éveil comme la joie, l'amour, la compassion, etc. qui nous permettent d'obtenir l'éveil et d'agir pour le bien des êtres. Dans ce contexte, quand on parle des émotions, il est très important de savoir que l'on parle de la confusion, de la saisie dualiste qui est la racine de toutes les émotions. Il s'agit de ce qui est obscurcissant dans notre esprit – qui ne nous permet pas de voir la réalité – et de ce qui agite notre esprit, qui le perturbe. Le terme « émotion » est ce qui s'appelle en tibétain le *nyeun-mong-pa*. *Nyeun* veut dire : créer la confusion, la folie et *Mong* : ce qui voile, qui crée une torpeur, une lourdeur dans notre esprit. De plus, le mot émotion que nous utilisons vient du latin et veut dire : « être ou mettre en mouvement ». *Motion* veut dire quelque chose qui bouge ; donc l'utilisation du mot émotion est bien en accord avec le dharma, car les émotions sont des mouvements de l'esprit. Les émotions sont des mouvements mentaux qui sont saisis et jugés comme étant importants par la saisie égoïste. Nos saisies, jugements, espoirs et craintes qui s'accrochent à ce mouvement initial vont donc rajouter et surimposer d'autres mouvements mentaux à ce mouvement primaire – ce qui donne toute une vague d'émotions. Il n'y a pas une seule émotion qui ne soit pas composée de tels mouvements mentaux. Nous pouvons définir les émotions, dans le contexte du dharma, comme des mouvements mentaux qui obscurcissent l'esprit et qui créent la souffrance. Quelquefois, le terme « émotions perturbatrices » est utilisé.

### La racine des émotions : la saisie dualiste

Quand on regarde l'esprit, il y a plein d'émotions. Combien y en a-t-il ? Il y en a beaucoup et pas une seule qui soit identique à l'autre. Quand on regarde ce qu'est la racine de toutes les émotions, on voit qu'on pourrait ramener toutes les émotions à la saisie égoïste, ou, pourrait-on dire, à l'état dualiste : moi ici et l'objet de mon émotion comme étant séparé de moi – ce moi qui veut ou qui ne veut pas. C'est la source de toutes les émotions qui peuvent apparaître dans l'esprit. Nous pourrions donc parler d'une seule émotion avec laquelle nous avons à faire sur le chemin jusqu'à l'éveil : c'est l'émotion de la saisie égoïste. Cette émotion de base est aussi appelée ignorance. Est-ce qu'il pourrait y avoir une émotion sans dualité ? Non, il ne peut pas y en avoir. Pour avoir une émotion, il faut avoir un sentiment de moi et de quelque chose qui est séparé de ce moi. J'ai une émotion et je me fixe sur quelque chose comme objet de mon désir, de ma colère, de ma jalousie, etc. Il y a des objets différents avec lesquels je me mets en relation et cette relation d'attachement-aversion crée l'émotion typique.

Pour nous, dans notre état ordinaire, c'est complètement normal d'être dans la dualité. Nous n'avons jamais perçu quelque chose de mauvais dans la dualité. C'est normal d'avoir un observateur dans l'esprit qui regarde, qui juge. Cela fait partie intégrante de notre vie. Pourquoi est-ce que le lama nous dit maintenant : « Il y a un problème avec cela » ? Il y a un problème parce que la dualité est la source de tensions dans notre esprit, la source de toute souffrance. Sinon, il n'y aurait pas de problème. Cette tension de base est toujours la même : moi et mes pensées, moi et mes émotions, moi et ce que je peux avoir ou ce que je ne peux pas obtenir, moi qui ne peux pas rester tout simplement comme je suis sans toujours étiqueter, juger. On appelle cet état de tension (même s'il s'agit juste d'une tension minimale qui nous semble assez confortable) le samsara. On appelle cela le cycle de souffrance.

### **La nature du samsara**

Samsara veut dire : état de dualité. Bouddhité, éveil, nirvana, cela veut dire : état de libération de cette dualité où il n'y a plus de tensions, état de simplicité, d'ouverture totale, où il n'y a plus de séparation entre moi et l'autre. Quand nous regardons l'état du samsara, l'état de dualité, nous nous apercevons facilement de la souffrance, qui est désagréable ; et même dans les états agréables, dans le bonheur, dans la joie, il y a toujours un petit observateur qui juge, qui contrôle, qui a déjà peur que le bonheur finisse, qui a déjà l'espoir que cela pourrait peut-être continuer ou être répété un autre jour. À cause de cette tension, à cause de ce manque de détente dans notre esprit, il n'y a jamais un bonheur complet, une joie qui est complètement détendue. Il y a déjà tout de suite une appréhension que cela pourrait se terminer, que cela pourrait ne pas durer, qu'il y aurait peut-être des conditions qui pourraient détruire notre bonheur. C'est pour cela que, même cet état de bonheur, de plaisir, de joie et d'ouverture est encore appelé un état de souffrance ; mais pas dans le sens ordinaire du terme. C'est, bien sûr, un état de joie, de bonheur, mais de manière subtile, encore mêlé avec l'attachement. Tant qu'il y a de l'attachement en nous, il n'y a pas de libération.

Alors, comment sortir de notre état présent d'attachement-aversion vers un état de libération, d'ouverture, d'amour, de compassion complète, sans limite ? C'est bien sûr le travail de toute une vie, peut-être même de plusieurs vies. Cela ne va pas se faire dans ces sept jours. Ce travail a déjà commencé auparavant, il continue maintenant et il va continuer après. L'idée de ce stage, c'est de pouvoir utiliser les moyens et méthodes à notre disposition d'une meilleure façon. Nous allons donner des éclaircissements sur les émotions, pour nous permettre de ne pas gaspiller notre temps et notre potentiel, mais de faire l'usage le plus approprié de notre esprit, de notre potentiel, pour pouvoir utiliser chaque moment de notre vie, chaque jour, chaque mois pour ce cheminement. Plus nous connaissons les méthodes, plus nous connaissons notre esprit, mieux nous pouvons cheminer vers l'éveil.

*Question : Regarder le samsara de cette manière, est-ce que cela ne crée pas la dépression ?*

Quand on remarque que les attachements ordinaires sont de la souffrance, à ce moment-là, il y a un détachement qui s'installe et ce détachement est la cause d'un vrai bonheur qui s'élève parce que là on trouve plus d'ouverture, plus de liberté. Donc, en voyant le samsara, ce n'est pas seulement la dépression, la déprime, mais aussi la joie de pouvoir trouver des espaces de détente, des espaces d'ouverture. Un pratiquant du dharma, en étant conscient de sa souffrance, trouve les moyens de se détacher, de prendre une autre direction qui lui permet de trouver une vraie joie qui ne dépend pas autant ou pas du tout de l'extérieur.

Guendune Rinpoché expliquait que, pour arriver à cet état libre de toute souffrance, il fallait d'abord changer notre rêve négatif présent en rêve positif, pour ensuite nous éveiller. Il s'agit d'abord de développer une vision positive des choses, qui est bien sûr encore dans la dualité, dans la saisie, mais dans cet état positif nous pouvons voir l'essence même de ce que nous venons de vivre et nous éveiller à la nature vraie des choses et de l'esprit. Nous ne pouvons pas sauter du cauchemar à l'éveil. Il faut d'abord transformer le cauchemar par des actes positifs en un rêve plus détendu et, dans ce rêve détendu, nous pouvons regarder la nature des choses et nous éveiller.

## **Classification des émotions**

Dans l'enseignement sur les émotions, il y a différents schémas, il y a différentes façons de parler des émotions. On peut parler de l'émotion unique : c'est la saisie égoïste ou l'ignorance, cette ignorance de la véritable nature de notre esprit. On peut aussi parler de deux émotions : attachement et aversion. Cela résume aussi toutes les émotions possibles. On est attaché à quelque chose ou on rejette quelque chose. Ensuite, on parle aussi de trois émotions : ignorance, désir-attachement et colère-aversion. On parle encore de six émotions dans l'Abhidharma : l'ignorance, le désir et la colère et on rajoute l'orgueil, les doutes et les vues erronées. C'est une liste classique de six éléments qui font obstruction à l'éveil. Une émotion, c'est toujours ce qui nous empêche d'aller vers l'éveil.

Dans l'enseignement de ce stage, nous allons suivre une présentation de cinq émotions principales, ce qui est la classification du tantra, du vajrayana. L'ignorance figure ici comme le centre et tout autour nous avons donc groupé : le désir, l'orgueil, la colère et la jalousie. Les cinq émotions sont comme un mandala complet de ce qui est notre état mental obscurci. Ces cinq émotions, dans leur nature éveillée, vont donner le mandala des sagesse. La conscience primordiale, la conscience pure de notre esprit, est l'essence même de ces cinq émotions. La voie du Bouddha enseigne comment contacter la pureté de l'émotion et comment on pourrait arriver à voir l'essence même de chaque mouvement dans l'esprit. Ce qui est maintenant le mandala du samsara avec l'ignorance au centre et le désir, l'orgueil, la colère et la jalousie autour, comme ramifications de cette ignorance, cela va se manifester dans l'état éveillé comme la sagesse de l'ouverture ultime du « dharmadhatou » au centre, avec ses quatre aspects majeurs autour : la sagesse discriminante, la sagesse de l'égalité, la sagesse semblable au miroir et la sagesse tout accomplissante. Ce sont des aspects différents de la sagesse qui sont maintenant voilés.

Les cinq premiers jours vont être consacrés aux cinq émotions principales, dans cet ordre. Les sixième et septième jours, nous allons parler de la peur et des sentiments de culpabilité. On ne peut pas dire que la peur soit une émotion en elle-même parce qu'elle se lie à chacune des émotions citées, mais elle est tellement omniprésente qu'il faut bien en parler. Le sentiment de culpabilité est un des obstacles principaux ici en Occident pour le chemin spirituel. Donc, on va aussi parler de ces sentiments si complexes que sont les sentiments d'infériorité, le poids lourd de la moralité, etc.

## **Les sagesse, essence des émotions**

On pourrait dire que, comme l'ignorance est la source de toutes les émotions, la sagesse primordiale de l'espace ouvert du dharmadhatou, la vacuité est la source de toutes les qualités de sagesse. Vous avez entendu parler des cinq sagesse. Mais, il n'y a pas cinq sagesse. Il n'y en a qu'une seule qui est comme un diamant avec ses différentes facettes. Ces facettes font partie intégralement de la sagesse primordiale qui est toujours une et la même. On parle, pour faciliter les choses, de cinq sagesse, mais il n'y en a pas cinq différentes. Quand on en a réalisé une, on a réalisé toutes les autres. De la même façon qu'il n'y a pas une sagesse sans les autres, il n'y a pas une émotion sans les autres. S'il y a l'ignorance, il y a tout le reste. S'il y a l'orgueil, il y a tout le reste. S'il y a la jalousie, il y a tout le reste, etc. S'il y a la peur, il y a tout le reste aussi. Quand nous avons purifié une émotion complètement, cela veut dire que nous avons purifié toutes les émotions. On ne peut pas purifier une émotion toute seule et après travailler sur une autre ! L'émotion sur laquelle nous avons à travailler, c'est toujours celle qui se manifeste dans l'instant et pas une autre, pas celle qui viendra demain. C'est sur celle d'aujourd'hui qu'il faut travailler.

## **Travailler sur les émotions en cinq étapes**

Pour travailler sur les émotions, il y a, en général, cinq étapes qui sont enseignées par Tchakmé Rinpoché dans un livre tibétain très connu, intitulé : « Les Enseignements sur la Montagne ». Ces enseignements étaient expliqués par Guendune Rinpoché et l'ensemble est publié en français sous le titre : « Les émotions ». Dans ce livre, Rinpoché détaille les cinq étapes que nous allons survoler maintenant.

### *Première étape : le renoncement – délimiter l'émotion et créer de l'espace*

La première étape, c'est se dire : « Stop ! », c'est-à-dire abandonner l'émotion présente qui va faire du mal et qui va créer de la souffrance. Je suis par exemple presque sur le point de taper quelqu'un et c'est là que je dis : « Stop ! Arrête-toi ! Cela va être la souffrance pour l'autre et pour toi ». Je suis juste en train de me laisser emporter par le désir dans la direction d'une grande souffrance et je dis : « Stop ! Cela va trop loin ». Donc, cela c'est la première façon de délimiter les émotions, en disant : « Non ! Jusque-là, mais pas plus loin. Je ne vais pas tuer quelqu'un. Je ne vais pas prendre ce qui n'est pas donné, c'est-à-dire ne pas voler. Je ne vais pas mentir, etc ». On délimite ses actes ; on se donne un cadre et, dans ce cadre, toute notre pratique de transformation va se faire. Comme cela, nous limitons déjà les dégâts de nos actes, de nos émotions. Elles ne peuvent pas aller plus loin que cela. On peut se décider : « Je ne vais jamais frapper, je ne vais pas taper sur quelqu'un, je vais rester fidèle, etc ». On peut s'imposer, consciemment, des limites pour son travail avec les émotions. C'est la première chose à faire. Nous utilisons notre liberté de poser les limites. On pose les limites là où on va regretter plus tard de les avoir dépassées. Souvent, nous avons dépassé les limites pour ensuite le regretter. Cela ne devrait pas continuer sans fin.

Les limites peuvent être très individuelles, mais en général, on parle dans le dharma, des dix actes non vertueux. Parmi ces dix actes – j'en ai déjà énuméré quelques-uns en relation avec le corps – il y a les actes de la parole qui sont aussi très importants. La méchanceté par la parole, la médisance, le bavardage et le mensonge sont quatre actes de la parole qui n'ont aucune utilité et qui créent la souffrance. Là aussi, on peut s'entraîner peu à peu. Quand on voit qu'on est emporté par la médisance, on peut se dire : « Je sais que je vais regretter après. Cela va créer des problèmes, va détruire des amitiés. Cela va créer toute une agitation. J'arrête. Je ne parle pas comme cela ». Donc, là, on se décide vraiment à limiter les dégâts de la parole. La première étape consiste à délimiter ou abandonner la poursuite des émotions. On n'abandonne pas encore l'émotion elle-même, mais les actes qui sont le prolongement de cette émotion.

### *Deuxième étape : les antidotes*

La deuxième étape, c'est utiliser des antidotes, des remèdes qui nous aident à diminuer l'émotion en nous. Pour vous donner un exemple : le désir est l'attachement envers quelque chose de désiré. Si je contemple l'impermanence de l'objet désiré, en pensant que cet objet et que donc mon plaisir ne vont pas durer pour toujours, ma fascination qui est la base de ce désir va diminuer. Ainsi, une contemplation du dharma peut être très utile pour diminuer la force de cette émotion en moi. Elle agit comme antidote.

La première étape est un souhait général de se limiter à des actes basés sur un état d'esprit positif dirigé vers le bien des êtres. Ayant posé ses limites, la deuxième étape consiste à appliquer des antidotes pour réduire la tension dans notre esprit, la tension du désir, de la haine, etc. Nous allons voir beaucoup d'antidotes pour chaque émotion dans les groupes de travail de l'après-midi.

### *Troisième étape : la transformation*

L'approche suivante, c'est transformer les émotions. On les transforme en appliquant un autre état d'esprit. Pour cela on utilise une pratique, comme par exemple la pratique de Tchenrézi. Si vous pratiquez Tchenrézi, vous pratiquez le Bouddha de la compassion. Dans cet état d'identification – on pourrait dire d'ouverture à la dimension de compassion éveillée – les émotions qui s'élèvent ne sont plus vues comme des ennemies à combattre, mais comme l'expression spontanée de l'esprit de Tchenrézi qui nous montre quelque chose, nous montre notre attachement, nous donne du travail pour pouvoir lâcher et approfondir ce lâcher-prise en nous. A ce moment-là, les émotions sont bienvenues, nous n'avons plus à lutter contre elles. On les voit juste comme un défi qui se manifeste et, dans cette conscience ouverte de la compassion éveillée, elles retombent tout de suite. Là on voit que les émotions n'ont ni durée, ni substance. Elles sont intégrées dans un état d'esprit positif, une conscience pure. Quand les émotions s'élèvent dans cet état, elles sont vite transformées. La haine s'élève et retombe aussi vite, car elle ne résiste pas à cet état d'ouverture. La compassion reprend le dessus et il y a même plus de compassion qu'avant l'émotion. Il y a le désir qui s'élève et dans cet état d'ouverture, le désir ne peut que retomber ; l'amour prend le dessus et il y a plus d'amour qu'avant parce qu'on a transformé ou intégré l'énergie du désir. Cette énergie est libérée et manifeste plus de qualités

qu'avant. On appelle cela la transformation des émotions. C'est une phase de pratique où on travaille avec un état de conscience qui est plus vaste que celui d'avant. Il est basé sur le travail des phases 1 et 2.

On doit d'abord abandonner les actes nuisibles, ensuite appliquer les antidotes et on doit être bien établi dans cette pratique avant d'aborder la pratique qui consiste à transformer les émotions. Quand on laisse les émotions venir sans pouvoir appliquer les antidotes et sans pouvoir les abandonner au moment où elles sont fortes, on ne peut pas transformer les émotions. Cela va être la confusion totale. On va se laisser entraîner par ses émotions au lieu de se détendre dans cette ouverture. Donc, faites attention de ne pas penser : « Ah oui, là, la transformation, ça me parle. C'est quelque chose que j'aimerais pratiquer ! ». Vous sautez les deux premières étapes et vous vous retrouvez alors dans un état de confusion, un état où vous voulez transformer les émotions, mais vous ne savez même pas encore comment lâcher l'émotion. Vous voulez la transformer, mais elle prend le dessus. Il y a la haine qui monte et la conscience pure de la compassion éveillée, on ne la trouve plus ! Il faut éviter cela. Il faut d'abord créer un peu d'espace par l'abandon et appliquer les antidotes pour déjà maîtriser les émotions un petit peu. C'est seulement après qu'on peut vraiment travailler la transformation dans cette conscience vaste. C'est alors qu'on va se demander si on a bien pensé aux deux premières étapes.

#### *Quatrième étape : libérer les émotions*

Les quatrième et cinquième étapes ne font pas partie de ce stage. En effet, la quatrième étape, c'est réaliser la nature profonde de l'émotion. Cela veut dire pouvoir regarder directement dans l'émotion et en voir la vacuité, l'absence de toute solidité et de toute identité. L'émotion est irréaliste. L'émotion n'existe même pas comme quelque chose. En voyant sa nature, elle est instantanément libérée. Mais pour pouvoir faire ce travail-là, il faut d'abord maîtriser les trois premières étapes. Vous pouvez recevoir des instructions là-dessus ; elles sont très simples : vous regardez directement celui qui a l'émotion, c'est-à-dire l'observateur, ou l'émotion, la pensée, elle-même. Vous avez le choix : soit vous regardez dans le sujet, soit vous regardez dans l'objet. Mais pour que cela marche, il faut savoir *comment* regarder, ce qui nécessite d'avoir développé assez de liberté, d'ouverture et de détente pour pouvoir avoir ce regard.

#### *Cinquième étape : prendre les émotions comme chemin*

Cinquièmement, c'est un travail qui consiste à pouvoir prendre les émotions comme chemin. Cela veut dire stimuler les émotions en nous, pour encore et encore réaliser leur nature qui est la nature de l'esprit. Pour réaliser leur nature, il faut – chaque fois qu'une émotion se manifeste – ne pas s'identifier à son contenu, mais s'ouvrir à sa nature illusoire, la vacuité même de l'émotion. A ce stade-là, plus il y a d'émotions plus il y a de réalisation. Là aussi, il faut faire attention. Ne brûlez pas les étapes. D'abord, les quatre autres !

### **Comment surgit l'émotion ?**

Maintenant, nous allons regarder le processus de l'apparition d'une émotion. Normalement, nous avons l'impression que l'émotion surgit à cause d'un objet. Je vois une tasse de quelque chose et j'ai envie ou pas de boire ce qui est dedans. Nous pensons que cela se manifeste simplement comme cela : l'envie se manifeste à cause d'un objet extérieur. Mais lorsque nous méditons, nous voyons que même quand nous sommes en train de ne rien faire, il y a quand même des émotions qui se manifestent. Il n'y a même pas d'objet en face de nous mais les états émotionnels, comme le désir, la colère, la jalousie, l'orgueil et toujours l'ignorance, s'élèvent quand même.

Comment est-il possible qu'il y ait des émotions quand il n'y a pas d'objet extérieur ? Notre hypothèse que les émotions se manifestent à cause des objets est peut-être fautive ou pas complètement valable. Le Bouddha a expliqué que les émotions se manifestent à cause des tendances, des tendances karmiques. Cela veut dire que nous avons, dans le passé, accompli des actes qui ont créé des effets, des tendances en nous. Nous avons réagi avec attachement ou aversion et il y a des traces dans notre esprit, des résidus de cet attachement et de cette aversion qui, maintenant, se manifestent tout seuls dans notre esprit. Cette possibilité d'attachement ou d'aversion à cause d'un objet extérieur que nous pouvons saisir et repousser continue encore, mais il y a aussi en nous tout un potentiel latent, des

graines karmiques, des graines émotionnelles qui attendent de se manifester toutes seules. Quand une graine karmique se manifeste, elle se manifeste sous forme de pensées. Les pensées s'élevèrent dans notre esprit à cause des tendances dans le courant de notre être. Il y a beaucoup de pensées qui n'ont pas de contenu émotionnel très fort. Elles peuvent être quasiment neutres. Mais, il y a d'autres pensées qui sont tout de suite colorées avec une émotion. Ces sont des émotions dans le sens plus habituel du mot, des pensées jugées émotionnellement 'importantes'. Nous les ressentons comme importantes parce qu'il y a soit une fascination, soit une répulsion. Ce sont des pensées chargées de beaucoup de jugement, beaucoup d'attachement ou d'aversion. Ces pensées se manifestent toutes seules en nous pendant la méditation, mais elles sont aussi actives dans les autres activités.

### **La vision karmique**

Une émotion est : soit une seule pensée, soit un enchaînement de pensées chargée(s) d'une énergie forte liée à un attachement ou une aversion qui se manifeste à cause d'une évaluation du contenu de ces pensées par la saisie égoïste. On pourrait aussi dire que les émotions sont des projections de notre karma qui se manifestent à cause des tendances karmiques que nous avons créées dans le passé. Ces tendances créent dans la méditation comme dans le quotidien des réactions émotionnelles. Nous pouvons dire aussi avec d'autres mots, que les émotions sont la vision karmique. Cela veut dire que notre caractère, ce que nous appelons notre personnalité c'est, en effet, notre vision karmique des choses. Les tendances, les effets qui sont créés par ce qui étaient nos actes dans le passé, sont maintenant ce qui fait que nous sommes dégoûtés par ceci et attirés par cela, que nous avons telle ou telle opinion, etc. Tout cela c'est notre costume karmique (ou vision karmique) créé par nos tendances du passé, par les actes physiques, les réflexions, les paroles du passé, par tout ce qui est derrière nous et qui a formé ces tendances actuelles. Pour nous en libérer, il faut nous ouvrir, nous détendre, ne pas réagir, laisser s'épuiser ces tendances et en créer d'autres qui sont plus appropriées. Si nous avons agi dans le passé d'une manière égocentrique, d'une manière dirigée seulement vers notre propre bien, ces tendances vont se manifester dans notre état actuel. En constatant comment nous sommes maintenant, nous pouvons voir quelles tendances karmiques, émotionnelles nous avons développées dans le passé. Ceci est l'application directe de la loi de causalité.

### **Le processus de purification de nos voiles émotionnels**

Dans la méditation, nous avons le choix. Nous pouvons nous attacher comme d'habitude et suivre les pensées – c'est-à-dire les émotions – ce qui va créer une agitation très forte, ou nous pouvons lâcher, nous détendre et laisser la pensée présente passer. Cela donne un espace qui permet à une autre pensée de s'élever. Ce processus de lâcher et donner de l'espace pour qu'il y ait une autre tendance, une autre pensée qui puisse se manifester, qui passe aussi, cela s'appelle le travail de purification. On laisse ces forces qui sont latentes en nous se manifester. On ne réagit pas. On s'entraîne à la non réaction.

Dans nos comportements habituels, nous sommes toujours dans la réaction. C'est automatique. Un objet attirant se manifeste dans l'esprit et nous sommes pris par le désir. Un objet jugé déplaisant se manifeste et nous sommes pris par l'aversion, c'est toujours ainsi. C'est la réaction. Il n'y a pas de liberté. Nos actes qui en résultent ne sont pas des actions mais des réactions automatiques, les résultats des tendances émotionnelles automatiques. Dans le processus de laisser apparaître des pensées dans la méditation, sans les juger, sans les suivre, nous apprenons en même temps à ne pas suivre une émotion. Une émotion, ce n'est qu'une pensée jugée agréable ou désagréable, etc, avec un contenu émotionnel. Finalement, toutes les émotions ne sont que des pensées. Ce sont des pensées fortes, des chaînes de pensées, des grappes de pensées. On les appelle « une émotion », mais quand on regarde de plus près, on voit que cette émotion est faite de beaucoup de pensées : des petites, des grosses, des lourdes, des légères, etc. Il y a toute une combinaison qui fait que cette grappe est, par exemple, appelée « jalousie ». Mais en vérité, dans ce que nous appelons la jalousie, il y a plein de pensées. Cela commence avec une seule pensée et il s'y enchaîne une autre, puis une autre, etc. Elles sont reliées. Elles sont mises en relation les unes avec les autres et c'est ce qu'on appelle normalement une émotion. Mais finalement, ce ne sont que des pensées.

Dans la méditation, nous apprenons à nous défaire de cet attachement ou aversion envers les pensées qui s'élèvent. Si nous avons développé cette capacité, nous pouvons l'appliquer dans le quotidien. Nous avons cette capacité de ne plus suivre les impulsions du moment, de rester calme, de décider quelle direction nous souhaitons prendre : « Est-ce que je veux agir fort avec un air colérique ou est-ce que je veux agir d'une manière douce, compassionnée ? Est-ce que je veux être généreux ? ». Nous pouvons décider. Si nous n'avons pas de recul, si nous ne pouvons pas lâcher la première impulsion, nous ne pourrons jamais être maître de nos actes. Donc, il faut apprendre à prendre du recul et agir en fonction des besoins réels de la situation (pour soi et pour les autres) et non pas des besoins émotionnels qui s'imposent dans notre décision. Se laisser emporter, cela n'accomplit ni notre bienfait ni celui d'autrui. Ce sont juste des instincts, des réactions automatiques. Nous sommes comme des animaux. On leur montre une carotte et voilà ! On leur montre un sucre... Ce sont des réactions qui se produisent sans qu'un choix soit exercé. On peut faire réagir un animal assez facilement comme on le souhaite, parce que sa marge de décision est très limitée. L'humain peut décider beaucoup plus librement, s'il fait bon usage de ses fonctions mentales.

En regardant cet enchaînement qui crée une émotion, nous pouvons déjà travailler les causes et ne pas créer de nouvelles causes karmiques qui vont entraîner plein de pensées négatives et émotionnelles. Au moment où une telle pensée se manifeste, nous pouvons nous détendre et lâcher cette pensée. Si nous n'arrivons pas à lâcher, cela continue dans la confusion, nous pouvons calmer l'esprit en développant la compassion, en appliquant des réflexions, en prenant refuge, etc. Si même cela ne nous semble pas possible, nous pouvons au moins nous freiner pour ne pas accomplir d'actes négatifs qui vont créer beaucoup de souffrance. Dans la chaîne de développement d'une émotion, il y a donc plusieurs points où nous pouvons intervenir en coupant la chaîne grâce aux méthodes du dharma.

## *Explication détaillée de chacune des émotions*

### **L'ignorance**

#### **L'ignorance fondamentale**

Du point de vue ultime, c'est-à-dire de la bouddhité, l'ignorance concerne deux choses : (a) l'ignorance de ne pas savoir comment sont vraiment les phénomènes, leur vraie nature, et (b) comment les phénomènes se manifestent sur le plan relatif – donc l'ignorance concernant l'absolu et l'ignorance concernant le relatif. Un Bouddha, qui n'est plus sujet à de telles distorsions de la compréhension, connaît la nature vraie de toute chose, incluant l'esprit lui-même et il sait aussi comment les phénomènes se manifestent sur le plan relatif, c'est-à-dire dans le monde dualiste. Il comprend complètement comment ces phénomènes, qui sont finalement vides, sans essence, sans nature propre, peuvent quand même se manifester sur un plan relatif comme étant solides, perceptibles, etc. Il comprend le jeu entre les deux niveaux de la réalité. Être ignorant, cela veut dire ne pas comprendre cela.

Confusion, ignorance, c'est saisir un « moi », un « je ». Être convaincu que le « je » existe, c'est l'ignorance. Et tout le reste, toutes les salades d'émotions en résultent. Tout ce qui est « moi », « je », mes émotions, mon caractère, ma personnalité, ce à quoi je suis identifié comme étant solide, mon âme finalement, tout cela se met en opposition avec ce qui est autre, ce qui n'est pas « moi ». Ne pas voir que ce « je », ce « moi », est seulement de l'espace ouvert, vide, qu'il n'y a pas quelque chose qui puisse être identifié comme « moi », comme « je », quand on regarde à l'intérieur, c'est l'ignorance.

Cette ignorance, de se considérer comme étant vraiment existant, entraîne que l'autre semble aussi être vraiment existant. Ces deux étant considérés comme vraiment existants, il faut alors décider lequel de ces deux est le plus important, parce que les deux – à cause de leur saisie égoïste et manque d'ouverture – ne peuvent pas jouir de la même chose en même temps. Donc, il y a toujours des conflits entre moi et l'autre. Soit c'est moi qui obtiens une chose, soit c'est l'autre et je préfère que ce soit moi, quand il s'agit de quelque chose d'agréable. Quand c'est désagréable, je préfère que ce soit l'autre.

Cette croyance en un « moi » crée la question du territoire qui accompagne la saisie égoïste. Le moment même où un territoire est défini comme étant « à moi » ou « le mien », à ce moment-là, on définit ce qui est « autre » comme un territoire que je veux m'approprier. Si c'est jugé comme agréable : je veux l'avalier, l'engloutir, pourrait-on dire, dans mon territoire afin que cela m'appartienne. Et je vais repousser ou me défendre contre tout ce qui est un autre territoire considéré désagréable. Ce sentiment de territoire c'est également l'illusion, l'ignorance, la confusion totale.

Où est finalement la limite entre moi et l'autre ? Quand on regarde et cherche à l'intérieur, où peut-on trouver le « je » ? Si l'on ne trouve pas le « je », le « moi », où sont les limite peut-être, entre moi et l'autre, où commence l'autre ? Physiquement, dans la réalité relative, c'est très facile. Je dois juste toucher le corps pour ressentir l'autre et moi-même. Mais dans l'esprit, où se trouve la barrière ? On ne la trouve pas. Plus on la cherche, plus on devient convaincu que le « je », le « moi » n'existe pas du tout. Même un Bouddha n'a jamais vu un « moi », un « je ». Tous les bouddhas, tous les êtres éveillés ont cherché pour trouver ce « moi », ce fameux ego. Personne ne l'a trouvé. Si vous le trouvez, dites-le-moi !

Descartes écrivait un jour : « Je pense, donc je suis ». Il pensait avoir trouvé une merveilleuse solution pour notre dilemme philosophique, mais il n'a pas regardé assez loin. Il n'a pas regardé dans la pensée. Est-ce que la pensée existe ? Est-ce qu'on peut se définir par quelque chose qui n'existe pas vraiment ? Si on regarde dans la pensée, où est le mot que je viens de dire ? On ne le retrouve plus. Il n'y a pas d'existence substantielle de ce mot, de ce son, de cette pensée. Tout ce qui est dit apparaît au niveau relatif, mais ultimement, on ne voit rien. On n'a pas de substance. On ne rattrape rien de ce qui était la manifestation. C'est pour cela qu'on parle de deux vérités. Il y a une manifestation, oui, on perçoit des choses, on ressent des choses, mais ces choses n'ont pas une réalité véritable. Il n'y a pas une réalité permanente, quelque chose qui dure. Les sons s'élèvent et passent. Après, c'est la mémoire qui s'élève et qui passe. Il n'y a rien qui reste pour toujours. Il n'y a pas un seul phénomène dans ce monde qui reste pour toujours. Donc, les pensées ne peuvent pas être la base d'une identification personnelle. On ne trouve pas de base pour une identification personnelle. On n'a rien pour certifier son existence. On est dans le vide, un peu comme suspendu dans l'espace, comme un 'rien' non identifiable parmi d'autres 'riens' non identifiables. Donc, finalement pas de problème : un 'rien' ne peut pas casser, ne peut pas tomber, n'a pas besoin d'être défendu. Il y a juste cet espace ouvert et non identifiable qui finalement se mélange, se mêle avec l'espace ouvert d'autrui qui lui aussi cesse de s'identifier comme étant séparé. A ce moment-là, on réalise qu'on partage le même esprit, on partage cette même ouverture. Regardons, l'intérieur de notre territoire est vide, il n'y a personne. Comprendre qu'à l'intérieur de notre territoire il n'y a rien à défendre, cela c'est la sagesse. Croire qu'il y a quelque chose à défendre, comme un nœud, une âme, un être qui pourrait être détruit, c'est l'ignorance. Nous sommes pleinement dedans ; il y a beaucoup de travail à faire.

C'est un travail extrêmement dur, pourrait-on dire. La libération n'est pas donnée. C'est un travail qui va prendre du temps, parce qu'il faut lâcher progressivement toutes les défenses de notre ego. Il faut lâcher progressivement tout ce que nous avons établi comme étant « moi ». « moi », mon identification, cela commence où, avec quoi ? Avec ma famille ? Mais non, cela va plus loin ! Avec toutes mes relations ? Mais non, cela va plus loin encore ! Ma ville, ma nation ? Mais non ! L'ego s'étend à l'infini. L'ego a la capacité de s'identifier à n'importe quoi. Il faut lâcher toutes ces identifications.

La mère dit de son bébé : « mon bébé ». Les deux sont un. L'ego prend le bébé dans son territoire jusqu'à ce que l'enfant devienne grand. Puis, il est rejeté parce que cela ne va plus ; cela devient trop difficile. Il doit sortir du territoire parce qu'il est devenu un danger pour « moi ». Il y a toujours ce jeu de vouloir s'identifier à ce qui est jugé comme agréable ou convenable comme étant « moi » et le mettre donc à l'intérieur de notre territoire et de vouloir ce qui est identifié comme étant « autre » et désagréable à l'extérieur. Toutes les émotions en résultent, elles viennent toutes de cette ignorance : se considérer comme étant réellement existant.

Ce ne serait pas grave de s'identifier à un « je » ou à un « moi », s'il n'y avait pas la souffrance qui en résultait. On pourrait s'identifier à n'importe quoi si on n'était pas entraîné ensuite dans la souffrance. Mais chaque identification a pour conséquence la possibilité d'un problème. Si je suis identifié et donc trop attaché à ma tasse et que quelqu'un vient la prendre, je vais défendre ma tasse. Parce que je suis identifié, il y aura un problème. Si je n'étais pas identifié, bon, OK : il y a cette tasse

aujourd'hui, il y en aura une autre demain, ce n'est pas grave si quelqu'un m'enlève ma tasse. Mais, si c'est ma tasse préférée !... Plus l'identification est importante, plus il y a de problèmes.

Les problèmes sont programmés parce que dans ce monde, il y a toujours quelqu'un qui veut quelque chose que nous souhaitons aussi et il y a toujours quelqu'un qui veut se débarrasser de quelque chose que nous n'aimons pas non plus. Le conflit est programmé. Cela, c'est la difficulté avec l'identification ; sinon on pourrait s'identifier à toute chose sans problème. Si quelqu'un pouvait s'identifier à l'espace, ce serait un problème de ne pas pouvoir partager cet espace. Mais si quelqu'un était identifié à un mètre cube d'air, personne ne contesterait. Il n'y aurait pas de problème. Mais quand on est identifié à des choses, des idées, des pensées qui sont contestées, là il y a une difficulté. Comme nous avons toujours cette idée : « Que va-t-il m'arriver si j'ai ou si je n'ai pas telle ou telle chose ou quand telle ou telle chose se passe ? », nous sommes toujours préoccupés par nous-même, donc la dualité va créer un différend avec l'autre et le conflit en découle.

*Question : Est-ce qu'on peut encore dire « je » ou « moi » ou est-ce que c'est complètement inutile de le dire ?*

En effet, nous avons besoin d'une personnalité et besoin de pouvoir dire : « Moi, je veux, je ne veux pas ». Il faut avoir une personnalité saine et naturelle. Si vous avez un enfant, vous pouvez aider à ce que cet enfant ne tombe pas dans une personnalité trop rigide à cause de ses tendances karmiques. En tant que pratiquant du dharma, vous pouvez aider à ce que les tendances karmiques de l'enfant n'entraînent pas encore une aggravation de son caractère. Vous avez un rôle à jouer en aidant l'enfant à utiliser ses moyens d'une façon meilleure que la normale. Et si nous sommes des enfants qui réalisons maintenant que nos structures de personnalité sont devenues très rigides, le travail commence alors. C'est très simple, il suffit de se détendre partout où nous pouvons. La détente va adoucir la rigidité de notre caractère, la saisie, l'identification. Donc, trouver des moments de détente dans tous nos actes, dans toutes les situations de tous les jours, c'est le travail du dharma. Nous allons continuer à dire « je » ou « moi », mais sans une telle identification. Il nous faut ces mots pour communiquer.

### **L'opacité mentale**

L'ignorance, ce n'est pas seulement ce dont nous venons de parler. Cela, c'était l'ignorance fondamentale. Il y a d'autres types d'ignorance qui sont la torpeur, l'apathie, l'opacité mentale. Ce sont les états lourds où on ne peut pas comprendre. C'est une partie de ce qui est appelé aussi ignorance.

### **L'indifférence**

Il y a aussi un état d'indifférence, de manque d'intérêt qui est appelé ignorance – parce que l'on ne veut pas savoir, pas regarder ce qui se présente. On veut rester ignorant de quelque chose, ne pas s'en occuper. On pourrait donc appeler cela l'état d'indifférence, de manque d'intérêt, de manque de curiosité. Cet état d'indifférence entraîne de plus en plus d'ignorance, parce que l'on ne va jamais apprendre quoi que ce soit à cause d'un manque d'intérêt.

### **Les doutes**

Vient ensuite une autre forme d'ignorance qui est appelée le doute ou les doutes. C'est un état très agité de l'esprit, quelquefois très intellectuel, qui crée toujours des deuxième, troisième, quatrième pensées sur quelque chose. Quelqu'un nous dit : « Peux-tu me passer une tasse de chocolat ? » ; et au lieu de simplement prendre la tasse et la lui passer, nous nous demandons : « Pourquoi aime-t-il le chocolat ? Et pourquoi en veut-il là, maintenant ? Et pourquoi le demande-t-il à moi ? Le chocolat est-il encore chaud ? Est-ce que cela lui convient ? Ce n'est pas bon pour sa santé. ». Voilà, cela c'est l'ignorance. C'est l'incapacité de se détendre face à une demande toute simple. La situation est simple et reste simple si nous réagissons de manière simple. Mais l'ignorance fait que nous nous compliquons la vie avec plein de questions.

Aussi les questions perpétuelles sur le dharma, sur ce qui est vrai, ce qui n'est pas vrai, ce qu'est l'éveil, ce que n'est pas l'éveil, ce qu'est le karma ou n'est pas le karma, tout cela est appelé les doutes. Les doutes font obstacle sur le chemin, parce qu'ils minent la confiance. La confiance et le doute sont opposés. Pour parcourir le chemin, il faut établir une petite confiance et suivre cette confiance. S'il y a toujours des pensées qui viennent détruire cette confiance, on ne peut jamais progresser sur le chemin. Donc, le doute peut être un état extrêmement intellectuel : les « intellos » qui ont beaucoup de doutes ne peuvent jamais commencer une pratique spirituelle, parce qu'ils ne peuvent jamais se mettre d'accord avec eux-mêmes sur ce qui est à faire. « Oui, j'aimerais faire cela ; mais non, j'ai mes raisons pour ne pas le faire ». On est complètement coincé, on ne peut pas bouger. On veut faire un pas mais il y a toujours « mes » raisons pour ne pas le faire. Cela, c'est le doute.

Avoir des doutes peut être signe d'une vraie intelligence qui ne se laisse pas tromper par une façade et qui ne tombe pas dans une foi aveugle. Mais, entretenir des doutes quand les réponses sont déjà claires ou quand, pour le moment de toutes façons, il n'y a pas de possibilité de clarifier nos questions davantage, cela devient malsain et bloque le chemin.

### Les vues erronées

Ensuite, il y a une quatrième forme d'ignorance qui est appelée les vues erronées. C'est par exemple, se dire : « l'éveil n'existe pas ; il n'y a pas de possibilité de se libérer des émotions, elles vont toujours être avec nous, il n'y a pas de possibilité de les transformer ». De telles vues vont être défendues et faire obstacle à la pratique du dharma. Une vue erronée pourrait être aussi : « je suis convaincu que le « je », le « moi » existent. Parce que j'en suis convaincu, je ne peux pas écouter quelqu'un qui dit que le « je », le « moi » n'existent pas ». Ou bien, une vue erronée pourrait être : « non, les actes se limitent à la situation, il n'y a pas de tendances, de traces créées par un acte, il n'y a pas de karma, il y a juste ce qui se manifeste dans la situation ». Ces vues erronées bloquent le chemin parce qu'elles sont saisies comme étant la vérité, la réalité et nous n'admettons pas la possibilité que cela pourrait être autrement, donc nous ne pouvons pas voir ce que le dharma veut nous montrer. Une vue erronée en elle-même n'est pas grave, si on admet la possibilité de s'être trompé et qu'on écoute quand même d'autres points de vue, tout en restant ouvert à une investigation plus profonde. Mais, quand une vue erronée devient un dogme, cela crée une rigidité d'esprit et on ne peut plus avancer. Mais là aussi, attention, même les vues non erronées peuvent devenir des dogmes et être utilisées par la saisie égoïste pour ses propres buts ; seules la bodhicitta et une réalisation authentique vont nous protéger **et nous empêcher** de tomber dans le dogmatisme.

En résumé, les quatre formes supplémentaires de l'ignorance sont : la torpeur, l'indifférence, les doutes et les vues erronées. A la base de tout cela, il y a l'ignorance fondamentale.

## Le désir-attachement

### La saisie

Nous allons maintenant regarder l'émotion du désir. Ici, le mot désir est à comprendre dans le sens large du terme. Quand on parle de l'émotion du désir, ce n'est pas seulement du désir sexuel ou du désir fort de vouloir à tout prix obtenir quelque chose. Le désir commence déjà avec cette pensée qui s'élève dans l'esprit, qui juge une sensation ou perception comme étant agréable et qui souhaite avoir un peu plus de cette sensation ou de l'avoir encore une fois, qu'elle dure, qu'elle ne s'arrête pas. Ce moment initial de saisie est le début du désir. Ce sont des pensées assez subtiles au début qui, pour la plupart des situations, passent même inaperçues, parce que nous ne sommes pas habitués à être assez vigilants par rapport à ces petits jugements et saisies.

Vous vous promenez dans votre jardin, il y a une belle fleur qui pousse. Le moment où vous saisissez cette belle fleur par la pensée : « Ah ! Quelle est belle cette fleur ! J'aimerais l'avoir chez moi, dans ma chambre », c'est le moment du désir avant même d'avoir agi. C'est dans ce sens plus large et subtil qu'il faut comprendre le terme désir. Ce n'est pas toujours dans le sens dévalorisant du

mot. Ce qu'on appelle désir inclut aussi des actes qui ne sont pas visiblement nuisibles pour les autres. Le désir commence au moment où l'on se fixe sur un objet, quand on saisit l'objet comme étant réel.

### **L'enchaînement du désir jusqu'à la dépendance**

Le désir est le souhait d'obtenir et de posséder un objet jugé agréable, qu'il soit purement mental ou concrètement tangible. On veut avoir cette chose ou cette personne. Tout ce jeu commence avec une sensation plaisante, agréable. Il y a une inclination vers cet objet, un intérêt pour lui.

Prenons par exemple cette tasse, comme hier. D'abord, je l'aperçois comme objet. Ensuite, je l'identifie comme tasse, je la juge agréable et elle m'intéresse. Je la regarde de plus près. Plus je la regarde, plus elle me plaît. Je suis fasciné par elle. Le souhait s'élève d'obtenir cette tasse, de la posséder. Je me demande combien elle coûte, si je ne pourrais pas l'apporter à la maison. Arrivé chez moi, je vais développer encore plus d'attachement. Je vais toujours boire dans cette tasse. Si quelqu'un d'autre arrive et veut boire dans cette tasse, je vais tout de suite craindre de la perdre. Je la désire, la convoite, et quand je suis séparé de ma tasse, je suis malheureux. Je veux que cette tasse voyage avec moi partout. Ce processus du désir continue jusqu'à ce que je devienne complètement dépendant de ma tasse, je ne peux plus boire dans aucune autre ! Cette tasse doit être là chaque fois que j'enseigne, chaque fois que je suis chez moi : cela c'est la dépendance. Ainsi, vous voyez l'enchaînement du désir. Cela commence avec une petite saisie, un petit plaisir, puis on suit ce plaisir en se procurant l'objet et on cultive cet attachement jusqu'au point où la séparation de cet objet devient désagréable. Tout cela, c'est le processus du désir, jusqu'à la dépendance qui s'installe.

### **Comment désamorcer l'enchaînement du processus de l'attachement ?**

Partout dans cet enchaînement, il y a la possibilité de faire jouer notre compréhension. Je peux me dire : « C'est juste une tasse ! Lhundroup, qu'est-ce que tu fais ! Il y a d'autres tasses dans ce monde ! ». On peut raisonner et se dire : « Écoute, tu deviens stupide ! C'est un attachement qui relève de la stupidité ! ». Partout, dans le processus de l'attachement, on peut couper. Quand on connaît les moyens du dharma, on peut couper très tôt. Au moment où je vois la tasse pour la première fois, il y a une fascination qui s'élève. Je peux déjà remarquer dans mon esprit que je suis pris par la fascination. « Détends-toi, c'est juste une tasse ! C'est juste un objet impermanent, un objet qui est périssable et tu t'attaches à quelque chose qui ne peut pas donner le bonheur véritable ». Grâce à cette réflexion, je lâche tout de suite.

Si je suis déjà allé plus loin par manque de vigilance tout au début, que j'ai déjà acheté cette tasse et que je l'ai ramenée à la maison, alors je peux me rendre compte : « Lhundroup, tu es un pratiquant du dharma et tu t'attaches à une tasse » et je me dis : « Bon OK, tu as de l'attachement, la meilleure chose que tu puisses faire maintenant, c'est de faire l'offrande de cette tasse, d'en faire cadeau à quelqu'un. De cette manière, tu transformes ton attachement en générosité et tu peux donc te défaire de ton attachement, tu peux même en faire un acte positif ».

Mais si je suis déjà allé très loin et que je suis devenu dépendant de ma tasse, à ce moment-là, il me faut une cure de sevrage ! Il faut que, de toutes mes forces, je me dise : « Cela ne va pas, tu dois retrouver ta liberté, tu dois faire un voyage sans cette tasse ». Je vais dire : « OK, je laisse ma tasse à la maison et je vais essayer pendant deux ou trois semaines de boire dans une autre tasse » et quand je reviendrai, j'aurai alors développé un peu plus de liberté en moi. Quand on est déjà devenu dépendant d'un objet ou d'une personne, l'effort à fournir pour s'en défaire doit être plus fort qu'au début. Au début, c'était juste une petite saisie qui aurait été très facile à lâcher, avec quelques petites contemplations sur l'impermanence et sur le fait que cet objet ne peut pas donner un véritable bonheur, parce que l'attachement entraîne toujours la souffrance. Tout au début, c'est facile à lâcher, mais quand la dépendance s'installe, cela devient très difficile.

### **La peur de la séparation**

La tasse dans notre exemple pourrait être notre copine ou partenaire, nos parents, notre voiture, et vous voyez comment il est difficile de retrouver sa liberté quand nous sommes devenus aussi dépendants. Cette liberté est précieuse, parce que sans elle, nous allons être poussés à faire

beaucoup d'actes pour obtenir, garder, protéger cet objet et pour défendre sa perte et sa destruction. À cause de notre saisie, de notre désir, nous allons nous efforcer de refouler tout ce qui pourrait être un danger pour moi et mon objet. Nous allons faire en sorte de nous coller encore plus à cet objet pour devenir inséparables. Une tension s'installe, la force de l'attachement entre moi et l'objet, une bataille qui vise à garder cet objet dans mon territoire et à éviter toutes les forces qui pourraient être nuisibles à cette relation entre moi et mon objet. Il y a une peur qui s'installe, celle de perdre cet objet, d'en être séparé. Cela fait partie de la définition du désir. Le désir va avec la peur d'être séparé, parce que c'est déplaisant d'être séparé de son objet aimé. Dans cet attachement, nous allons loin pour protéger notre relation privilégiée avec cet objet. Nous allons développer une agressivité contre tout ce qui pourrait s'interposer entre nous et l'objet, tout ce qui pourrait voler cet objet ou le détruire. Donc, nous allons commettre des actes violents au niveau du corps, de la parole et de l'esprit pour défendre notre objet et peut-être même pour détruire l'ennemi qui veut nous le prendre. Vous pouvez voir comment nous pouvons aller très, très loin dans l'agressivité à cause du désir.

### **Le désir-attachement comme base de toutes les émotions**

Quand on regarde de près, on peut dire que toutes les peurs dépendent du désir (c'est-à-dire le désir d'obtenir quelque chose et la peur de ne pas l'avoir). On peut dire qu'un esprit agité, c'est le signe d'un désir, d'un attachement. Sans attachement, on ne peut pas avoir un esprit agité. L'agitation est le résultat d'un attachement à une pensée et ensuite à une autre. Il y a toujours de l'attachement dans un esprit agité.

Il ne peut pas y avoir la colère, l'aversion sans le désir. Quand il y a la colère, il doit y avoir le désir quelque part aussi. J'ai envie d'être tranquille, donc je suis en colère contre tous ceux qui me perturbent. J'ai envie d'être riche, donc je suis en colère contre ceux qui volent des objets. Là où il y a une colère, il y a toujours de l'autre côté un désir.

On peut aussi dire qu'il n'y a pas d'orgueil sans désir. Qu'est-ce que l'orgueil finalement ? On va le voir plus tard, mais l'orgueil c'est l'attachement à soi-même. L'objet de l'orgueil c'est moi, ma renommée, ma réputation, mes qualités. C'est donc le désir, la fascination envers ce qu'on pense être une qualité en soi-même. Nos propres qualités deviennent un objet d'attachement. Et toutes les autres réactions, comportements de l'orgueil ne sont que la suite, la conséquence de cet attachement à soi-même.

C'est pareil pour la jalousie, l'envie. Il n'y a pas de jalousie sans attachement à quelque chose. Il faut être attaché à un objet, à une qualité, à une idée. Nous pouvons être jaloux de quelqu'un qui a déjà obtenu cet objet, qui en a plus que nous, qui a une qualité que nous n'avons pas. Donc il y a toujours l'attachement, le désir, à la base de la jalousie.

### **L'avarice**

Si on vit dans cet état de toujours vouloir avoir, on va accumuler plein de choses. Je ne vais pas avoir juste une seule tasse, je vais avoir dix tasses, vingt tasses, trente tasses, je vais avoir une collection de tasses, pour que, chaque jour j'aie une nouvelle tasse. Donc là, j'accumule des choses, plein d'objets, des honneurs, des histoires, des mémoires à raconter, des aventures, j'accumule tout ce qui est important pour moi et je m'identifie à tout cela. Cela constitue mon territoire, le territoire de mes objets, de mes souvenirs, de mes amis, etc. Je suis tellement attaché à ce territoire, à ce qui est à moi, que je ne vais pas facilement partager tout cela, parce que je le désire. Il faut lâcher pour pouvoir donner, pour pouvoir partager. Je ne suis pas capable de partager facilement parce que je suis dans le désir. C'est ce qu'on appelle l'avarice.

L'avarice, c'est de toujours garder toutes ses possessions pour soi-même et ne pas les partager avec les autres. Quand on arrive à partager ses possessions, le désir n'est pas si fort que cela ; c'est déjà un bon signe. Si je ne peux pas partager, l'attachement est vraiment fort. Il faut comprendre que chaque fois que je donne quelque chose, je prends un risque parce que quand je le donne, je n'ai plus cet objet avec moi, il y a un trou qui est créé dans mes possessions. Le risque c'est que, tout à coup, un désir s'élève en moi que je ne pourrai pas exaucer, parce que je ne possède plus l'objet en question. Quelqu'un qui est dans le désir, essaie toujours d'avoir tous les moyens à sa disposition pour

n'importe quel désir, pour pouvoir tout faire et ne jamais expérimenter la souffrance de ne pas pouvoir satisfaire un désir. Par contre, quand je donne, cet objet n'est plus à moi. Il n'est plus disponible et il se peut que, lorsque j'aurai donné ma trentième tasse, il m'arrivera de vouloir boire une boisson qui ne se boit que dans cette tasse et alors, je n'aurai plus cette tasse ! Cela arrive assez souvent. Déjà toute notre maison est pleine de choses, mais je pense : « Peut-être que ce bout de ficelle pourrait me servir un jour. Si jamais mon mari arrive et le jette, je vais le gronder parce que cela pourrait servir un jour ». Cela, c'est une situation typique de peur : rencontrer une situation où l'on manquerait de quelque chose que l'on avait déjà dans son territoire. Maintenant qu'on ne l'a plus, c'est encore plus grave que de ne l'avoir jamais eu. Tout le samsara est construit sur ce souhait d'éviter une situation où l'on n'aurait pas ce qui pourrait combler ses désirs. On se prépare à avoir toujours quelqu'un à côté de soi, ses petites choses, tout cela pour pouvoir gérer toutes les situations.

### **L'inséparabilité de la saisie et de l'ignorance**

L'ignorance et le désir vont ensemble dans l'attachement aux choses. On ne voit pas que leur valeur est complètement relative et que les objets et personnes ne donnent pas un bonheur véritable. Chaque attachement devient un obstacle à la sagesse, parce que notre vision devient limitée. On ne le voit pas et on n'utilise pas sa liberté, mais on crée – par ignorance – une dépendance. Saisie et ignorance vont toujours ensemble, on ne peut pas les séparer. Le moment où l'on saisit, on est déjà dans l'ignorance. Plus on saisit, plus on est dans l'ignorance. Quand on continue dans cet enchaînement de saisies, l'ignorance va augmenter. Au début, on avait l'impression qu'avec peu de choses on était content, on pouvait même être content tout seul. Mais, une fois qu'on s'est habitué à être toujours avec quelqu'un, toujours avec ses objets, on tombe dans l'ignorance d'avoir besoin de ces objets pour vivre. Donc l'ignorance augmente. Plus on s'identifie, plus on est dans l'ignorance et plus on est dans la dépendance. Le comble de la souffrance et de l'ignorance, c'est de penser que tous ces objets vont procurer du bonheur, alors qu'ils ne nous donnent finalement que de la souffrance, parce que nous devons les obtenir et les défendre. Dans cette optique, la pire des choses à faire va être de lâcher, se détendre et se libérer de cet attachement. Pour quelqu'un qui est dans l'attachement, c'est effrayant d'entendre parler du lâcher-prise. C'est le pic de l'ignorance, parce que là on est complètement à l'inverse des choses. Nous avons peur de tout ce qui nous libère et nous sommes attachés à tout ce qui nous donne de la souffrance.

*Question : Le fait que vous ayez des habits de moine, que vous soyez attachés aux habits, attachés aux pujas, attachés aux prises de refuge... Il y a aussi beaucoup d'attachements dans le rituel, dans tout ce que propose le bouddhisme ?*

Il y a beaucoup d'attachements sur le chemin et on travaille avec. Bon, je porte ces habits, mais je ne les porte pas par désir, mais pour vous ! On porte ces habits uniquement pour montrer : « Là il y a des gens qui pratiquent le dharma ». En ce qui me concerne, je me contenterais de porter d'autres habits ! Mais, il peut arriver aussi quelquefois que j'aie d'autres attachements ; je vois, par exemple : « Ah oui, ils m'ont mis une tasse pour que je boive un peu d'eau chaude pendant l'enseignement. Ils ont bien réfléchi, je suis un lama important ! ». Il y a des attachements comme cela qui se font et on doit travailler dessus. Mais, en général, les attachements sont beaucoup moins importants quand on mène une vie simple, soit laïque, soit monastique. On fait déjà preuve de moins d'attachement aux objets extérieurs. Par contre, à l'intérieur, on peut être encore attaché à la renommée, etc. C'est à chacun de regarder dans son esprit. D'un point de vue extérieur, on peut posséder plein de choses sans y être attaché. Le fait d'avoir plein de choses, en soi, n'est pas un signe d'attachement. Le signe de l'attachement, c'est quand tu prends quelque chose à quelqu'un. Là, tu vas vite voir s'il y est attaché ou non. Aussi, quand quelqu'un d'autre a besoin de quelque chose, tu peux voir si tu es vraiment attaché, selon que tu es prêt à le lui donner ou non. Si tu souffres quand tu es séparé d'un objet, c'est le signe de l'attachement. Quand tu ne souffres pas, il n'y a pas de problème. En ce qui concerne l'intérieur, chacun est témoin de son propre état d'esprit. On ne peut pas témoigner de l'état d'esprit de quelqu'un d'autre, parce qu'on ne connaît pas ses pensées, ses motivations.

*Question : Est-ce qu'il n'y a pas une difficulté pour les débutants – parce que nous sommes quand même tous dans l'attachement – pour trouver notre propre bonheur et éviter la souffrance ? Est-ce que cela va se transformer sur le chemin et comment ?*

L'attachement au bonheur est d'abord quelque chose de personnel, mais on partage cela avec tout le monde. Au moment où l'on se rend compte que ce souhait est partagé, la vision devient plus large et panoramique. On inclut de plus en plus d'êtres. En même temps, on voit que tous les êtres partagent ce souhait d'éviter la souffrance. Là, ce n'est pas seulement moi. Je commence à travailler pour le bonheur de tout le monde et pour que tout le monde puisse éviter la souffrance. Plus je travaille dans ce sens, plus je vois que ma souffrance n'est pas si forte que cela. Il y a des gens, beaucoup d'ailleurs, dont la souffrance est plus grande que la mienne. Il y a alors un mouvement vers l'autre qui devient, sur le chemin, de plus en plus fort. Notre souffrance est souvent oubliée. Certaines fois, elle est vue comme n'étant pas importante, d'autres fois, elle est juste acceptée. On est même prêt à prendre sur soi une petite souffrance pour pouvoir accomplir le bien d'un groupe plus vaste. On se donne de plus en plus et on est de moins en moins concerné par soi-même.

De cette façon, on va jusqu'à l'oubli de soi-même. C'est tout un chemin, il y a des situations où l'on y arrive déjà et d'autres moments où l'on est très concerné par soi-même, mais en général, sur le chemin il y a une diminution des saisies personnelles, de vouloir son propre bonheur. Beaucoup plus tard, on arrive même à voir qu'entre souffrance et bonheur, il n'y a pas une telle différence, que ce sont pour la plupart des jugements assez personnels. Ce qui est désiré par l'autre peut être non désiré par moi, etc. On arrive ainsi à équilibrer un peu, on ne se laisse pas prendre par les jugements. Encore plus tard sur le chemin, on voit que la nature de l'expérience de la souffrance est la même que celle de la joie, du bonheur. C'est la réalisation de la vacuité de chaque expérience – c'est pour plus tard – et là vraiment, quand on peut rester dans cet état de reconnaissance de la nature ultime de toute chose, on appelle cela « la saveur unique », un état très haut de réalisation. Là, on n'a plus peur des souffrances, et l'on n'est pas non plus attaché au bonheur, parce que l'on voit le goût, la saveur unique de chaque expérience.

#### *Question par rapport à l'attachement aux personnes*

L'attachement aux personnes est normalement l'attachement le plus fort. Dans ce cas, se défaire de l'attachement ne veut pas du tout dire détruire l'amour. Il faut faire une différence entre amour et attachement. Se défaire de l'attachement, c'est se défaire de cette saisie, cette prise sur l'autre et la transformer en amour. Dans une relation d'attachement, je ne donne pas de liberté à l'autre, ce n'est donc pas de l'amour. Je veux quelque chose de cette personne. Elle n'est pas libre, moi non plus et finalement la souffrance va en être le résultat. Pour que cette relation puisse continuer de manière positive, il faut lâcher cette saisie pour donner l'espace à l'amour. L'amour est un soutien, il offre, il se donne, mais il ne saisit pas l'autre comme un objet de gratification pour soi-même. Ceux qui pratiquent cette ouverture, qui sont dans cet amour, vont être alarmés dès qu'il y a une saisie sur l'autre qui se manifeste dans leur esprit. Ils vont se détendre davantage et dans cette ouverture, ils pourront retrouver leur amour qui était le point de départ de la relation.

#### **L'ennui**

Il y a deux obstacles principaux dans la méditation et sur le chemin du dharma : l'ennui et la solitude. L'ennui c'est le sentiment de : « Que pourrais-je faire pour me distraire ? Qu'y aurait-il comme objet là, maintenant, qui pourrait me fasciner, me stimuler un peu, me sortir de cet ennui, de ce trou dans lequel je suis ? ». Il y a un désir. Si vous trouvez l'ennui dans votre méditation, c'est un signe clair, à cent pour cent, que vous êtes dans la saisie, vous cherchez une distraction. Il n'y a pas d'ennui si vous ne cherchez plus de distraction. Quand vous vous contentez de l'état présent tel qu'il est, il n'y a plus d'ennui, tout est très bien. On ne cherche plus, on est très bien, on est détendu, il n'y a pas cet esprit qui cherche à voir toutes sortes d'objets de fascination. Le sentiment d'avoir envie de quelque chose, d'avoir envie que quelque chose se passe qui pourrait nous faire sortir de l'ennui, c'est l'expression de la volonté de fuir un vide qui est en nous. Il y a quelque chose de creux, un manque qui doit être comblé par l'extérieur. On cherche des idées, des plans, des fascinations, des objets qui pourraient combler ce vide, ce manque.

Si l'on peut se détendre dans cette sorte de vide, de manque, on découvrira une ouverture toute simple, une détente où il n'y a plus rien à chercher, il n'y a pas ce vide, cette soif, cette faim, ce désir de vouloir obtenir quelque chose. On est bien dans sa peau, on est bien dans la méditation, on n'est plus dans l'attachement. Le Bouddha utilisait souvent le terme « soif » pour le désir. Quand on est

dans une attitude mentale de soif, on n'est pas satisfait. On cherche. Et cela, c'est le samsara. Dans la méditation, nous touchons le fond du samsara, l'ennui. L'ennui c'est : « Je dois agir, je dois penser pour ne pas m'ennuyer ». Si on arrive à travailler avec l'ennui, on n'a pas besoin d'agir, de chercher à se distraire, etc, parce qu'on n'a plus peur de l'ennui.

La peur de l'ennui est un des plus grands obstacles dans la méditation. On n'a pas envie de s'asseoir et de s'ennuyer. On essaie peut-être de se distraire avec plein de visualisations, des récita-tions de mantras, etc, pour occuper l'esprit, mais on ne peut pas éviter l'ennui, parce que même les récita-tions et les visualisations sont toujours répétitives, on fait toujours la même chose, et c'est exprès. On ne peut pas éviter l'ennui, il faut le rencontrer, sinon on ne va jamais sortir du samsara. Il faut tra-verser l'ennui pour sortir de l'autre côté qui est la détente. Au moment d'une détente véritable, il n'y a plus d'ennui. L'ennui lui-même ne dure qu'un instant, n'est qu'une pensée. Au moment où l'on arrive à se détendre, il n'y a plus d'ennui. Si nous sommes dans l'ennui, c'est un signe que nous n'arrivons pas à nous détendre. L'ennui est un signe de tension dans l'esprit.

### **La solitude**

Le deuxième obstacle est le sentiment de solitude, d'être seul. Seul, c'est-à-dire séparé. On se sent séparé de l'autre et cette solitude cherche à être comblée par le contact, par la communication, on cherche à se fondre avec une autre personne, on cherche à s'unir. Derrière le désir sexuel, il y a aussi la solitude, cette solitude qui cherche à être comblée par le contact avec quelqu'un d'autre. On cherche à sortir de sa prison de « moi, tout seul » par le contact avec quelqu'un d'autre. Mais, cela ne marche pas, parce que, même dans le contact avec les autres, à deux ou dans un groupe, on peut se sentir plus seul que tout seul. Peut-être que là, maintenant, dans cette salle, il y a des gens qui ne se sont jamais sentis aussi seuls.

Le contact, le fait d'être avec quelqu'un, cela ne veut pas dire que nous allons arriver à dis-soudre notre solitude. Il faut une ouverture, un lâcher-prise. Quand deux personnes se rencontrent et qu'il y a cette détente, qu'il y a cette ouverture qui s'installe à cause du contact, le sentiment de la solitude disparaît. Quand deux personnes se rencontrent et qu'il n'y a pas cette ouverture, qu'il n'y a pas ce lâcher-prise, les deux vont se sentir très seules l'une avec l'autre. Il s'agit d'apprendre à s'ouvrir, d'apprendre à se détendre.

Quand nous sommes détendus (c'est une expérience de chiné), nous nous sentons unis avec tout le monde, nous n'avons pas besoin d'une autre personne pour nous détendre. Nous allons donc apprendre à nous détendre tout seul. Se sentir seul est un autre signe certain, comme l'ennui, d'être tendu. On est dans la recherche d'une ouverture, mais on n'est pas encore arrivé à se détendre. Là aussi, comme pour l'ennui, avec la détente, la solitude disparaît. Donc, au lieu de chercher ailleurs, quand on se sent seul – le sentiment d'être seul, cela peut être tous les jours – il faut se dire : « Il faut que je me détende davantage, c'est seulement une question de détente, c'est seulement là que je vais trouver le sentiment de ne plus être seul, je vais sortir de l'ennui et je vais pouvoir vivre seul ou avec les autres, peu importe ; je peux être seul et je peux être avec les autres. Je vais rester dans la même ouverture dans n'importe quelle situation ».

### **Les qualités du désir**

Nous avons maintenant vu l'essentiel en ce qui concerne le désir. Il y aurait encore beaucoup à dire parce que c'est le moteur du samsara. On pourrait décrire tout le samsara en prenant le désir comme le point de départ. Le désir est l'expression vitale de notre attachement. Nous avons vu comment le désir mène à la souffrance.

Il y a aussi les qualités inhérentes du désir : la créativité, la curiosité, l'intérêt ; elles sont le moteur de beaucoup d'activités. Quand l'attachement est purifié, ces qualités peuvent se manifester d'une manière pure, il ne reste que des qualités. Le désir est juste une émotion, un mouvement mental. Quand l'émotion n'est pas saisie, il ne reste que ses qualités inhérentes, ce qu'on appelle les qualités éveillées. C'est pareil pour toutes les émotions. Toutes les émotions ont, dans l'état confus actuel, la souffrance comme résultat immédiat. Mais, sans saisie, dans l'état éveillé, ces mouvements d'esprit se révèlent comme étant des sources de sagesse, des énergies de sagesse.

## La colère-aversion

### La colère : le miroir du désir

La colère est comme le miroir du désir. Là où il y a désir, il y a aussi colère. Le désir c'est l'attachement, vouloir avoir quelque chose, et la colère c'est l'aversion, ne pas vouloir rencontrer le contraire de ce que l'on désire. La colère émane du souhait d'éviter quelque chose ou quelqu'un jugé désagréable. Au lieu de dire éviter, on pourrait dire se débarrasser de quelque chose ou même détruire quelque chose qui est jugé désagréable. Peu importe si cette chose est présente ou imaginée, si c'est un objet ou si c'est une idée, une pensée ou une émotion de quelqu'un d'autre ou de moi-même... Tout ce qui est jugé désagréable peut être une base pour la colère. Quand il y a le désir, la colère est également toujours là comme une possibilité. Même si nous sommes plus dans l'une ou dans l'autre émotion, le potentiel de l'une est toujours présent dans l'autre. Quand je suis dans le désir, si quelqu'un m'enlève ce que je désire, il y aura tout de suite la colère. Ou, si je désire quelque chose et que je rencontre le contraire – c'est-à-dire au lieu de trouver une expérience agréable, je trouve une expérience désagréable – c'est l'aversion qui monte tout de suite. Quelqu'un qui est dans la colère, on peut dire qu'il a aussi beaucoup de désir.

Si je suis dans la colère, cela veut dire que je suis très opposé à quelque chose, mais en même temps, je souhaite très fort avoir autre chose. Je veux détruire quelque chose pour que, finalement, je puisse jouir d'une situation plus agréable. Donc, si quelqu'un est colérique, cette personne a aussi beaucoup de désir. Si quelqu'un est beaucoup dans le désir, il y a alors un fort potentiel pour la colère. Nous pouvons voir cela en nous-même. Cela dépend juste du jeu des situations de la vie. Au début, cela peut commencer par un désir, par exemple un désir pour une personne que nous aimons. Quand cette personne nous rejette, rapidement la colère monte. Il y a beaucoup de situations de ce type.

### La défensive

On pourrait dire que la colère, c'est le signe que l'ego se sent menacé. Notre saisie égoïste, notre identification est menacée par quelque chose et nous essayons de nous défendre contre ce qui est désagréable, ce qui est une menace. C'est la base de la colère, c'est une défense. On pourrait dire que, derrière la colère, il y a toujours la peur. C'est une défense contre quelque chose qui nous déplaît, qui va nous faire souffrir. On ne veut pas vivre cette situation désagréable, donc on veut la détruire.

### La colère comme expression de fixations et de frustrations

Nous pourrions aussi dire que la colère c'est simplement l'expression du fait que les choses ne se passent pas comme nous le souhaitons. Nous aimerions que les choses se passent comme nous le voulons, que les gens se comportent comme nous le souhaitons, mais ils ne le font pas. Les situations sont différentes, elles se déroulent d'une manière qui va contre notre gré, contre nos souhaits. Comme personne colérique, nous avons plein d'idées sur comment le monde devrait être. Et parce que le monde ne va pas selon nos idées, nous sommes constamment en colère, parce que justement le monde ne fait pas ce que nous souhaitons. Les gens autour de nous, notre entourage, ne se comportent pas comme nous le souhaitons. Derrière notre colère, il y a toujours une idée, une image, un désir, un souhait. Le souhait n'est pas comblé par l'extérieur et la colère s'élève.

Être colérique, cela veut dire être plein de fixations. Une personne pleine de colère est une personne pleine de fixations sur comment les choses devraient être, avec beaucoup de justifications, avec beaucoup de raisons, des arguments sans fin. Il y a mille raisons pour lesquelles les choses devraient être comme cela. Mais comme le monde n'est pas comme nous le souhaitons, nous nous mettons en colère constamment pour changer le monde. Nous pensons que nous pourrions changer le monde par notre colère. C'est une illusion, on ne change pas le monde par la colère. On le change quand même un peu : on aggrave les situations. Là où il y a la colère, il y aura plus de colère en retour. Ce n'est pas très habile d'essayer de changer le monde par la colère. Au lieu de transformer les situations et de les travailler de manière habile, notre colère crée toujours la défensive de l'autre qui fait

que la situation stagne. Elle ne peut pas bouger, ne peut pas changer vraiment de manière positive, parce qu'il y a un blocage des deux côtés. On ne lâche pas. Moi, je suis têtu et l'autre est aussi têtu que moi.

### **Le développement progressif de la colère**

Regardons comment la colère monte. Cela commence avec une sensation déplaisante, il y a quelque chose qui se manifeste dans notre esprit, une perception, une idée, un souvenir, peu importe, ce sont toujours des pensées. Il y a une pensée qui s'élève, qui est jugée comme ayant un contenu déplaisant : « Je n'aime pas cela ». A cause de ce jugement, il y a une irritation : « J'aimerais que cela parte, j'aimerais que cette chose irritante parte de mon esprit, de ma vision, que je n'aie plus à écouter ce bruit, que je n'aie plus à ressentir ce qui touche mon corps, que je ne sente plus cette odeur. Cette irritation doit partir de mon territoire, je n'en veux plus ».

Et, plus cette *irritation* dure, plus je deviens impatient : « Quand est-ce que cela va partir ? ». *L'aversion* devient de plus en plus forte, il y a tout un *ressentiment* qui s'installe envers cette chose qui dure encore, qui est insupportable et qui est éprouvante. A cause de mon manque de patience, je ne peux plus attendre que cela parte, la colère est alors devenue telle que je dois agir. Une petite sensation déplaisante est devenue une irritation qui s'est transformée vraiment en *animosité* : « Je veux que cette chose disparaisse de mon territoire ou soit détruite ». Il se développe tout un état d'*hostilité* et d'*agressivité* envers cette chose, cette personne, cette situation qui est déplaisante.

Dans cette hostilité, je suis prêt à des actes très nuisibles. Je suis prêt non seulement à crier, mais aussi à taper, à détruire, à faire la guerre finalement. Il y a tout un enchaînement seulement à cause du fait qu'il y a toujours quelque chose qui m'irrite, que cette chose ne parte pas, qu'elle reste en face de moi, dans mon esprit. Parce qu'il y a des *rancœurs*, une hostilité à long terme qui s'installent, même avec mes efforts de colère, je ne peux pas me débarrasser de cette chose désagréable. Cela empoisonne mon esprit. Il y a vraiment une *hargne*, une rancœur qui cherche toujours à nuire, qui cherche à se défaire de ce défi qui est trop grand. Et finalement, quand on doit encore une fois rencontrer cette situation difficile, une petite remarque, un petit quelque chose déclenche la *rage*, la *fureur*, tous les sentiments de colère extrême. Un esprit qui est complètement pris par la colère va développer les tendances à la *méchanceté*, cela va être de plus en plus facile d'envisager de faire du mal à autrui. Il y a des tendances à la *malveillance* qui s'installent peu à peu avec chaque mouvement de colère. On est davantage prêt à faire du mal ; c'est donc pour cela que la colère est dite être une des plus grandes causes de souffrance.

### **La colère qui mène à la paranoïa**

Si cet état de colère perdure, notre caractère va changer. Nous allons de plus en plus vivre dans le sentiment que c'est le monde extérieur qui nous agresse et que nous avons à défendre notre territoire contre toutes ces situations déplaisantes qui font souffrir. Nos tendances agressives sont projetées à l'extérieur : le monde nous attaque avec des situations déplaisantes. Il y a toujours des personnes qui ne se comportent pas comme nous le souhaitons. On a l'impression : « Maintenant le monde fait exprès pour me mettre en colère. Les autres montrent exprès un comportement insupportable, juste pour me mettre en colère. Ils ne peuvent pas me laisser en paix ». Cette vision du monde est une projection de l'intérieur, de notre propre agressivité et finalement, de notre propre peur. Nous devenons les victimes, car ce sont maintenant les autres qui attaquent. Ce n'est plus nous qui jugeons, qui avons de l'aversion, qui souhaitons dominer le monde – nous ne faisons rien semble-t-il – ce sont les autres qui nous attaquent et qui ne nous laissent jamais tranquilles. Alors nous sommes continuellement en lutte, nous sommes sur la défensive continuellement – une défensive qui est agressive – mais nous ne voyons pas que la cause est en nous-même, le fait que ce soit nous-même qui avons toujours rejeté, qui nous sommes toujours mis en colère.

On a l'impression : « Maintenant, ma vie c'est la guerre, c'est la lutte. Ma femme qui était extrêmement bonne au début devient maintenant celle qui me pose le plus de problèmes, qui lutte toujours contre moi. Mon mari, celui que j'aimais tellement, devient vraiment l'incarnation de ce qui est mauvais dans le monde, c'est un démon ; chaque fois que je le vois, j'ai des montées de colère et je peux à peine m'empêcher de dire des mots méchants ».

Cet état d'esprit est la suite d'une série de projections vers l'extérieur. Je ne vois plus que c'est moi qui suis en colère, qui suis agressif. Je pense que tous les problèmes viennent des autres. J'en suis convaincu : « Ce sont eux qui ont tort. Moi, j'ai raison parce que je suis pour le bonheur. Moi, je ne veux que le bonheur, pour moi et pour tout le monde. Mais, pourquoi les autres ne font pas comme je leur dis. Ils ont tort. Ils devraient juste suivre mes conseils et tout irait bien ! C'est leur tort de s'opposer à ce qui est la loi de l'univers, parce que moi je la connais, je sais exactement comment cela devrait être. Si eux ne suivent pas mes conseils, c'est de leur faute. Je peux continuer à leur donner des conseils mais c'est vain, donc je me tais, je me retire et je déprime : le monde est trop mauvais pour moi, le monde ne m'écoute pas, alors je déprime, je me retire, c'est de leur faute ».

### **La dépression colérique**

Cet état que nous venons de voir, est un état de dépression colérique. C'est le renfermement sur soi-même à cause d'une méprise sur le monde. On ne se sent pas écouté, donc on ne veut plus s'engager. On se renferme sur soi-même, mais on est quand même encore en colère. On ne la voit plus, parce que maintenant la surface, c'est de la mélancolie, de la tristesse. Mais derrière cela, une fois que l'on appuie sur les boutons, toute une colère va se réveiller. La guérison d'une dépression passe souvent par l'expression des colères refoulées. Quand on commence à sortir de la dépression, on passe souvent par des états de colère qui sont le signe que cela va déjà mieux, parce qu'on commence à l'exprimer. Ce qui était refoulé jusqu'alors, commence maintenant à s'exprimer. Ensuite, cette expression doit être canalisée dans une vision plus positive du monde, dans des actes positifs. Vous voyez que, dans la colère, nous sommes dans une tension permanente, c'est une évidence. On ne peut pas être en colère sans tension et c'est pour cela que la colère est une souffrance. Souffrance et tension, c'est identique. Pour le temps que la colère dure, nous sommes sous tension permanente, comme une fibre très tendue. Quand on touche cette fibre, il y a la possibilité d'une réaction très violente. Les colères refoulées représentent un potentiel de violence qui monte à la surface dès que nous appuyons sur les boutons. Attention ! Quand vous touchez les points sensibles de quelqu'un qui est dans cette tension colérique, vous allez avoir une réaction violente.

Les mêmes mécanismes que l'on vient de décrire se retrouvent dans des nations entières. Il n'y a pas seulement l'homme, l'individu qui réagit comme cela, mais aussi des nations, des peuples et groupes entiers qui vont essayer d'imposer leur vision des choses : « moi, le peuple tel et tel, qui ai le droit de juger tout le monde, moi je sais comment le monde devrait être et attention si vous ne faites pas comme moi je le souhaite ! Je suis prêt à la guerre, je vais attaquer et vous montrer que c'est moi qui ai raison ! ». La psychologie de la guerre, c'est de parler comme cela et de faire monter la tension dans le peuple avec la conviction intime d'avoir raison pour que, quand il y a encore des petites irritations, il faille la stimuler au bon moment. La guerre est alors déclenchée. On a tout le peuple derrière soi pour la guerre, parce que tous pensent la même chose. Cela fonctionne de la même manière dans notre psychologie intérieure : le chef – la saisie égoïste – fait monter tout un état de projections où c'est moi qui ai raison et alors il ne manque qu'une petite provocation de l'extérieur, et paf ! La violence est là, le conflit, etc. Tout ce que l'on peut apprendre sur le fonctionnement émotionnel de soi-même peut toujours aussi être appliqué à des groupes entiers plus ou moins grands et même à des nations entières.

### **La colère cachée**

Nous avons parlé jusqu'alors d'une colère assez simple. Mais la colère se complique avec la culpabilité. Il y a rarement une colère qui ne soit pas suivie par le sentiment de culpabilité, parce que tout le monde ressent que, quand même, dans la colère il y a quelque chose qui n'est pas juste. On a le sentiment d'aller trop loin. Donc, il y a toute une justification qui vient après pour ne pas trop voir ce sentiment de culpabilité. Cela complique les colères, cela fait des états colériques qui ne sont pas purs, qui s'expriment par exemple avec des mots – semble-t-il – compassionnés. On se sent coupable quand on montre sa colère. Cela se fait en cachette et on va parler d'une manière qui apparaît tout à fait différente de la colère, qui n'est plus identifiable comme de la colère par les autres. C'est une colère détournée qui s'exprime parfois comme une aide que l'on propose à autrui. Mais c'est pour le faire changer, parce que l'on est en colère contre lui et la meilleure façon pour le faire changer, pour se

débarrasser de l'objet de sa colère, c'est de lui proposer son aide, mais avec derrière une motivation de colère. Ce sont des sentiments très compliqués, pas toujours simples.

Prenons l'exemple d'une colère détournée : une personne vient chez moi en crise, en pleine crise et parle de choses un peu bizarres ; cela semble être un début de psychose mais elle n'est pas encore vraiment dedans. Au lieu d'écouter cette personne qui est vraiment irritée, qui me prend du temps, qui vient au mauvais moment – je voulais juste regarder la télé, un match de foot super – je lui dis : « OK, je vais t'aider, tu viens avec moi, on va aller à l'hôpital » et hop ! Je prends la personne et sous couvert d'une aide altruiste, je la dépose à l'hôpital. Ensuite, je me dis : « Ça y est, c'est fait, je peux enfin être tranquille ». Tout cela, parce que je n'avais pas l'ouverture, la patience de rester avec cette personne pour écouter peut-être toute son histoire, pour m'ouvrir, pour passer du temps avec elle – ce qui n'est bien sûr pas plaisant – mais je n'avais pas cette ouverture nécessaire. C'est finalement pour me débarrasser d'un problème que j'ai agi comme cela. Cela ne veut pas dire que, dans d'autres circonstances, ce n'est pas bien d'aller mettre quelqu'un à l'hôpital, mais il faut regarder l'émotion qui est là. Quand l'aversion est là, c'est pour nous débarrasser d'une difficulté que nous agissons ainsi.

Derrière un tel comportement, il y a le souhait de protéger notre territoire. Le « moi », c'est cela : « moi » avec « mes » possessions, « mes » amis, « mes » idées, « mes » valeurs. Cela, c'est « moi ». Et quand quelqu'un vient critiquer, voler, me nuire, nuire à mes possessions, à mes idées, je vais me défendre. Là il y a une zone de démarcation qui est tout de suite défendue. Il y a, dans notre saisie égoïste, non seulement des choses extérieures, mais aussi et surtout, des idées intérieures auxquelles nous nous identifions. Notre réaction de colère, plus ou moins intense, dépendra de l'idée ou de l'objet attaqué par l'extérieur. Plus l'identification est grande, plus la colère sera intense.

### **La peur, source de la colère**

Derrière la colère, quelle qu'elle soit, il y a toujours la peur – la panique – qui est le sentiment d'être menacé au plus profond de notre être. Là où l'on s'identifie le plus, c'est là où il y a le plus de dispositions à la colère. Quelqu'un en colère, c'est quelqu'un qui a peur. C'est très important de toujours être conscient de cela. Sans peur, on ne va pas se mettre en colère, parce que l'on n'a pas peur de perdre, on n'a pas peur d'être critiqué, on n'a pas peur d'être remis en question, on n'a pas peur de ne plus exister finalement, on n'a pas peur de la destruction. Il y a toujours une peur qui fait que la colère monte. Donc, pour aider quelqu'un qui est en colère, il est très conseillé d'essayer de travailler avec sa peur, de lui montrer que sa peur n'est pas nécessaire, qu'il n'est pas menacé profondément. Souvent, on prend les situations extérieures comme un grand danger alors que, finalement, un tel danger n'existe pas. On projette tout un danger, parce que l'on est tellement dans la peur, dans l'angoisse ; on projette un danger sur l'extérieur qui n'existe pas en réalité. Il y a juste une petite critique qui est dite sur un de nos comportements. Alors, au lieu de nous défendre parce que nous avons peur d'être complètement critiqué, nous pourrions accepter et nous dire : « OK c'est une critique, mais c'est finalement un signe d'attention et même peut-être d'amour de la part de celui qui me critique ». Il y a un tout autre état d'esprit à développer. Si nous pouvons toucher cette peur, nous aurons les mots appropriés pour aider quelqu'un en colère.

### **Comment la colère apparaît-elle ?**

Est-ce que la colère vient de l'extérieur ou de l'intérieur ? Est-ce que la colère est déjà là avant que l'objet irritant arrive ? Est-ce la situation extérieure qui fait que la colère qui est déjà en nous s'élève ? Il faut voir que dans cette vie et probablement aussi dans des vies antérieures, nous avons déjà réagi très, très souvent avec aversion, nous avons rencontré des objets jugés comme déplaisants et réagi avec aversion, avec une énergie de colère. Cela a engendré des tendances dans notre esprit qui nous disposent à la colère. Notre esprit est déjà plein d'informations du passé, le terrain est déjà préparé. Le résultat est qu'il y a un état de tension presque permanent et qu'il y a des remontées karmiques de ces tendances colériques, sans qu'il y ait nécessairement des objets extérieurs. On peut être dans la méditation et la colère se manifeste juste comme cela, elle arrive sans qu'il y ait eu une expérience spécifique ; cela peut juste se manifester, on pourrait dire, spontanément. Mais la colère peut aussi se manifester en connexion avec un objet irritant perçu à l'extérieur, mais de tels objets ou expériences ne sont pas du tout nécessaires. Dans la méditation, on ressent quelquefois déjà l'énergie de la colère

avant qu'elle ait trouvé son objet. Cette énergie regarde autour, dans tous les coins de l'esprit, de notre expérience pour trouver une cible adéquate. Cette énergie de colère cherche qui ou quoi pourrait être la cible à ce moment ! Quand on reconnaît ce processus, on ne croit plus au fait que la cible soit vraiment la cause de la colère.

On pourrait penser être capable de créer la colère chez quelqu'un d'autre. Si je connais ce qui est déplaisant pour quelqu'un, je vais juste lui présenter l'objet ou l'idée qui est déplaisant, appuyer sur ses boutons et il va marcher, il va manifester la colère. Comme cela j'ai l'impression que je peux créer la colère chez les autres. En réalité, ce que j'ai fait, c'est juste de présenter un objet, une idée, une phrase, quelque chose qui entre en contact avec les tendances déjà présentes en la personne et parce qu'elle n'a pas purifié ses tendances, elle n'a pas de contrôle, pas de détente, de sorte que – malheureusement – cela marche.

Voyons aussi que l'objet extérieur n'est que la projection que notre esprit a sur cet objet. Il se peut qu'on pense par exemple : « Ah oui, je vais l'irriter en lui proposant ceci ou cela, cela va vraiment lui faire monter sa colère ! », mais on se trompe en proposant cette idée ou cet objet ; la personne n'a pas les projections que l'on a imaginées qu'elle avait. Elle ne réagit pas, mais dit : « Ah ! Merci, c'est gentil ! ». Elle a une autre projection et de ce fait, la colère ne s'élève pas chez elle. Donc, que la colère s'élève ou non, cela dépend des projections de la personne, comment elle regarde la situation, l'objet, l'idée, etc. Si quelqu'un a développé une vision du monde qui est plutôt positive, dans laquelle son travail sur les projections, les perceptions du monde extérieur fait que son esprit se détend davantage on ne trouvera pas forcément quelque chose qui va irriter cette personne, parce qu'elle a une autre façon de regarder le monde. Elle pourrait même dire : « Oh oui, encore une difficulté, mais c'est génial ! Je peux pratiquer les qualités d'éveil ». Irriter une telle personne sera très difficile. Par contre, si la personne a des projections très aiguës et pense toujours qu'elle et le monde sont opposés, alors, avec une telle vision du monde, il est facile de faire monter la colère chez cette personne, parce que ses projections sont des projections égocentriques, négatives, des projections de l'angoisse, de la peur, etc. Une telle personne, on peut la faire marcher facilement.

### **Changer sa propre vision karmique**

Nous voyons que le processus de l'émotion dépend de notre vision et cette vision dépend de notre karma. Notre vision du monde, c'est une vision karmique. Nous ne pouvons pas choisir à notre gré d'avoir tout de suite une autre vision que celle que nous avons maintenant ; nous ne sommes pas libres de notre vision du monde. C'est un travail continu, pendant des mois, des années pour pouvoir changer sa vision du monde. Développer une vision positive doit être soutenu par des actes positifs. Il doit y avoir une énergie positive derrière, sinon on a une bonne motivation pour un petit moment, mais à cause des forces karmiques qui sont derrière, cela va retomber au moment où l'on rencontre un défi. Dès qu'on rencontre une difficulté, la motivation est perdue et les tendances antérieures prennent le dessus. C'est là que la pratique du dharma montre sa force : nous savons changer notre vision du monde grâce à une accumulation de karma positif, en développant des tendances, des forces positives dans notre esprit. S'appuyer sur une telle pratique va changer la vie, cela va changer la disposition à la colère ou au désir. Au lieu de regarder quelqu'un comme un ennemi, on le regardera comme le lama. Au lieu de regarder l'objet du désir comme étant vraiment existant, on le regarde comme étant impermanent, on change sa vision des choses. Ce travail sur les émotions doit être soutenu par des actes positifs, une accumulation de forces positives par le corps, la parole et l'esprit. Ce sont les clefs pour travailler avec les projections.

En résumé, une grosse colère c'est un gros ego. Une colère cachée ou refoulée, c'est un très gros ego. Ne pas avoir le courage de montrer sa colère, c'est un ego énorme.

*Question : Est-ce que l'on peut ressentir la colère dans le corps sans la ressentir dans l'esprit ?*

Non, cela n'est pas possible. La colère se manifeste toujours aussi bien dans le corps que dans l'esprit. Il y a un lien immédiat entre pensée et colère. Nous pouvons manquer de vigilance, nous pouvons ne pas être conscients de la colère manifestée dans l'esprit, c'est alors le corps qui nous

montre que nous sommes tendus, déjà prêts à exploser. Donc, le corps peut nous renseigner sur l'état d'esprit.

*Question : Je connais mieux la colère refoulée que la colère exprimée ouvertement mais n'y a-t-il pas quelque chose de positif dans la colère ?*

Il ne faut ni défouler ni refouler la colère. Il faut arriver à regarder la colère comme elle est, sans rien faire avec. Il faut lui laisser son espace. Ce qui est positif avec la colère, c'est l'énergie qui est dedans. Il y a une énergie forte qui permet d'accomplir des choses, de voir et de trancher ce qui n'est pas juste.

*Question : Est-ce que l'on peut tuer par compassion (par exemple un chien qui est en train de mourir) ?*

La réponse de Guendune Rinpoché est très claire : non, c'est une compassion limitée qui ne voit pas tout l'ensemble de la situation. C'est la même chose pour les hommes. La souffrance à la fin de la vie, qui peut être énorme pour ce chien (ou pour un homme), n'est quand même pas comparable à la souffrance dans le bardo et dans les vies futures. Donc, nous devons laisser dans cette situation cet être épuiser son karma de souffrance dans les meilleures conditions, entouré par des gens qui sont bienveillants, afin que ce karma soit purifié avant qu'il ne renaisse dans un monde qui va être la projection du karma antérieur. Dans ce cas, la compassion veut dire : rester là, ne pas écarter la souffrance, mais accompagner celui qui souffre, pour qu'il puisse vivre et purifier cette souffrance-là encore dans cette vie. Rinpoché a vu plein de gens qui sont venus à cause de leur chien, de leur chat, de leurs proches qui souffraient et qui lui demandaient : « Est-ce qu'on peut le faire piquer ou pas ? » et il a toujours dit : « Non, ce ne sera pas vraiment la compassion. C'est une compassion limitée qui veut mettre fin à une souffrance ici et là, mais qui ne voit pas plus loin, qui ne voit pas qu'après, cet être va chuter dans une souffrance encore plus grande ».

*Question sur deux mots en allemand : Mitgefühl et Mitleid.*

En allemand on peut faire la différence entre « sentir avec » (Mitgefühl) et compassion, « souffrir avec » (Mitleid). Ce que qu'on veut communiquer par le mot compassion, dans le dharma, c'est « ressentir avec » la psychologie utilise « empathie ». La différence avec le mot compassion est faite, parce que cela veut dire « souffrir avec », être aussi dans la passion, la souffrance. Souffrir avec quelqu'un est le signe d'une identification avec la souffrance d'autrui. Si je vois quelqu'un souffrir, je m'imagine comment ce serait pour moi de souffrir ainsi, cela me déprime complètement et je suis coincé dans ma compassion mal dirigée, parce qu'elle est basée sur une identification. Ce que dit le dharma, c'est de sentir complètement la souffrance de l'autre, mais de ne pas se laisser prendre par la souffrance, de garder un esprit léger, un esprit ouvert qui peut trouver des réponses adéquates à cette souffrance.

*Sympathie* c'est aussi « souffrir avec ». Il y a plein de mots qui viennent soit d'une source latine, soit d'une source grecque, mais cela veut dire la même chose. En tibétain le mot compassion se dit *tougdjé*, qui veut dire : « seigneur de l'esprit » ou « esprit noble ». Là, il y a vraiment une notion différente. Une traduction juste est difficile à trouver. *Tougdjé*, c'est aussi l'esprit éveillé qui ne tombe pas dans l'illusion. Dans nos langues, il n'y a pas de mots qui pourraient transmettre cette notion de ne pas être dans l'illusion quand on ressent la compassion. Le mot *toug* tout seul fait référence à l'esprit d'un être éveillé, un Bouddha. L'esprit ordinaire des gens est appelé *sem*.

*Question : La joie, est-ce que cela peut être quelque chose d'égoïste ? Par exemple, ce matin j'ai vu la brume sur les monts, c'était splendide, je me suis réjouie. Est-ce que c'est une saisie ? Est-ce que c'est de la joie ?*

Il faut prendre cette joie que tu as expérimentée ce matin comme un exemple de la joie que tu pourrais éprouver chaque fois que tu vois quelqu'un agir d'une manière positive et ne pas te laisser prendre par la jalousie. Donc la qualité de la joie est là, mais c'est une joie dirigée vers toi et ton environnement et maintenant, il faut l'épanouir pour inclure les actes des autres.

# L'orgueil

## L'identification aux qualités

Nous avons déjà fait le tour des trois émotions principales : ignorance, désir et colère. Maintenant nous allons voir un mélange typique de ces trois émotions qui se manifeste comme de l'orgueil. L'orgueil, ce n'est pas vraiment autre chose que l'ignorance et le désir. On le rencontre partout, en soi-même et aussi comme un phénomène dans des groupes entiers. L'orgueil pose un grand problème sur le chemin spirituel. Si on essaie de le définir, on peut dire : c'est s'identifier à une qualité, réelle ou supposée, de soi-même ou d'une autre personne. Cela veut dire que l'on s'identifie à une qualité que l'on imagine avoir. « Je suis tellement intelligent ! », donc on pense que l'on est intelligent, on s'identifie à cela et si quelqu'un vient nous dire que l'on est stupide, alors on se met en colère. Peu importe si on possède cette qualité ou pas, dès qu'on s'y identifie, on est dans l'orgueil.

On peut s'identifier aussi aux qualités d'autres personnes. Par exemple, je me dis : « Mon fils, c'est le premier de la classe, le meilleur de l'école ! ». Cela fait augmenter mon propre orgueil. Je m'identifie comme le père de mon fils qui a une qualité supposée avec laquelle je m'identifie aussi. Comme cela, on peut s'identifier, non seulement avec soi-même, avec sa famille, mais aussi avec le club de sport, avec sa ville et sa nation. L'orgueil ne connaît pas de limite. Il peut se manifester en n'importe quelle situation, que les qualités soient présentes ou pas. On peut avoir des qualités et être orgueilleux de surcroît. On peut ne pas avoir de qualités et être orgueilleux quand même. On peut avoir un défaut et en être orgueilleux en le voyant comme une qualité. Par exemple, quelqu'un peut être très orgueilleux d'être un bon voleur. « Je sais tellement bien tricher, m'introduire dans les maisons, etc, je suis le roi des voleurs. Je suis le meilleur dans le mensonge. Je peux tromper tout le monde ». On prend un défaut de caractère comme base de l'orgueil. On s'identifie alors avec des qualités de corruption. On peut même s'identifier avec les défauts de ses proches pour augmenter son orgueil. On pourrait se dire : « Mon fils, c'est le roi des voleurs. Il peut vraiment tout voler. C'est le roi des tricheurs. C'est le roi des bagarreurs. ». On peut prendre n'importe quoi comme base pour se gonfler d'orgueil. On trouve toujours un objet, quelque chose pour être orgueilleux. Même si c'est l'orgueil d'être le pire du monde, d'être le plus déprimé du monde, d'être le plus mélancolique, d'avoir la plus grande souffrance. « Il n'y a pas une maladie plus grande que la mienne ! ». Tout cela c'est l'orgueil. Quelqu'un qui tient absolument à être dépressif, qui veut absolument rester dans cet état, vous voyez l'orgueil qu'il y a dedans. « Ne me faites pas changer, je suis bien dans ma dépression ! ».

## L'orgueil comme résistance au changement et incapacité à se remettre en cause

L'orgueil, c'est une résistance au changement. Il faut voir cela, dans tous les états. L'identification se solidifie et à cause de cette solidification, nous ne souhaitons pas changer parce que tout ce qui vient de l'extérieur et qui pourrait nous faire changer, va contre le mur de notre orgueil : « Je suis bien comme cela, n'essaie pas de me faire avancer, n'essaie pas de me faire changer ». C'est la résistance, l'imperméabilité de l'orgueil. Quand on parle de vivre dans une tour d'ivoire, c'est de cette imperméabilité qu'il s'agit. On se sépare de toute possibilité d'être en contact de manière égale avec les autres. On résiste au changement, c'est comme l'ivoire, c'est très solide.

L'orgueil, c'est cette incapacité à se remettre en cause soi-même. On ne se voit pas, on ne veut pas se regarder soi-même pour découvrir ses défauts. Pour pouvoir changer et transformer ses défauts en qualités, il faut quand même d'abord se regarder. Quelqu'un d'orgueilleux, c'est une personne qui n'a pas cet œil de sagesse qui regarde vers l'intérieur. Il est sûr d'être bien. Il a regardé un peu en surface, il a trouvé quelques qualités suffisantes auxquelles il s'identifie et il s'arrête là. Il ne va pas regarder plus loin. Il a regardé un peu pour trouver quelques qualités et maintenant, les autres doivent respecter ses qualités. « Leur tâche c'est de m'admirer. Parce que moi, je suis bien, j'ai tant de qualités ! ».

Pour quelqu'un d'orgueilleux il faut un public, il faut des gens pour l'applaudir. « Ils sont là pour me faire des louanges, pour faire grandir mon orgueil ». L'orgueil a toujours tendance à vouloir augmenter, toujours plus grand, toujours plus haut et toujours plus aveugle, toujours plus ignorant.

## **Le sentiment de supériorité**

Évidemment l'antidote pour l'orgueil, c'est de voir ses propres défauts. On ne peut pas garder son orgueil si l'on voit ses défauts. Quelqu'un qui est conscient de ses défauts ne peut pas être orgueilleux d'autant plus s'il admet ses défauts en face des autres. Dire quelque chose à quelqu'un d'orgueilleux devient de plus en plus difficile à mesure qu'il se laisse entraîner par ses tendances d'orgueil. Sa tour d'ivoire devient de plus en plus haute et pour l'approcher, il faut surmonter de plus en plus d'obstacles jusqu'à ce que cela devienne impossible de lui dire quelque chose. Lui, il est en haut et regarde de haut tout le monde autour. Il juge tout le monde, parce que lui, il est tellement pur, tellement clair dans l'esprit, tellement sage que c'est facile dans sa pureté de voir tous les défauts des autres ! Étant irréfutable, il peut faire des reproches à tout le monde.

Il regarde le monde autour de lui en deux catégories : ceux qui peuvent l'aider à devenir de plus en plus puissant et admiré, donc ses admirateurs potentiels et ceux qui sont dangereux parce qu'ils ne partagent pas l'admiration pour lui, ils peuvent être des ennemis, ils sont dangereux parce qu'ils ne lui font pas de louanges. Donc là, il faut être très vigilant. Comme cela, on n'est pas seulement dans une tour d'ivoire, mais aussi dans une tour de guet d'où on regarde tout le monde.

## **La différenciation entre ce qui est plus haut et ce qui est plus bas**

Le seul intérêt dans l'esprit orgueilleux c'est voir ce qui peut me faire m'élever encore plus et ce qui risque de me rabaisser. Le rabaissement, c'est le pire pour quelqu'un d'orgueilleux. Il craint tout : une critique, un rabaissement, une défaite. Il cherche la victoire, la louange, l'élévation. Quand quelqu'un est tombé dans le piège de l'orgueil, il fait toujours la différence entre ce qui est plus haut et ce qui est plus bas en relation avec lui-même. Nous n'arrivons pas dès le début de notre vie en haut de l'échelle sociale, nous devons commencer quelque part, il y a sûrement des gens qui sont plus haut que nous, qui ont plus de qualités, plus de pouvoir. L'intérêt de l'orgueilleux va être de devenir comme eux, d'imiter leurs qualités, de chercher leurs louanges, leur soutien et leur protection pour finalement grimper plus haut et les dépasser pour pouvoir être le chef plus tard. On peut accepter encore pour quelque temps, voire quelques années qu'il y ait quelqu'un plus haut que soi, mais c'est juste dans l'optique de finalement arriver au sommet. Tous ceux qui ne sont pas plus haut, nous essayons de les pousser vers le bas, de créer une distance qui nous permet de dire : « Moi je suis déjà plus haut ».

Il n'y a pas de possibilité avec quelqu'un d'orgueilleux de se rencontrer au même niveau, d'avoir des contacts amicaux au même niveau. Il est insupportable pour un orgueilleux que quelqu'un, d'un niveau égal, lui dise comment il est, comment il lui ressemble, ce qu'il pourrait changer. A partir du moment où l'on admet qu'il y a quand même quelqu'un comme soi, c'est juste pour l'utiliser afin d'aller plus haut. On utilise cette amitié pour aller plus haut et dès qu'on n'a plus besoin de cet ami, on va essayer de se défaire de cette amitié pour être libre de grimper encore plus haut.

## **Le sentiment de solitude**

Voyons maintenant le sentiment de solitude de quelqu'un qui est orgueilleux. Pour un orgueilleux, il y a plus haut et plus bas. Il n'y a pas d'amitiés, les amitiés ne sont pas de vraies amitiés, donc quelqu'un qui est orgueilleux se sent très seul. C'est une solitude presque souhaitée, donc pas aussi désagréable qu'on pourrait le penser. Mais, certaines fois, cela devient très encombrant, parce qu'il y a quand même chez un orgueilleux le sentiment de vouloir partager et relâcher. Toutefois, à cause de son orgueil, personne ne veut être avec lui, personne ne peut être avec lui parce qu'il n'accepte pas un contact, un échange mutuel où on se dit des choses, où on se dit ce que l'on pourrait ou devrait changer.

Si dans notre vie nous sommes seuls, nous avons peu d'amis, il faut se demander si la raison n'en serait pas l'orgueil. C'est peut-être la raison pour laquelle nous sommes tout seuls. Si nous n'avons pas de vrais amis, c'est souvent un signe que nous n'arrivons pas à nous laisser approcher par les gens. Nous sommes tellement convaincus de nous-même que nous rabaissons les gens qui veulent s'approcher de nous et personne n'a envie de toujours prendre des coups d'un ami. Nous prenons de la distance, nous le laissons. « Lui ? Laisse-le faire, il n'écoute pas ! Il n'écoute personne ». Nous sommes gentils en surface, mais profondément nous n'entrons en contact avec personne. Ces quelques

explications nous donnent déjà quelques éléments pour voir si l'orgueil est présent ou non en nous-même.

### **L'orgueil fondamental**

On pourrait dire que l'orgueil premier c'est s'identifier avec « moi, je », l'ego et en conséquence, agir avec la pensée que ce « moi » est plus important que le reste du monde. La saisie égoïste et l'orgueil sont, de ce point de vue, la même chose. Quand il y a la saisie égoïste, il y a tout de suite l'orgueil. Les deux sont identiques, on parle de la même chose. Cela c'est l'orgueil premier, la base (comme nous avons vu pour l'ignorance, il y a l'ignorance fondamentale qui est cette illusion de se prendre comme étant existant). Pour chaque émotion, il y a donc un mouvement de base : pour le désir, c'est de s'attacher à un objet agréable, pour la colère, c'est de vouloir éviter un objet désagréable. Ce sont les émotions fondamentales et tout le reste, ce sont les ramifications de ces tendances.

### **L'exagération**

Une ramification de la tendance de l'orgueil, c'est d'avoir une opinion très avantageuse et souvent exagérée de soi-même. On va trop loin, on exagère, on voit une petite qualité et on s'accroche tellement à cette petite qualité qu'on l'exagère, que l'on va en faire tout un cinéma, même si elle est seulement imaginaire. L'exagération, c'est un symptôme typique de l'orgueil. On exagère ses qualités, on exagère ses histoires, ses victoires, ses résultats sportifs, ses aventures amoureuses, etc. On exagère dans tous les sens.

L'exagération est aussi un remède à l'orgueil. On pourrait tellement exagérer que cela deviendrait une évidence pour tout le monde, que tout le monde éclaterait de rire et comme cela, l'orgueil retomberait. Mais il faut le faire. Il faut exagérer tellement que tout le monde sait qu'on est en train d'exagérer. Là, ce n'est pas très grave, parce que tout le monde le voit, on ne se cache plus, on le voit soi-même, on voit ses tendances, on joue avec comme dans un théâtre et comme cela elles peuvent se dissoudre. C'est un remède, un antidote pour l'orgueil.

### **Sept types d'orgueil**

Nous allons voir maintenant sept orgueils différents qui sont classifiés en tibétain avec un terme spécifique à chacun.

#### *1. L'arrogance*

La première forme d'orgueil, c'est l'arrogance. C'est défini ainsi : « s'estimer très supérieur aux gens qui ont les mêmes qualités, les mêmes compétences que soi-même ». On s'estime très supérieur et cela va avec une attitude d'esprit qui repousse les égaux, une attitude d'*insolence méprisante*. Il y a une attitude agressive qui veut faire une différence artificielle entre moi et mes égaux. Je ne peux pas accepter qu'ils soient au même niveau que moi, donc je fais de petites remarques pour créer des différences, pour les rabaisser et pour m'élever. Stupidement dans l'arrogance, il y a cette attitude-là.

#### *2. La condescendance*

La deuxième forme d'orgueil, c'est la condescendance. C'est défini ainsi : « s'estimer très supérieur aux inférieurs ». Là nous parlons de gens qui ont moins de capacités, moins de qualités, de compétences que nous-même dans un domaine particulier et notre attitude c'est de la complaisance prétendue avec laquelle nous nous abaissons au niveau d'autrui. Nous avons cette tendance à dire : « Bon, OK, il ne peut pas mieux faire, je veux bien le rencontrer quand même, je veux bien parler avec lui ». Il y a souvent une attitude de *supériorité bienveillante* qui est mêlée de *mépris*. Nous nous disons : « Lui il ne voit pas grand chose mais moi, dans ma compassion, dans ma bienveillance, je vais quand même lui adresser la parole, je vais quand même lui laisser me faire le thé. Il ne va même pas m'offrir un gâteau mais je l'accepte quand même ». Cela c'est la condescendance.

### 3. La présomption

La troisième forme, c'est la présomption (ou l'*outrecuidance*). La définition, c'est : « s'estimer très supérieur aux supérieurs ». Cela veut dire que quelqu'un a plus de qualités, plus de compétences, plus de capacités que soi-même, mais on s'estime quand même supérieur à lui. C'est un orgueil grave ! On ne voit pas ses propres défauts, on ne voit pas les qualités de l'autre et, ne les voyant pas, on s'estime supérieur à lui. Cela arrive souvent dans les entreprises. Il y a quelqu'un qui s'estime supérieur à celui qui connaît vraiment son boulot. Il y a un nouveau qui arrive et qui se prend pour celui qui sait tout. Ce n'est pas seulement dans le cadre de l'entreprise, c'est aussi avec le lama. On peut rencontrer le lama, peut-être qu'il ne sait pas très bien parler, ne s'exprime pas facilement, on pense alors qu'il n'a pas vraiment compris et on se dit : « Moi, je peux m'exprimer beaucoup mieux, moi je connais les choses ». Cette attitude de présomption est un gros obstacle sur tout le chemin spirituel.

### 4. La prétention

Il y a une variation de cette présomption, qui est la prétention. La prétention est définie ainsi : « s'estimer à peine inférieur à ceux qui sont très supérieurs ». Il s'agit des êtres qui sont très supérieurs, qui ont beaucoup de qualités, beaucoup de capacités et là, l'attitude c'est : « OK, je ne suis pas mieux qu'eux, mais je suis presque comme eux, il ne me manque pas beaucoup ! ». Cela, c'est la prétention. On estime avoir développé une réalisation, une expérience, des compétences presque autant que quelqu'un qui est largement supérieur. On réduit la distance dans son esprit, en se disant : « Je suis presque comme Rinpoché ! Il ne me manque plus beaucoup, il ne me manque qu'un petit peu d'expérience ! ». On part de cette supposition. On arrive, par exemple, dans une entreprise et on commence à maîtriser un petit peu les choses, mais on se voit déjà presque comme le « top manager » de l'entreprise, presque comme le chef avec ses trente ans d'expérience. C'est ce qu'on appelle la prétention. La seule raison pour laquelle cela ne devient pas de la présomption ou de l'*outrecuidance*, c'est parce que les qualités de cette personne sont tellement grandes, on n'arrive pas à les nier, on n'arrive pas à se dire : « Moi, je suis quand même supérieur ». Ce sont seulement les qualités énormes de cette personne qui nous protègent d'aller plus loin et de dire : « Même lui, il est inférieur à moi » et peut-être qu'il y a un petit peu de sagesse de voir que, quand même, on n'a pas encore toutes les qualités.

### 5. L'infatuation

Passons à ce que l'on appelle l'infatuation ou la *fatuité*. C'est défini ainsi : « s'imaginer avoir des qualités plus grandes et réellement existantes ». Là, ce n'est pas une description en relation avec quelqu'un d'autre. Nous sommes maintenant dans un orgueil qui concerne juste soi-même. On peut éprouver de l'orgueil sans avoir quelqu'un autour. On n'a pas toujours besoin de se comparer. Je peux vivre sur une île et vivre dans la pleine illusion de mes capacités. J'estime que je suis un super pêcheur, un super paysan, super courageux.... Je peux m'imaginer plein de choses. J' imagine avoir des qualités plus grandes que celles que je possède réellement et pour cela je n'ai pas besoin d'avoir les autres. Je peux tout seul, m'imaginer que mes capacités dans un certain domaine sont géniales, sans me comparer.

### 6. L'orgueil totalement erroné

La sixième forme de l'orgueil, c'est ce que l'on appelle l'orgueil totalement erroné. Cela veut dire : « s'imaginer avoir des qualités là où l'on n'en a aucune, ou prendre un défaut comme base d'orgueil ». Il n'y a même pas une qualité comme base de l'orgueil. Je pense que je suis généreux, mais il n'y a aucune générosité en moi. Je pense que je suis compassionné, mais il n'y a aucune compassion en moi ; je pense avoir des qualités, mais en réalité, il n'y a rien. Je pense que c'est facile pour moi d'accepter la critique, mais je ne demande jamais à être critiqué et je ne laisse personne me parler pour me critiquer ; mais je pense que c'est facile de parler avec moi, que tout le monde peut m'approcher, seulement : je n'écoute jamais. Cela, c'est ce que l'on appelle l'orgueil totalement erroné.

La deuxième version de cet orgueil, c'est de prendre comme base d'orgueil ce qui est en vérité un défaut. Par exemple, on peut prendre son ambition, le fait que l'on se batte afin de grimper dans l'échelle sociale, on prend cela comme une base d'orgueil. « Je suis tellement bien, je peux cogner sur

tout le monde et j'avance ». C'est l'orgueil de l'ambitieux, mais l'orgueil est basé sur cette qualité qui ne regarde pas le bien d'autrui, qui se moque du bien-être de ceux qui sont avec lui, qui souhaitent avoir le même bonheur. C'est un état d'esprit complètement égoïste. On prône l'égoïsme comme base de l'orgueil (comme on l'avait déjà dit pour mentir, tuer, voler...). L'orgueil arrive à se servir de tout pour se gonfler et on appelle cela l'orgueil totalement erroné. L'orgueil peut aller jusqu'au point où l'on peut s'imaginer l'existence d'une qualité, là où en vérité c'est l'opposé, le contraire. Quelqu'un d'avare se prend pour quelqu'un de généreux. Quelqu'un, alors qu'il manque complètement de compassion – on dit en allemand : « qui marche sur des cadavres » – qui tue, qui ne se gêne pas pour toujours imposer sa volonté aux autres sans regarder leur souffrance, se prend pour quelqu'un de compassionné. On peut prendre n'importe quelle qualité, on trouvera toujours des exemples de ceux qui pensent posséder ces qualités en pratiquant le contraire. Je suis pour la paix, mais ce que je fais avec ma parole, avec mes actes, c'est la guerre, le combat partout. Il y a ce discours, cette opinion de soi-même, pas chez tout le monde, mais on le trouve souvent.

### *7. La suffisance (vanité)*

Nous allons regarder une forme d'orgueil complètement différente, la suffisance. Elle est définie comme : « l'autosatisfaction en connexion avec la supposition que les agrégats constituent un 'moi' ». Les agrégats, ce sont notre corps et nos capacités mentales. La suffisance, c'est de trouver une grande satisfaction du fait d'avoir ce corps qui est fait d'organes, d'os, de muscles et de peau, et de se regarder dans le miroir en pensant : « Qu'est-ce que je suis beau, etc » ou de s'identifier avec ses capacités mentales et de se complaire à s'écouter soi-même et de faire jouer ses qualités. Nous regardons notre beauté, notre force et agilité mentale comme un succès personnel, nous nous y identifions tout en nourrissant notre orgueil. Piégés dans la vanité, cela va être extrêmement difficile pour nous quand, un jour, notre voix se casse, des rides apparaissent partout et notre mémoire défaille. Nous allons lutter contre la vieillesse, mais en vain. Mieux vaut, quand nous sommes encore jeunes, ne pas s'identifier à des qualités impermanentes, mais chercher les qualités véritables de l'homme qui sont l'expression de notre nature de bouddha. Car ces qualités n'appartiennent à personne et sont les mêmes pour tout le monde, elles sont en même temps, un bon remède contre l'orgueil.

### **L'orgueil comme obstacle majeur sur le chemin spirituel**

L'orgueil, c'est l'obstacle majeur sur le chemin spirituel. L'orgueil ferme toutes les portes à la bénédiction, au guide spirituel, à la sangha (c'est-à-dire à la communauté des pratiquants), ferme les portes de la compassion, ferme les portes envers tous les êtres. Il ne faut pas se laisser prendre par l'orgueil. L'orgueil, c'est vrai, c'est un sentiment agréable, un sentiment de bien-être. On ne peut pas avancer, on ne veut même pas prendre refuge, on ne veut même pas s'adresser au lama en lui parlant de toutes ses difficultés. L'orgueil – il faut le savoir – ne nous pousse pas à nous en débarrasser, parce qu'au début il est ressenti comme étant vraiment un sentiment agréable. Quand l'orgueil est présent, on se sent riche, on peut partager sa richesse, son abondance, avec les autres. On peut faire don de ses qualités aux autres. On peut être dans cet orgueil bienveillant qui bloque quand même le chemin. Donc faites attention à l'orgueil, parce que c'est la source de tous les obstacles sur le chemin. L'orgueil, ce n'est jamais un plaisir de travailler avec, parce que l'on se défait d'un état de bien-être relatif. Ce bien-être est superficiel bien sûr, mais quand même relativement agréable en comparaison avec les autres émotions.

Le moment où l'orgueil tombe est toujours un moment douloureux. C'est le moment où l'on voit ses défauts, où l'on voit : « Je suis aussi normal que les autres, peut-être même pire, peut-être que j'ai plus de problèmes que les autres ». C'est douloureux, donc on échange un état de bien-être superficiel pour une prise de conscience qui est d'abord douloureuse, mais il faut passer par cette prise de conscience pour sortir de l'orgueil et après on va se sentir mieux. Quand l'orgueil n'est plus là, finalement nous trouvons le contact avec les autres, nous laissons tomber les murs de notre tour d'ivoire. Là on se sent bien. On trouve des amis, on trouve des compagnons sur le chemin, on trouve vraiment un bien-être. On n'a plus besoin de se protéger autant. A ce moment-là, les qualités de la joie vont se manifester, parce que l'on n'aura plus besoin de se protéger, on n'a pas à protéger l'image de soi-même. C'est la liberté ; mais avant de toucher cette liberté, cette joie, il faut traverser une prise de conscience qui est normalement assez douloureuse et qui dure longtemps. Il y a toujours des moments

de prises de conscience avec une petite libération après, mais la nécessité de voir son orgueil continue sur tout le chemin.

L'orgueil est la dernière émotion qui reste à purifier sur le chemin spirituel, parce qu'il peut aussi se baser sur des vraies qualités. L'orgueil le plus difficile à combattre, c'est l'orgueil qui a de vraies qualités comme base. Quand on a commencé à développer de vraies qualités sur le chemin, c'est là où l'orgueil devient le plus pénible. C'est parce que là, on ne peut pas se dire : « Non, je n'ai pas de qualités ». Il y a déjà des qualités qui sont là, mais c'est difficile de relativiser ces qualités et de défaire l'ego qui est derrière ces qualités, qui veut s'approprier ces qualités. A ce moment-là, nous avons besoin de nous en remettre complètement au lama. Quand on n'a pas de qualités c'est assez facile de faire tomber l'orgueil, il faut juste bien regarder en soi-même ; mais quand on a des qualités, c'est très difficile.

### **La méthode pour vaincre l'orgueil**

La méthode pour vaincre l'orgueil finalement, c'est de regarder l'essence même de celui qui est orgueilleux, le sujet, le « moi » et réaliser que le « je », le « moi » n'existent pas vraiment. Le sujet, le penseur, l'orgueilleux est vide, est sans essence, il n'y a personne qui a toutes ces qualités. Les qualités d'un bodhisattva ne sont pas la possession d'un « moi », d'un « je ». Réaliser cette vérité profondément, c'est le moyen pour faire tomber l'orgueil qui se construit sur de vraies qualités. Donc, il faut faire ce travail et utiliser ces moyens et avant tout, il faut regarder directement celui qui est orgueilleux. D'abord voir tous ses défauts et devenir conscient de tous ses défauts ; ensuite, voir que celui qui a des qualités n'existe pas. On n'a pas à nier ses qualités, ce serait dommage, parce qu'elles sont là pour servir les autres, mais l'orgueilleux va servir les autres avec ses qualités en pensant : « Oui, je suis là, je partage ma présence avec tout le monde, je laisse tout le monde en profiter, que tout le monde se réjouisse que je partage quelques moments avec eux ». Cela, c'est l'orgueil.

Le contraire, c'est mettre ses qualités à la disposition de tout le monde comme un serviteur. C'est l'attitude humble de l'esprit. Je suis le serviteur de tout le monde, c'est le sentiment qu'on doit développer. Je ne suis pas là pour m'enrichir des louanges des autres, mais je suis là pour aider la situation, pour partager un peu de mon énergie, ce que je peux peut-être donner. C'est vraiment l'attitude à l'inverse de l'orgueil, c'est vraiment vivre le service, mais aussi ne pas être orgueilleux d'être le plus grand serviteur du monde. Il s'agit d'un service qui est humble, simple, honnête et clair.

S'il y a présence de l'orgueil, il faut le détecter, regarder à l'intérieur, se juger soi-même. Dans ce service aux autres, le « je », le « moi » qui aide, qui sert, va être de moins en moins présent. Il y aura le sentiment de simplement partager l'état naturel. Je suis là avec les autres en toute spontanéité. La meilleure des choses, c'est de pouvoir rencontrer une personne qui n'a pas d'intérêt pour elle-même. C'est la plus grande aide que nous puissions apporter au monde, celle d'être ici de manière désintéressée – pas pour notre propre bienfait – et seulement partager des moments avec les autres et tout le reste se fera tout seul. S'il y a des problèmes, on va discuter des problèmes, ils vont se résoudre aussi. S'il n'y a pas de problèmes, on va partager la joie. On n'a pas d'idées fixes, il n'y a pas le « je », le « moi », l'orgueil qui veut que les autres atteignent l'éveil à travers moi !

En ce qui me concerne, pour mon orgueil, le remède qui m'a le plus aidé, a été de me dire comme Rinpoché le suggérait : « Si j'étais tellement intelligent, sage comme je le pense, j'aurais dû déjà être éveillé ! Pourquoi est-ce que je ne suis pas encore éveillé ? Pourquoi est-ce que je tourne encore dans le cycle des existences ? Pourquoi est-ce que je traîne encore ici avec toutes mes émotions ? C'est bien la preuve que je ne suis pas aussi sage que je le pense. C'est bien la preuve que j'ai manqué de voir le Bouddha à l'époque où je n'avais pas le mérite pour rencontrer des maîtres. C'est seulement maintenant que, grâce à la situation, à la bénédiction du lama, à la bonté du lama, quelqu'un peut me prendre en charge, me montrer mes défauts et maintenant, peut-être, je peux sortir du samsara. C'est vraiment grâce à la bénédiction des Trois Joyaux, à leur bienveillance que je peux en sortir. Moi, je suis stupide parce que depuis des vies sans fin, je tourne dans le samsara ; alors pourquoi être orgueilleux ? Je dois être très, très stupide, parce que déjà des millions d'êtres ont obtenu l'éveil et moi, je traîne encore. Je ne suis même pas proche de l'éveil. » En me disant cela, je peux me calmer.

Il ne faut pas arriver dans le dharma, avec ce sentiment : « Ah, oui ! Ils doivent être contents que j'arrive ! Cela va être un grand rajout au dharma, cela va renforcer le dharma que quelqu'un comme moi arrive sur scène ! Le lama devrait être content de m'avoir comme disciple ! ». On ne voit pas que c'est grâce au lama, que c'est grâce à sa patience de bien vouloir travailler avec moi et de bien vouloir me donner le dharma. C'est lui qui prend sur lui de s'occuper de moi, moi qui suis tellement orgueilleux et qui ne vois pas mes défauts. Il me rencontre encore et encore, il me dit la même chose dix fois, cent fois, mille fois ; il me fait toujours le même discours pour que, finalement, cela s'infilte dans ma conscience, que je comprenne un petit peu ce qu'est le dharma. Donc cela c'est le remède à l'orgueil. Souvenez-vous de ces pensées-là pour faire tomber l'orgueil. Il n'y a pas pire que l'orgueil. L'orgueil est la source de toutes les autres émotions : la colère, la jalousie, etc.

Quelqu'un d'orgueilleux est quelqu'un de très paresseux du point de vue du dharma, parce qu'il ne voit pas la nécessité de se transformer, de changer. Il ne fait pas d'efforts intérieurs, parce qu'il ne voit pas de raison pour en faire. Il est tellement satisfait de lui-même que rien ne peut le faire bouger. Un orgueilleux bouge au moment où il voit ses défauts, mais avant c'est impossible de le faire bouger, sauf peut-être par la compassion. Parfois on peut motiver quelqu'un d'orgueilleux à faire un travail sur lui-même par sa compassion, en lui montrant comment il fait souffrir les autres et comment il pourrait les aider. On peut lui ouvrir la porte vers le bien de tous les êtres ce qui peut le stimuler à faire un peu de chemin et commencer à se regarder lui-même. Il y aurait encore beaucoup de choses à dire, beaucoup aussi sur le remède à l'orgueil, comment on peut travailler l'orgueil.

## **La jalousie**

Nous avons déjà vu l'ignorance, le désir, la colère, l'orgueil. Nous allons voir maintenant la jalousie. C'est juste pour détailler encore davantage comment les émotions d'ignorance, de désir, d'orgueil et de colère se mélangent pour donner une émotion que l'on appelle la jalousie ; mais ce n'est finalement rien d'autre que la combinaison de ce que nous avons déjà vu.

### **L'exclusivité**

Si l'on essaie de définir la jalousie, on pourrait dire que c'est : « un sentiment hostile que l'on éprouve en voyant un autre jouir d'un avantage que l'on ne possède pas ou que l'on désirerait posséder exclusivement ». La jalousie se manifeste déjà quand on souhaite avoir quelque chose que l'autre possède, mais elle est encore plus forte, quand on souhaite avoir quelque chose exclusivement pour soi, comme par exemple, « le conjoint avec lequel je vis, il doit m'appartenir exclusivement ». Il y a une exclusivité. Alors la jalousie s'élève quand quelqu'un arrive et s'approprie l'objet ou la personne à laquelle on s'identifie.

### **La crainte de la perte**

Nous pouvons aussi dire que la jalousie c'est « une inquiétude qui inspire la crainte de partager un avantage ou de perdre cet avantage au profit d'autrui ». Donc, la jalousie est déjà présente avant la perte, juste en pensant au risque d'une perte, en ressentant un danger potentiel par rapport à la qualité, l'objet ou la personne avec laquelle nous nous identifions. C'est purement mental, une crainte, une peur en relation avec notre objet de désir. Il suffit d'avoir l'ignorance de croire au « moi » comme existant, croire aussi à l'objet comme existant, puis de juger un objet comme étant agréable et donc désirer l'avoir. S'il s'ajoute, à ce moment, la crainte que cet objet pourrait peut-être ne pas rester avec nous, la jalousie et l'envie se manifestent.

### **L'absence de réjouissance**

Du point de vue du dharma, on dit que la jalousie c'est : « ne pas pouvoir se réjouir du bien-être d'autrui ». Cette définition s'applique quand quelqu'un d'autre est heureux et que je le vois. Il y a un sentiment de crispation intérieure et je ne peux pas rigoler, je ne peux plus me réjouir. Cela me fait

mal de voir le bonheur, la joie de l'autre. Il peut arriver que l'autre jouisse d'un objet qui était le mien. Cela peut être aussi le simple fait de sa joie, alors que pour moi ce n'est pas le cas. Ou encore, deux amis se parlent et ils se comprennent mieux ou semblent se comprendre mieux que moi-même avec ces personnes. Et cela me fait mal de voir les autres se réjouir. Plus je vois leur joie, leur bonheur, plus je me renferme. Je souhaite avoir une relation privilégiée avec cette personne ou ces personnes et ces objets. Je souhaite être le meilleur ami de cette personne et qu'elle ne s'entende pas aussi bien avec les autres. Je suis jaloux si les autres s'entendent mieux entre eux qu'avec moi.

C'est un problème profond. Dans la jalousie, il y a une souffrance énorme, parce que l'on souffre non seulement de la joie des autres, mais aussi de ne pas pouvoir se réjouir. On voit sa jalousie et on souffre à cause d'elle, parce qu'on a un mouvement naturel de vouloir se réjouir, de vouloir s'ouvrir, mais on ne peut pas, c'est trop fort. L'impression de ne pas pouvoir être aussi heureux que les autres est trop forte, on a tellement envie d'être aussi heureux que l'on ne peut pas s'ouvrir. On est donc dans une prison et on le sait bien, on n'arrive pas à trouver la sortie. La sortie, ce sera la joie, mais voir la joie des autres et ne pas être capable de se réjouir, c'est notre enfermement. On ne voit pas la sortie. C'est un poison qui nous travaille.

### **La dévalorisation et la critique**

Chaque fois que je vois les autres se réjouir, je n'ai que des pensées critiques ou des pensées négatives et je me dis : « Mais leur joie, ce n'est rien, leur bonheur est superficiel ; lui, il passe son temps à ne dire que du mal des autres, etc ». On commence à déprécier la joie des autres pour ne pas avoir autant de jalousie ; pour diminuer l'envie d'être comme eux, on doit dévaloriser leur bonheur. C'est le mouvement naturel de critiquer, de dévaloriser pour ne pas souffrir autant. Si je savais à quel point ils sont contents, dans le bonheur, à quel point leur joie est grande, je souffrirais encore plus ! Donc je ne peux pas admettre que leur joie, que leur bonheur, soient vraiment grands.

Le pire pour quelqu'un de jaloux, c'est d'entendre que l'être aimé aime vraiment quelqu'un d'autre. Si c'était juste une petite soirée ensemble, d'accord ; mais si c'est vraiment la joie et le bonheur, c'est la pire des nouvelles que l'on puisse apprendre. C'est là où la jalousie devient la plus forte parce que, dans ce cas, il y a vraiment un risque que l'on perde l'objet de son attachement. On se dit : « Il a peut-être un bonheur plus grand avec l'autre personne qu'avec moi ».

### **L'énergie destructrice**

Plus nous entendons parler de la joie, du bonheur des autres, plus la tendance vient à critiquer, à dénigrer leur joie, leur bonheur, et plus monte en nous une énergie destructrice. Nous aimerions détruire le bonheur, la joie des autres. Si nous ne pouvons pas détruire leur bonheur, leur joie, nous allons essayer de détruire la personne elle-même. Cela peut aller tellement loin que nous en arrivons à vouloir détruire l'objet même de notre saisie. Par exemple avec un objet matériel, quand nous voyons que quelqu'un d'autre jouit d'un objet qui est beaucoup valorisé, la colère qui monte à cause de la jalousie peut aller jusqu'au point de casser l'objet afin que, si nous devons être témoin de la joie de l'autre que nous ne pouvons pas partager, personne ne puisse jouir de cet objet. Cela va jusqu'au meurtre. Un amant, dans sa jalousie, peut diriger sa colère soit vers le rival, soit vers la personne aimée, objet de leur saisie mutuelle. Il y a des meurtres de jalousie qui ne sont pas dirigés contre les rivaux, mais contre l'être aimé, celui qui nous trahit. Parce que nous ne pouvons plus l'avoir, nous le détruisons. Nous ne pouvons plus l'aimer parce qu'il ou elle aime un(e) autre et pour se défaire de ce sentiment d'incapacité à aimer cette personne, nous souhaitons la détruire. Ou encore le meurtre est dirigé contre les deux ; nous tuons les deux pour nous débarrasser des deux objets de la jalousie.

Même si nous n'allons pas aussi loin, si nous examinons notre parole, dans les mots que nous prononçons, il y a cette idée de détruire le bonheur de l'autre, de l'abaisser, de le critiquer, de vraiment voler toute la joie dans la vie de cette personne, soit du rival, soit de l'objet rivalisé. J'ai été témoin d'une scène où il y avait une dispute à propos d'une fleur qui poussait dans le jardin et le jardinier voulait que cette fleur y reste, mais quelqu'un d'autre voulait la mettre dans un vase. Celui-ci avait déjà coupé la fleur et, dans la dispute, la fleur a été détruite ; comme cela personne ne pouvait en jouir.

Dans la jalousie, il y a une fixation soit sur le rival, soit sur l'objet rivalisé. Il arrive même que nous ne soyons pas du tout en colère envers le rival parce que nous mettons tout le blâme sur l'amant qui cherche ailleurs. D'autre part, il se peut que toute la colère se dirige vers le rival et que l'amant selon notre optique n'ait rien à voir avec cela. Une troisième possibilité, c'est d'être jaloux sans blâmer personne – cela existe aussi – nous mettons le blâme sur nous-même et nous déprimons.

Une autre forme que prend l'énergie destructrice de la jalousie, c'est d'être trop paresseux pour faire un vrai effort de travail sur soi-même. On pense : « Je n'ai pas l'énergie pour me mettre en marche, pour devenir mieux que l'autre. Mais je ne supporte pas qu'il soit mieux ou plus heureux que moi, donc je vais le critiquer, lui retirer le tapis de dessous les pieds, faire des complots pour que sa vie, son entreprise, etc ne marchent pas. Je vais faire en sorte qu'il perde son ami(e) et son emploi ». Ainsi par des intrigues, des critiques, on lance de petites piques qui vont directement à la cible et l'autre est détruit sans que nous ayons fait l'effort de développer les qualités convoitées. Nous avons juste utilisé notre parole pour détruire le bonheur de l'autre, détruire ce qui pourrait être un avantage pour lui par rapport à nous. De cette façon, on se défait de ses ennemis.

Nous voyons cette énergie destructrice entre les gens à un niveau individuel, mais nous la voyons aussi entre les entreprises, entre les nations ; nous utilisons tous les moyens pour rendre l'existence invivable à l'autre. Nous utilisons des sanctions, des critiques, le ridicule, nous parlons des défauts de quelqu'un pour que tout le monde les voie et croit à notre critique de cette personne. Alors celle-ci perd la reconnaissance, son honneur, jusqu'à ce que tout le monde trouve que cette personne est vraiment ridicule et ainsi nous pouvons pousser quelqu'un au suicide. Il n'y a alors pour l'autre personne plus de sortie. Nous faisons en sorte qu'il perde son travail, son conjoint, que plus personne n'ait confiance en lui. Il ne sait pas comment sortir de ce mensonge qui se fait autour de lui, comment pourrait-il encore prouver que ce n'est pas de lui dont on parle, que ce sont juste des projections ? Cette approche de la jalousie est plus rusée, elle dit : « Moi, me pendre, me suicider ? Non, je vais faire en sorte que l'autre se suicide et je vais déployer tous les moyens possibles pour détruire sa vie ». Cela c'est la jalousie qui détruit un rival d'une manière indirecte. Ce n'est pas un meurtre mais on pousse l'autre au suicide. C'est un extrême, bien sûr, qu'on ne trouve pas très souvent, mais vous voyez bien le mécanisme : on souhaite détruire la vie de celui que l'on regarde comme un rival.

### **La jalousie intériorisée, la mélancolie**

Cette énergie destructrice peut aussi se diriger vers soi-même. Si elle ne peut pas s'exprimer, soit par souci de politesse, soit par honte de voir ses erreurs et défauts, elle va se manifester comme une critique portée envers soi-même. Beaucoup d'états de mélancolie et de dépression ne sont que cela, une jalousie intériorisée. Parce qu'on ne peut pas se réjouir, on est mélancolique, on ne peut pas exprimer la joie, on ne peut pas partager la joie des autres, donc on se renferme.

Si on a un caractère jaloux, à ce moment-là, on crée tout une vision du monde dans lequel, de toute façon, il n'y a rien de réjouissant, c'est la souffrance. On projette, pour ne pas entrer en contact avec sa jalousie, une critique générale sur le monde où le monde n'est plus souhaitable. On vit dans un monde qui n'est pas un objet d'attraction, parce que l'on ne peut pas admettre que, si le monde était un plaisir, on devrait confronter son manque de capacité à se réjouir. On préfère alors s'enfermer dans une vie mélancolique. C'est une forme de jalousie rentrée. On dit : « Le monde est une vallée de larmes », donc on projette sur le monde extérieur que ce n'est que de la souffrance de toute façon. Vous trouvez des bouddhistes comme cela. Il y a des bouddhistes qui prennent l'enseignement sur la souffrance comme certificat d'authenticité de leur projection de mélancolie et de jalousie sur le monde. Ils disent : « Les bouddhistes enseignent que tout est souffrance. C'est bien vrai, ils ont raison. Il n'y a pas de joie ». Le philosophe Nietzsche par exemple avait lu quelques premières traductions des textes bouddhistes sur la souffrance et le « non soi » qu'il a mal compris et qui ont renforcé sa vision pessimiste et nihiliste du monde.

### **La jalousie poussée à l'extrême : le suicide**

Il y a une autre forme de jalousie qui est encore plus grave et qui peut mener jusqu'au suicide. Cette incapacité à gérer une situation de jalousie peut nous mener à cette conclusion : « C'est moi qui dois sortir de ce monde, moi qui ne suis pas aimé par les autres, qui n'arrive pas à aimer, je ne vois

aucun sens à rester dans cette vie parce que mon conjoint est parti ou ma partenaire ne m'aime plus, je n'ai plus d'amis, je n'ai plus que de la jalousie, je n'ai que des rancœurs, des colères envers les autres. Je n'ai donc plus rien à faire dans cette vie ; alors je pars, je coupe ». Ce suicide peut être notre dernière critique au monde : « Maintenant que je me suicide, vous voyez ce que vous m'avez fait ! C'est la facture ! Voilà, pour moi c'est terminé, le fardeau est avec vous maintenant ». La dernière accusation envers les autres c'est le suicide. C'est l'accusation la plus forte.

### **La comparaison**

Pour résumer, c'est sur la base de notre attachement aux objets, aux personnes, à la renommée, aux qualités quelles qu'elles soient, que la jalousie se développe. La jalousie s'élève quand on se compare à quelqu'un d'autre. La comparaison est le mécanisme central dans la jalousie. Si on regarde seulement ses propres qualités, ça c'est de l'orgueil. La comparaison entre les qualités d'autrui et les miennes, entre ses objets et mes objets est la source de la jalousie. Il n'y a pas de jalousie sans comparaison. On compare son bonheur avec le bonheur de l'autre. Et parce que nous pensons que nous avons moins de bonheur, nous sommes jaloux.

Mais même quelqu'un qui serait plus dans la joie, plus dans le bonheur, plus dans la richesse que les autres peut être aussi jaloux du petit bonheur qu'il voit chez quelqu'un d'autre. La jalousie peut aller jusqu'à vouloir avoir toute la joie pour soi-même et pas du tout chez les autres. C'est un état d'esprit qui est complètement l'inverse du partage. Ce sentiment de tout vouloir pour soi, on le trouve par exemple chez ceux qui souhaitent que leur rival ou leur ancien partenaire n'ait plus la moindre joie, le moindre bonheur, ou chez celui qui est extrêmement avare et qui souhaite tout avoir, ne rien partager et avoir toutes les possessions des autres. Il ne veut rien laisser à l'autre. Il essaie de tout ramasser pour lui. C'est l'extrême de la jalousie avare. Avec une attitude un peu moins avare, on admet que quelqu'un d'autre puisse avoir quelques possessions mais quand même, que la plus grande partie soit pour soi-même. Et, dans le cas d'une avarice moindre, on veut bien partager avec les autres, il y a quand même une générosité, mais il y a des choses que l'on ne va jamais partager, cela va trop loin.

Dans le processus de comparaison, au moment où l'on voit une qualité chez autrui, aussitôt on pense : « Est-ce que j'ai aussi cette qualité ? Ou est-ce que cette qualité me manque ? Est-ce que j'en ai assez ? ». Si l'on trouve cette qualité en soi, on peut être généreux et se réjouir. Dans le cas contraire, il est difficile de se réjouir de la qualité de l'autre.

### **Orgueil et jalousie : deux pôles opposés**

Nous comprenons maintenant pourquoi une personne orgueilleuse montre rarement de la jalousie. Parce que la personne orgueilleuse est complètement convaincue de posséder toutes les qualités : « Moi j'ai tout. Je suis intelligent, je suis généreux, je suis passionné. Peu importe si je vois des qualités chez les autres, parce qu'elles ne peuvent jamais être plus grandes que les miennes, donc pourquoi éprouver de la jalousie ? ». On ne peut pas être jaloux si on est vraiment orgueilleux ! Donc vous trouvez des personnes qui vous disent : « Je n'ai pas de jalousie, je ne connais pas la jalousie », mais cela peut être parce que l'orgueil est tellement grand ! Si leur sentiment d'être quelqu'un de bien est affaibli, si leur sécurité basée sur l'orgueil est menacée, la jalousie va tout de suite s'élever. Au moment où l'image d'eux-mêmes tombe où ils ne sont plus sûrs d'eux-mêmes, la jalousie est là. L'absence de jalousie peut être un signe d'orgueil énorme.

### **La compétition**

La jalousie, c'est l'énergie de la compétition. Dans la jalousie je me compare avec les autres et je veux arriver à être mieux que les autres, je veux avoir plus que les autres. Envie et jalousie sont la même chose. On veut avoir plus d'objets, plus de renommée, plus de pouvoir, plus d'intelligence, etc.

Il y a une jalousie constructive (dans le sens d'ambition) et il y a une jalousie destructive. On reconnaît que quelqu'un est jaloux par le fait qu'il va retrousser ses manches et dire : « Au travail ! Je vais montrer comment je suis le meilleur ! Je vais m'entraîner au sport jusqu'à ce que je cours plus vite que lui ». Cela c'est la jalousie. « Je vais m'entraîner à n'importe quelle qualité pour montrer que je suis le meilleur ». Donc la jalousie peut déclencher la construction de grandes entreprises, des re-

cherches scientifiques énormes, des jardins avec d'énormes fleurs, cela peut faire de grandes têtes de choux, la compétition, pour voir qui a le plus grand chou dans son jardin !

La plupart des choses dans ce monde sont construites par esprit de compétition, par jalousie. Une nation veut être mieux que les autres. On invente des armes pour battre les autres. On développe une technologie pour toujours être le premier... ou être classé deuxième, troisième du monde, mais avec l'espoir d'être peut-être premier plus tard. Nos entreprises françaises ! Nos entreprises allemandes ! Cela c'est la jalousie, l'énergie de compétition. Le progrès dans notre monde est basé principalement sur la jalousie, la compétition. L'ambition, cette jalousie ambitieuse, est même très valorisée dans le monde. On dit que c'est une qualité. Quelqu'un qui réussit dans ce monde, on lui fait des louanges pour son ardeur, pour son courage, pour son pouvoir de vaincre ses rivaux. C'est même encouragé très tôt chez les enfants. Il y a cet encouragement à être le premier ou au moins le deuxième. En regardant la différence entre le dharma et le monde samsarique, on voit que les valeurs sont exactement opposées.

La pratique de *lodjong* veut dire donner la victoire aux autres et prendre la défaite sur soi-même. Mais ce qui est appelé courage dans notre monde, c'est souvent le courage de l'ambition, une forme de stupidité. On va subir des épreuves juste pour montrer comment on est génial. On va risquer sa vie pour montrer quel bon sportif on est. Dans ce courage, il y a souvent un manque total de compassion. Ce n'est pas le courage du bodhisattva, ce courage de prendre la défaite sur soi-même. On parle du courage d'écraser tout le monde, de tuer les ennemis, voilà le guerrier du monde, celui qui marche sur des corps. Le bodhisattva, quant à lui, se laisse marcher dessus en détendant son esprit, en faisant des souhaits pour les autres, en voyant comment il peut vraiment aider les autres ; il risque même de prendre le blâme sur lui-même. Il ne s'expose pas sans sagesse, au contraire, mais toujours avec l'idée d'améliorer la situation pour tout le monde.

## **Les causes de la jalousie**

### *a – L'attachement*

Résumons ce que sont les causes de la jalousie. C'est un grand attachement à quelque chose, à quelqu'un ou à une capacité. Il y a aussi comme cause de jalousie des désirs insatisfaits. Nous avons un désir, mais nous ne pouvons pas obtenir l'objet de ce désir. Cela mène à la jalousie, parce que nous ne pouvons pas obtenir l'objet désiré ou bien nous l'avions déjà et maintenant nous le perdons.

### *b – L'orgueil blessé*

Il y a aussi l'orgueil blessé, c'est-à-dire que l'on se prend pour quelqu'un de bien et on subit une attaque très forte de l'extérieur, une critique. On subit un rabaissement de son honneur, par exemple, et on réagit à cause de l'orgueil blessé avec une jalousie qui maintenant essaie de détruire l'autre. L'orgueil s'unit à la colère et devient la jalousie.

Une autre façon de parler de l'orgueil blessé, c'est le froissement de l'amour-propre. L'amour-propre c'est : je suis très satisfait de moi-même, je m'aime, je me considère comme la personne la plus importante de ma vie et, tout d'un coup, il y a quelqu'un qui pense que je ne suis pas la personne la plus importante, me critique, me prend quelque chose et cela froisse cet amour que j'ai pour moi, donc je me révolte. Cet amour pour moi-même est irrité par le fait que les autres n'ont pas ce même amour envers moi. Nous comparons le respect que nous avons pour nous-même avec le respect que les autres ont envers nous-même. Cela c'est aussi l'énergie de la jalousie.

L'orgueil blessé va aussi avec l'humiliation et le sentiment d'être traité injustement. Ce sentiment d'injustice est une projection de la jalousie. C'est le sentiment que je suis victime d'une injustice et parce que la façon dont les autres me traitent n'est pas juste, je ne peux pas me réjouir de leur bonheur. Jusqu'à ce que cette injustice prenne fin, je ne peux pas me réjouir. On prend le sentiment d'injustice comme un prétexte pour ne pas se réjouir du bonheur des autres. On ne peut pas, car on est trop préoccupé par soi-même.

### *c – Le sentiment de pauvreté*

La jalousie se développe dans un esprit de pauvreté, de manque. Le manque en soi, à cause d'une perte ou de ne pas pouvoir obtenir quelque chose, est un terrain fertile pour développer la jalousie. Quand on se sent riche comme quelqu'un – comme on l'a vu auparavant – de très orgueilleux, qui se sent très riche, on n'éprouve pas la jalousie. La jalousie naît avec un sentiment de manque.

### *d – La déception personnelle*

On peut dire aussi que la déception personnelle peut mener à la jalousie. On est déçu d'une personne ou d'un projet. On a mis toute son énergie dans une direction, dans une amitié ou dans un projet et maintenant cela ne marche plus, l'amitié ne marche plus, le projet ne marche plus et on développe de la colère pour ce projet ou cette amitié. Et cette colère se tourne vers ceux qui continuent peut-être dans le projet ou qui ont d'autres amitiés et on souhaite que pour eux cela ne marche pas non plus. Donc on compare : « Moi qui ai vécu une déception, je veux que l'autre aussi vive maintenant une déception, je veux faire en sorte que pour eux cela ne marche pas ».

### *e – Les intérêts personnels*

La jalousie se déclenche quand il y a des intérêts personnels qui sont touchés. Sans intérêt personnel, il n'y a pas de jalousie. L'intérêt personnel est toujours la cause de conflits, mais si nous sommes intéressés par le bien-être de tout le monde, comme un bodhisattva, il n'y a jamais de source de conflits, parce que la joie, le bonheur des autres, c'est notre joie, c'est notre bonheur. Donc cela, c'est l'antidote principal à la jalousie : prendre comme intérêt le bien-être de tout le monde. Là on ne peut pas être jaloux, parce qu'il n'y a pas d'intérêt personnel qui pourrait être touché.

## **La jalousie : combinaison de l'orgueil et de la colère**

Dans la classification de l'Abhidharma, la jalousie est regroupée sous la colère. Elle est considérée comme une émotion de deuxième rang qui est une manifestation de la colère, c'est-à-dire la colère en combinaison avec l'orgueil, car les deux doivent aller ensemble pour produire la jalousie.

## **Porter les lunettes de la jalousie**

Le fait de toujours douter de la motivation des autres, de toujours craindre que les autres agissent d'une manière jalouse envers soi-même est une conséquence de sa propre jalousie. Nous portons des lunettes de jalousie. Parce que nous sommes jaloux, nous pensons que tous les autres sont aussi jaloux ou plus jaloux que nous-même, parce que nous, nous ne voyons pas en nous-même. Donc nous soupçonnons toujours que leur vraie motivation c'est d'être les meilleurs et de nous rabaisser, de nous détruire, de comploter contre nous. Nous vivons dans la crainte permanente que les autres soient contre nous ; mais il s'agit de la projection de notre propre jalousie. Nous pensons que tout le monde est jaloux de nous, que les autres n'ont pas autre chose dans leur motivation, dans leurs pensées que d'être mieux que nous. Quand nous faisons quelque chose de bien, nous regardons autour de nous et nous ne voyons que de la jalousie. Nous pensons : « Ils sont jaloux de ce que je fais ». Nous pensons que notre acte est tellement bien, que tout le monde a regardé et que maintenant tout le monde est jaloux parce que nous, nous regardons toujours les actes des autres, nous les jugeons toujours et nous sommes jaloux. Mais nous ne le voyons pas chez nous, nous le voyons seulement chez les autres.

Si deux personnes parlent entre elles, nous sommes tellement paranoïaques, tellement jaloux que nous pensons tout de suite que ces deux-là parlent de nous et en plus, qu'elles nous dénigrent. Qu'est-ce qu'elles disent ? Nous essayons de nous rapprocher, nous essayons de saisir un mot qui pourrait nous éclairer sur ce qu'elles disent. Nous ne sommes jamais à l'aise quand nous voyons deux personnes parler sans nous, parce que nous n'avons pas le contrôle de leurs paroles et nous pensons comme toujours : « Ils vont dire du mal de moi ». Il y a ce sentiment de ne pas pouvoir nous réjouir des conversations sans nous, nous ne pouvons pas nous réjouir des petites fêtes sans notre participation.

S'il y avait une fête la veille au soir et que nous rencontrons quelqu'un le lendemain, notre seule envie c'est de savoir : « Est-ce qu'ils ont parlé de moi ? ». C'est la jalousie. Nous regardons si

leur regard a changé, si leur comportement envers nous a changé après cette conversation. Nous soupçonnons toujours que peut-être quelque chose de très mauvais est en train de se faire contre nous. Cela va si loin que l'on ne peut plus regarder l'autre dans les yeux. Quand on se croise dans un couloir, sur un chemin, on évite le regard direct parce qu'on est plein d'aversion, plein de jalousie et on soupçonne la jalousie chez les autres. On ne peut plus se regarder, la relation n'est plus nette, la relation est empoisonnée par la jalousie. La jalousie reste et nous ronge jour après jour, semaine après semaine, mois après mois. Elle nous ronge vraiment de l'intérieur, les intestins, nous sommes mal, vraiment très mal jusqu'à devenir vraiment amers. Une aigreur, une amertume s'installe, il y a un manque de joie complet qui s'installe. On se dispute constamment, on ne trouve plus aucune joie dans la vie. On est toujours dans cette animosité envers les autres, on est toujours de mauvaise humeur, on est irritable, on critique les autres, on se critique soi-même. On a un sentiment de culpabilité, parce que l'on sait que cela ne va pas avec soi-même, mais cela ne va pas non plus avec les autres. C'est vraiment un état de malaise complet.

### **Les remèdes**

Le remède contre la jalousie, c'est de la franchise, être ouvert, être net et clair dans ses relations, développer un esprit coopératif, l'amour et la compassion bien sûr, mais aussi s'investir soi-même avec les autres en toute confiance, pratiquer la confiance au lieu du soupçon et, au contraire, se réjouir du bonheur des autres, prendre le bonheur, la joie des autres comme notre but principal dans la vie.

*Question : Si je comprends bien, il ne s'agit pas d'un travail d'analyse de l'émotion : pourquoi elle est là, comment elle est, qu'est-ce que je vais en faire ?*

Les explications qui ont été données sur les émotions ne sont pas pour vous faire entrer trop dans un processus d'analyse. Je n'ai pas vraiment besoin de regarder maintenant ce que j'ai fait dans mon enfance, ce que j'ai subi comme influences karmiques qui me font agir maintenant d'une manière ou d'une autre. Cela peut être utile mais n'est pas vraiment le but de ces enseignements. L'intérêt c'est de voir comment je suis pris ici et maintenant par mes tendances dans un cycle perpétuel qui me fait tourner encore et encore dans les mêmes émotions, toujours dans le même samsara, et comprendre les points où je peux couper et qui me donnent la possibilité de m'en libérer. Pour pouvoir couper l'attachement ici même, dans l'instant, je n'ai pas besoin de faire toute une analyse de ma personnalité. Les détails du « pourquoi je suis comme cela » ne sont pas tellement importants. Il suffit de remarquer : « Je suis dans un état de tension. Où est-ce que je peux lâcher ? » J'ai besoin de savoir comment le samsara fonctionne, l'enchaînement de l'attachement à la tension, à la souffrance. Si je comprends ce mécanisme fondamental, je vois où je peux trancher.

### **La peur**

La peur, c'est la source de tous les obstacles. Tous les obstacles sur le chemin, tout ce qui nous freine pour adopter un rôle de bodhisattva, c'est la peur. Nous sommes dans une prison et les murs de cette prison sont la peur et sur la porte de sortie, il y a un écriteau : « La clef c'est la confiance ». Il faut avoir la clef de la confiance pour ouvrir la porte, avoir la confiance pour aller vers l'inconnu.

Notre petit présent est bien connu, nous sommes tellement mal, mais nous sommes quand même bien installés dedans. Sortir par cette porte va être la découverte de quelque chose de nouveau. Il faut laisser derrière soi la peur et développer la confiance suffisante pour rencontrer ce que nous ne connaissons pas encore. Ce n'est pas facile de trouver la clef de la confiance parce que, normalement, pour la plupart des gens, il faut une grosse souffrance. Les murs de notre prison doivent se rapprocher de nous pour nous étouffer presque, afin de chercher la sortie. Et là, nous allons nous dire : « Bon peut-être, j'ose quand même ouvrir la porte ; peut-être je prends le peu de confiance que j'ai », et nous nous abandonnons à ce qui n'est pas connu. Mais pour que cela arrive, la plupart des gens doivent être poussés par la souffrance, pour finalement ouvrir la porte. C'est le sentiment que cela ne peut pas être pire que cela, qui nous fait ouvrir la porte.

## **Prendre refuge**

Ouvrir la porte, c'est le moment où nous prenons refuge. Tout le chemin avant c'est encore la peur. Nous ne sommes pas prêts à nous abandonner sur le chemin de la libération, nous ne sommes pas prêts à nous abandonner vraiment à quelque chose de nouveau, nous essayons encore de garder le contrôle. Quand nous prenons refuge, nous lâchons le contrôle, nous nous abandonnons et nous découvrons quelque chose, il y a une aventure qui commence. Jusque-là, tout est encore sous notre contrôle. Donc nous faisons confiance à l'ouverture, nous nous abandonnons dans la prise de refuge, à ce qui est plus ouvert, complètement ouvert, au lieu de rester dans l'espace fermé qui nous est bien familier.

On prend le risque d'aller du connu vers l'inconnu, de la fermeture vers l'ouverture. On pourrait dire que le chemin qu'on parcourt, c'est un chemin fait de peurs aussi et on manque de courage pour dire : « Oui, je prends refuge, je me donne à ce chemin de la libération ». Prendre refuge, cela veut dire s'abandonner corps, parole, esprit – tout notre être – à la dimension d'éveil, à la dimension qui est au-delà de la souffrance. Le refuge en le Bouddha, le Dharma et la Sangha sont des qualités qui sont en soi comme à l'extérieur de soi. Bouddha, c'est l'ouverture complète de l'esprit. Dharma, cela veut dire l'enseignement, le chemin qui nous mène à cette ouverture. Et Sangha, ce sont ceux qui sont avec nous dans cette ouverture et nous montrent le chemin pour nous détendre encore davantage. Donc, il y a le but, il y a le chemin et ceux qui nous aident, les guides. C'est un processus d'ouverture comme une fleur de lotus qui s'ouvre. Notre esprit s'ouvre de plus en plus et cette ouverture se traduit par les différents actes de notre scénario. D'abord, on commence fermé et peu à peu on ose s'ouvrir à la lumière, à l'amour, à la compassion, à la détente. L'ouverture complète, c'est la bouddhité et ceux qui sont la sangha ou communauté sont des personnes qui nous aident à lâcher. Nous sommes encore fermés, mais ils nous disent : « Écoute, tu pourrais oser lâcher, te poser. Ne cours plus, ce n'est pas si grave, essaie, cela marche ».

## **La peur, source de toutes les émotions**

Toutes les émotions sont basées sur la peur. La peur de l'inconnu, c'est la saisie du moi et la saisie du moi génère la peur de ne pas exister. Les deux vont ensemble. La peur est derrière tout. Elle motive, sans que nous le sachions, un grand nombre de nos actes. J'ai peur d'avoir soif, j'ai peur d'avoir faim, j'ai peur de mal dormir ou de ne pas dormir, j'ai peur de perdre mes amis, j'ai peur de perdre mes parents, mes enfants, j'ai peur de perdre mon travail, j'ai peur de ne pas être reconnu par les autres, j'ai peur des critiques, j'ai peur de tout. Quand j'ouvre une porte, j'ai peur que la porte ne s'ouvre pas. Quand j'ai ouvert une porte – parlant symboliquement – j'ai peur de ne plus pouvoir la refermer. C'est toujours comme cela. Quand je prends refuge, j'ai peur de ne plus pouvoir retrouver ma prison. Si vous regardez, il n'y a presque aucune situation, aucun moment où il n'y aura pas la peur. Tout est dirigé par la peur.

La peur est présente partout. C'est pour cela qu'elle ne figure pas dans l'Abhidharma comme une émotion séparée, elle se connecte avec toutes les émotions. Il y a la peur en connexion avec le désir : la peur de perdre quelque chose d'agréable. Il y a la peur avec l'aversion, la colère : la peur de rencontrer quelque chose de désagréable. Il y a la peur liée à l'orgueil : la peur d'être rabaissé, d'être critiqué et de ne pas être reconnu comme étant le plus grand du monde. La peur liée à la jalousie : c'est la peur de perdre son objet préféré. Donc toutes les émotions sont liées à la peur. La base c'est la peur du changement, de ce qui est nouveau, et c'est cela l'ignorance. Ce qui est nouveau, ce qui est l'ouverture, ce qui est l'inconnu ne peut pas nous faire du mal, ne peut pas nous nuire. Il n'y a pas un « je » ou « moi » qui puisse être affecté. Rien ne peut nous arriver, rien du tout, parce que nous n'existons pas comme quelqu'un au niveau ultime. Rien ne nous arrive quand la mort se manifeste, parce qu'il n'y a pas quelqu'un qui est mis en danger par la mort ; mais la croyance dans le « moi », dans le « je », fait que nous avons toujours peur que quelque chose nous arrive.

## **La cessation de la peur dans la reconnaissance de la nature de l'esprit**

Le moment où la peur cesse, c'est le moment où nous rencontrons la nature de l'esprit. Le moment où nous avons une certitude sur ce qu'est la nature de notre esprit, c'est là où il n'y a plus de peur. Toute la tension, toute la dualité d'avant naît de la peur et le premier moment où nous nous sen-

tons complètement libres de la peur, c'est le moment où nous sommes dans le mahamoudra, dans l'ouverture totale de l'esprit. Le moment où nous rencontrons la nature de l'esprit, c'est le moment où nous avons pour la première fois assez de confiance pour lâcher complètement, pour vraiment lâcher tout contrôle. Jusque-là, il y avait plus ou moins de contrôle. Le moment où il n'y a plus de contrôle, plus une saisie qui s'attache et qui se défend, se bat, on rencontre la nature de l'esprit. C'est alors la reconnaissance du mahamoudra.

### **La détente, le lâcher-prise**

Pour pouvoir nous endormir la nuit, nous devons lâcher prise, nous devons vraiment nous détendre. Dans cette phase d'endormissement, on passe par un lâcher-prise total pour un petit moment. Chaque personne a cette capacité de se détendre complètement. Nous en avons la preuve chaque soir, chaque nuit où nous trouvons le sommeil. C'est le moment où, finalement, nous lâchons toutes les pensées, toutes les préoccupations. Cela se fait dans un état de fatigue, nous ne pouvons plus saisir car nous sommes trop fatigués. La méditation consiste à ne plus saisir, même pendant l'état de veille, quand nous ne sommes pas fatigués. Donc, cela se passe dans une clarté d'esprit au lieu de se passer dans un état proche de l'ignorance. Dans ce lâcher-prise pour un court instant, le dharmakaya se manifeste. Lâcher prise pendant la méditation n'est pas vraiment plus difficile que lâcher prise le soir en s'endormant, mais souvent nous confondons la détente avec le sommeil. Chaque fois que nous nous détendons, nous risquons de tomber dans le sommeil. Donc il y a une nouvelle habitude à développer, il s'agit de se détendre en pleine conscience debout, et cela c'est un peu difficile. Le moment du lâcher-prise, nous le connaissons, car il est toujours là, le soir. Mais là, maintenant, pour pouvoir en profiter, pour pouvoir en tirer une leçon, il faut le faire en pleine conscience. La leçon que nous allons tirer de cette ouverture, c'est la certitude que le « je » n'existe pas, qu'il n'a rien à défendre et cela, c'est la leçon qui change toute notre vie, parce qu'elle nous montre que nos peurs sont superflues.

*Question sur la force des mantras : Un médecin qui veut soigner un malade lui dit qu'il va lui donner un médicament miracle, mais il lui donne un morceau de sucre sous forme de pastille et le malade va guérir. Si une personne croit en une phrase, en une prière ou en un mantra, par la force de son intention et de sa ferveur, c'est cela qui va faire que cela marche, non ?*

Jusque-là, cela semble très logique, mais il y a une dimension qui n'est pas de l'ordre rationnel, parce que dans la transmission des prières et des mantras, il y a une accumulation de forces. Non seulement parce que ce mantra est issu de l'esprit éveillé d'un être complètement sans souillure, donc c'est vraiment la manifestation d'un bouddha qui a dit : « Ce mantra-là, je vous le donne pour la pratique » et qui y a ajouté tous ses souhaits, toute sa force spirituelle, tout son mérite, mais aussi parce que d'autres êtres éveillés ont rajouté leurs mérites, leurs souhaits en disant : « Puissent les êtres pratiquer ce mantra ». Ensuite, il y a eu des millions, des milliards d'êtres qui ont pratiqué ce mantra, en lequel ils ont mis leur foi. Effectivement, la foi, la confiance, la dévotion sont la force. Mais au lieu de n'avoir la force que d'un seul souhait qui est exprimé par un seul être, nous avons, par ce mantra, la bénédiction de toute une lignée de bouddhas, la force spirituelle d'une aspiration de milliards d'êtres qui ont déjà récité ce mantra. On se lie comme petite personne avec sa petite foi et petite confiance à quelque chose qui est énormément chargé, énormément porteur d'une transmission. Dans les six syllabes de OM MANI PADMÉ HOUNG, nous avons la transmission de tout le chemin spirituel. On peut tout expliquer juste avec ces six syllabes. Donc là, ce n'est pas juste un simple souhait, mais c'est quelque chose de très vivant qui nous relie avec beaucoup de souhaits et de réalisations qui ont déjà été associés à ce mantra. C'est aussi le secret des prières chrétiennes, des paroles qui sont toujours récitées à travers des siècles par beaucoup de pratiquants. Il y a une force spéciale dans les mots qui sont utilisés par tous les pratiquants ensemble. Ce n'est pas seulement notre propre motivation qui rend les mantras efficaces. C'est la motivation de tous ceux qui ont déjà pratiqué avec ce mantra.

*Question : Mais si ce mantra est tellement formidable, pourquoi est-ce qu'il y a tant de gens qui sont encore dans la souffrance ?*

Parce qu'il n'est pas assez récité ! Déjà beaucoup de gens ont atteint l'éveil avec ce mantra, avec cette pratique, donc il faut juste la faire. C'est un miracle qu'une personne puisse obtenir l'éveil dans une seule vie juste par OM MANI PADMÉ HOUNG, c'est un miracle et ce miracle est possible.

*Question : Et le mantra gagne-t-il en pouvoir, en force pendant la récitation de tant de gens ?*

Oui, mais il ne faut pas oublier qu'en face de cette force croissante du mantra, il y a aussi la force croissante des actes négatifs qui sont accomplis avec beaucoup d'assiduité dans ce monde. Donc heureusement, il y a peut-être un équilibre qui s'installe. D'un côté la force du positif s'accroît par cette pratique du mantra, mais de l'autre côté il y a cette force négative qui n'est pas négligeable.

Par la prise de refuge, le développement de la bodhicitta, nous mettons notre souhait de ne plus commettre ces actes dans un contexte beaucoup plus large. C'est le contexte vaste de la prise de refuge qui se dirige vers la libération de l'éveil et après, vers l'éveil de tous les êtres qui donne une force supplémentaire à cet engagement.

## **Les identifications dévalorisantes et le chemin pour en sortir**

Nous avons vu déjà beaucoup d'aspects de nos émotions, vu les mécanismes de nos attachements et de notre souffrance et nous avons discuté, les après-midi, de beaucoup de moyens pour nous libérer de cette souffrance, de nos émotions. Maintenant la question qui se pose c'est : qu'est-ce qui pourrait encore faire obstacle à notre chemin ? Après tout ce que nous avons déjà entendu, qu'est-ce qui pourrait encore freiner notre développement ? Qu'est-ce qui peut vraiment nous freiner pour trouver cette conscience pure, cette ouverture, la détente ?

Il y a une seule chose, on pourrait dire, qui peut vraiment nous empêcher de faire des progrès, c'est de nous identifier à notre négativité, de saisir notre état impur. En saisissant notre état impur, nous nous fermons à la possibilité d'être autrement. Chaque fois que nous nous disons : « Je ne suis pas capable, je n'y arrive pas, je suis trop stupide, j'ai trop d'émotions, je suis trop quelque chose », c'est une excuse qui ferme la porte au chemin. Nous ne pouvons pas avancer avec ce type d'identification. En nous disant : « Je suis trop mauvais pour changer », c'est une excuse. Là, nous faisons vraiment obstruction au cheminement parce que nous nous disons : « Je suis trop dans la souffrance pour pouvoir en sortir ». Nous nous excusons comme cela, nous ne voulons pas faire l'effort, et ça c'est grave.

Si l'on pouvait déjà se dire : « Je suis très égoïste, très égoïste, très attaché à moi-même, je ne tourne qu'autour de moi-même, mais il y a aussi autre chose en moi, il y a une possibilité, il y a des fois de petits aperçus d'une qualité, de ce qui pourrait être autrement » et là, c'est le début du chemin. On laisse ouverte cette porte, la porte qui dit : « C'est possible, je peux changer, je peux travailler sur mes tendances » ; même si, pour quatre-vingt-dix-neuf pour cent, je ne vois que des négativités, il y a quand même parfois des petits moments, des petits instants où il y a une pensée positive qui s'élève, même si c'est juste une pensée, même si cela ne s'exprime même pas par la parole. Mais on ne nie pas cette dimension en soi, on croit en une possibilité de toucher cette dimension de plus en plus. Là, le chemin s'ouvre. Se dire encore et encore : « Je ne peux pas changer parce que je suis comme cela », c'est le plus grand obstacle et l'on voit ce processus d'auto-justification de sa souffrance encore et encore dans son esprit.

Cela pose un obstacle dans le travail avec l'ami spirituel, avec le lama aussi. Quand le lama et le disciple se rencontrent, le lama veut montrer la possibilité de changement, mais si le disciple continue à dire : « Je ne peux pas changer, c'est impossible. Je suis comme cela, j'ai toujours été comme cela et je vais toujours être comme cela », là, il se ferme et le lama peut parler autant qu'il veut, ce sera vain. Les stimulations, les moments où quelque chose de positif se manifeste dans l'esprit du disciple sont tout de suite détruits par les pensées qui disent : « Non, ce n'est pas moi, ce n'est pas possible, je ne vais jamais être comme cela ». Par la peur du changement, par la peur de découvrir que son identification du passé n'est plus valable et ne tient plus, de voir qu'on s'identifie à quelque chose qui n'est pas vraiment soi, il y a une petite souffrance ; on voit combien on était stupide dans le passé. On voit sa propre stupidité de s'accrocher à une image de soi-même qui est montrée comme n'étant pas juste, mais c'est cette reconnaissance de sa stupidité qui est douloureuse, qui n'est pas agréable. En même temps, elle est très réconfortante, parce que nous découvrons d'un autre côté beaucoup de qualités, une liberté plus grande. Donc nous échangeons une stupidité, une ignorance pour un état de détente et d'ouverture qui s'installe progressivement. Mais c'est cette peur de voir comment nous étions dans

une mauvaise identification qui nous freine souvent pour aller vers une identification plus positive, vers une description de nous-même, une image de nous-même qui incluent aussi les qualités.

### **Changer l'image que nous avons de nous-même : accepter la nature de bouddha**

Changer son image de soi-même, c'est le travail du dharma. C'est pour cela que le premier enseignement dans le Dakpo Targyen de Gampopa est l'enseignement sur la nature de bouddha. Nous ne pouvons pas croire qu'en nous il peut y avoir une dimension aussi pure, aussi ouverte que la nature de bouddha. Cet enseignement est donné pour que nous changions, dès le début, l'image de nous-même. Si c'est vrai ce que les êtres éveillés disent, qu'en soi il y a cette dimension éveillée, nous devons être quelqu'un qui n'est pas complètement mauvais, qui n'est pas tout négatif. Il semble qu'il y ait quelque chose en nous de latent, un potentiel qui peut être réveillé. Tout le chemin se fait à partir de cette prise de conscience d'une autre possibilité.

Sans cette prise de conscience, il n'y a pas de chemin. Donc, cet enseignement sur la nature de bouddha en nous, c'est une stimulation, une inspiration pour essayer autre chose, pour ne pas nous laisser enfermer dans une vision de nous-même qui est très limitée, qui voit juste la négativité, la saisie égoïste, mais pour voir qu'il y a une autre possibilité. C'est le Bouddha qui nous dit cela. Ce n'est pas nous. Ce n'est pas nous qui sommes voilés, qui pouvons nous dire : « Nous avons la nature de bouddha ». Ce sont les êtres éveillés qui nous disent : « Chaque être a ce potentiel, complètement pareil, identique, pour chacun, il n'y a pas de différence. Réveillez-vous ! Éveillez-vous à votre nature primordiale ». Ils nous disent cela comme un encouragement, nous parlant encore et encore, dans les enseignements de ce que sont les qualités du bodhisattva, de ce que sont les qualités de l'éveil, pour nous inspirer à aller dans cette direction. Cette aspiration, au début, c'est une aspiration à quelque chose qui nous semble être très loin, séparé de nous. Mais, au fur et à mesure du chemin, nous nous rendons compte que cette nature de bouddha est vraiment en nous et pas à l'extérieur et nous nous éveillons à notre propre nature.

Les voiles de la saisie égoïste sont purifiés parce que le lien est fait avec la pureté qui est en soi. Cette pureté ne se révèle pas à cause de nos efforts, elle ne se révèle pas à cause de notre volonté de rendre pur ce qui n'est pas pur. Nous ne pouvons pas juste couvrir l'impureté d'une couche de pureté. Le moment où nous expérimentons cette ouverture, cette pureté, ce lâcher-prise total, c'est là où nous devenons conscients que la pureté n'est pas quelque chose de créé, que ce n'est pas à cause de notre volonté, notre aspiration, notre recherche, que cette ouverture se manifeste. Il nous semble que cette ouverture se manifeste comme une bénédiction, comme un cadeau parce que cela semble venir de soi-même, cela ne fait pas partie de notre monde habituel de saisie égoïste, cela n'est pas créé par la saisie et nous pensons que cela vient d'ailleurs.

### **La bénédiction et la forteresse de notre ego**

On parle d'une bénédiction venant des Trois Joyaux, du lama, d'un lieu, d'un texte, d'une pratique. Nous identifions la source de la bénédiction à quelque chose qui est à l'extérieur de notre monde habituel. Nous parlons comme cela : « J'ai reçu une bénédiction » comme si le « je », le « moi » avait reçu quelque chose de l'extérieur. Mais, regardons bien de quoi il s'agit : nous avons, pour un petit moment, lâché le contrôle, lâché notre identification solide avec notre petit monde et ce moment de lâcher-prise a laissé un petit espace sans contrôle, un espace où il n'y avait pas de saisie. Parce que cet espace était là, il y a eu cette ouverture qui a pu s'installer, il y a eu cette bénédiction qui a pu pénétrer sans être filtrée par notre conscience ordinaire. On parle ici d'un vrai lâcher-prise sans arrière-pensée de recevoir quelque chose en retour ou de finalement mieux contrôler la vie. Non, on s'abandonne tout simplement à l'ouverture.

Si nous cherchons la source de cette bénédiction et de cette ouverture, nous ne trouvons rien d'autre que la bénédiction, que l'ouverture. On ne trouve rien derrière. On ne trouve pas un bouddha qui a envoyé cette bénédiction, on ne trouve pas une pratique qui a envoyé cette bénédiction. Elle s'est manifestée juste comme cela. Si nous regardons bien le processus, il y a cette impression que la bénédiction vient de l'extérieur. C'est comme si nous étions dans une forteresse qui nous protège de l'extérieur mais le mur de notre forteresse commence à avoir des trous. Il y a un peu de lumière qui s'infiltre dans l'obscurité de notre saisie égoïste. Ce qui est à l'extérieur, la pureté, la lumière, la trans-

parence, l'ouverture et l'état sombre à l'intérieur sont dans un grand contraste, c'est quelque chose qui n'est pas connu de la saisie égoïste. Cette ouverture, semble-t-il, est quelque chose d'autre, mais il ne s'agit que du phénomène de casser une limitation artificielle.

Guendune Rinpoché disait : « C'est comme une tasse qui a son couvercle, qui est complètement fermée mais, à l'intérieur de la tasse, il y a cet espace et le moment où la tasse se casse, à ce moment-là, l'espace de la tasse et l'espace autour deviennent un seul espace ». De la même façon, notre tasse c'est notre saisie égoïste et le petit espace où nous tournons en rond dans le samsara n'est pas un autre espace que l'espace de l'ouverture totale. On pourrait dire que le samsara est une ouverture très limitée et quand la limite se casse, c'est l'ouverture totale. Parce que l'ouverture est très limitée, c'est la souffrance, il faut bien casser les limites, les limitations. C'est quand il n'y a plus de contrainte, quand il n'y a plus de saisie, plus d'identification, c'est là où nous sommes dans ce que l'on appelle le dharmadhatou, la sphère de tous les phénomènes où tous les phénomènes se révèlent comme étant purs par nature.

Le moment de la réalisation de la nature de l'esprit, la nature de notre conscience, c'est le moment où la tasse se casse, où la protection est dissoute. Toutes les pratiques du dharma ont pour but de nous connecter avec cette bénédiction, avec cet espace d'ouverture. C'est la prière, le mantra, la visualisation, la générosité, la patience, toutes les qualités de la pratique du dharma, toutes les méthodes ont pour seul but de créer des trous dans notre défense et de nous lier avec l'ouverture. Par la force de la lumière, la force de cette ouverture, tout ce qui reste de ce mur va aussi être dissout. Le premier trou, c'est le plus difficile, tout le reste c'est assez facile parce que la force de ce qui est trouvé de l'autre côté de notre saisie va nous aider à lâcher encore plus, à laisser pourrir ce mur complètement, pour qu'il se détruise de lui-même.

Nous n'avons pas besoin de prendre un marteau et de taper contre le mur de notre forteresse, cela ne va pas aider. Ce type de mur, plus on tape dessus, plus il va se renforcer. Plus on s'énerve contre ce mur, plus il va être fort. Le mur de l'ego se renforce avec la volonté. Plus nous tapons dedans, plus il nous tape. Il n'y a jamais autant de force dans cette table que quand on appuie dessus. Par ce processus de lutter contre le mur, celui-ci devient plus fort. Donc, ce que nous avons à faire ce n'est pas lutter contre le mur, mais plutôt enlever les fondations du mur pour qu'il s'écroule et même ne pas nous occuper de ce mur. Cela veut dire déjà trouver le petit espace qui peut s'y trouver. Dans notre saisie, il y a déjà un espace, le même espace qu'il y a aussi dans l'esprit ailleurs.

Dans toute notre saisie, il y a beaucoup d'espace et si nous voyons l'espace qui est déjà dans notre saisie, nous n'avons pas besoin de lutter contre le mur et le mur devient transparent. Nous voyons à ce moment-là que ce que nous avons pensé être une saisie égoïste forte, solide, des murs réels qui empêchent l'éveil, ce ne sont pas des murs. Ces murs n'ont jamais eu une existence véritable et ce, depuis toujours. C'est juste une projection de notre esprit, une projection qui se fait d'instant en instant. En nous détendant par le lâcher-prise et non pas en luttant contre la négativité, nous ne nourrissons plus ce mur. Ce mur de projections négatives, égoïstes, va retomber si nous arrêtons de le nourrir, par des actes négatifs, des actes égoïstes.

Le mur de cette identification va tomber aussi au moment où l'on ne se dit plus : « Je ne suis que négatif ». Cette identification va cesser aussi si l'on s'occupe d'autre chose, si l'on s'occupe des actes positifs. Pourquoi lutter contre une projection ? Il faut juste faire ce qui est positif. Il ne s'agit pas de faire des trous dans le mur, on peut voir aussi que ce mur, cette forteresse, est depuis toujours une illusion, une projection de notre esprit. C'est comme cela que la saisie égoïste se révèle comme une illusion. L'ego, le moi qui produit ces murs, n'a jamais existé. Il faut juste découvrir l'espace qui est dedans et on va rencontrer l'espace qui est tout autour, qui est partout.

Un être qui entre en contact avec l'espace dans son esprit, entre en contact avec l'espace unique de tous les êtres. Une personne qui trouve sa nature de bouddha, connaît la nature de bouddha de tout le monde. Une fois cet espace trouvé, n'importe où, dans n'importe quelle situation, avec n'importe quelle émotion, il est toujours le même. Comme dans la tasse et à l'extérieur de la tasse, l'espace n'est pas différent.

Tout ce processus-là, on peut le décrire comme le processus de réception de la bénédiction. Bénédiction, parce que ce n'est pas produit par soi-même. Ce n'est pas le « je » qui produit l'espace. C'est ressenti comme quelque chose qui est découvert, et cette découverte elle-même est un cadeau.

C'est comme une générosité qui nous est faite de notre esprit pur. L'esprit pur, la dimension pure nous fait le cadeau de nous laisser reconnaître cette dimension pure. C'est le « je », le « moi », qui se réveille peu à peu à sa propre nature jusqu'au moment où, même l'idée d'un « moi », d'un « je » qui reconnaît quelque chose s'oublie. On laisse tomber, cela tombe tout seul.

Ce processus de réception d'une bénédiction, c'est finalement se rendre compte qu'il n'y a pas un « moi » qui comprend quelque chose, qu'il n'y a pas un « je » qui se réveille, qui réalise un état. Ce n'est personne qui ne reconnaît rien, c'est le rien qui connaît rien. Cela semble tellement absurde d'en parler maintenant mais c'est exactement cela, c'est l'absence de toute identification qui est la réalisation, donc il ne peut pas y avoir un « je » qui comprend quelque chose. Le « je » n'a jamais existé, c'est une illusion, une illusion ne peut pas comprendre quelque chose. On pourrait dire : « L'espace ouvert se reconnaît comme étant l'espace ouvert » mais ce ne sont que des mots. Qu'est-ce que cela veut dire ? Cela veut dire que dans le moment où l'on connaît cette ouverture, il n'y a personne qui réalise quelque chose.

Ensuite, peu à peu, les tendances karmiques qui se manifestent après, s'épuisent aussi et ne connaissent que leur propre nature ; elles retombent donc et ce qui reste est l'état de la nature de toute chose où, même l'idée d'avoir réalisé quelque chose, semble absurde. Un être éveillé n'a pas le sentiment d'avoir réalisé quelque chose. Il n'y a ni une chose, ni quelqu'un qui réalise. Mais au début quand on entre en contact avec cette ouverture, c'est le plus grand cadeau possible. Cela ouvre un espace, cela ouvre une joie en soi. Cela ouvre une joie de se découvrir, c'est le cadeau le plus grand. C'est ce que l'on appelle une bénédiction.

### **La pratique de Dordjé Sempa**

Il y a un très bon exemple pour ce processus de réception de la bénédiction, c'est la pratique de Dordjé Sempa. Quand on parcourt les phases de la pratique, on voit très bien les différentes étapes de dissolution de ce mur de la saisie égoïste. Dans la pratique de Dordjé Sempa, nous imaginons que le Bouddha Dordjé Sempa tout blanc, tout lumineux, tout transparent, radiant, réside au-dessus de notre tête. Dans le cœur de Dordjé Sempa se trouve la syllabe HUNG entourée par le mantra de cent syllabes, et par notre récitation de ce mantra, le mantra dans son cœur commence à tourner et les syllabes autour, comme aussi la syllabe centrale, commencent à irradier encore plus et à développer un nectar qui remplit complètement le corps de Dordjé Sempa. Ce nectar déborde de son orteil droit, tombe dans notre corps et le remplit complètement.

Ce processus fait le lien entre nous-même, identifiés à quelqu'un qui récite le mantra et notre nature de bouddha. « Moi, dans mon état impur, je récite un mantra dans la conscience de la pratique. Je m'adresse à la dimension pure qui est encore séparée de moi et, par cette prise de conscience, par cette récitation, la dimension pure est stimulée, elle commence à réagir, elle commence à prendre contact avec moi ». Déjà cette dimension pure n'est plus complètement séparée de nous. Il y a un échange par le nectar qui s'écoule. Donc par notre prière, par la récitation du mantra, un nectar de conscience pure, de bodhicitta – c'est la bodhicitta ultime qui génère ce nectar – tombe en nous et purifie, chasse toutes les négativités en nous. Tous les voiles, toute la saisie sont chassés sous la forme d'un liquide noir qui va sortir de notre corps par le bas. Là il y a encore un processus dualiste. Il y a le pur qui chasse le mal.

Il y a encore ce sentiment – qui nous travaille bien au niveau dualiste – que le pur doit remplacer l'impur. On utilise cette approche – semble-t-il dualiste – parce qu'il est difficile de lâcher ses négativités à cause de nos identifications. Cette visualisation dans laquelle on lâche les impuretés et les laisse tomber est le reflet de ce qui doit se passer dans notre esprit. Il faut se désidentifier de ses négativités pour pouvoir accepter la présence de la pureté dans notre conscience. Donc ce processus est symbolisé par la purification du nectar de bodhicitta qui commence à pénétrer notre état ordinaire.

Le processus continue : le liquide noir qui part de notre corps tombe finalement dans ce qu'on désigne comme la base d'or de l'univers. Cette base d'or n'est pas autre chose que l'espace qui pénètre tous les phénomènes, l'espace de la nature de tous les phénomènes, la base et la source de tous les phénomènes. Ces négativités, lâchées avec beaucoup de difficultés pour nous en désidentifier, se dissolvent dans la conscience primordiale. Nous comprenons à ce moment que nos négativités qui semblaient tellement réelles et solides, n'ont plus de réalité au moment où il n'y a plus de saisie. Le mo-

ment où cela sort de notre corps, c'est le moment où il n'y a plus de saisie, plus d'identification, donc il n'y a plus de réalité de cette négativité.

Il y a donc une prise de conscience que ce lâcher-prise et l'objet qu'on lâche sont illusoires. La négativité elle-même qui doit être lâchée est finalement illusoire. Elle est lâchée parce que la bodhicitta pénètre notre être, elle nous imprègne. La bodhicitta ne laisse aucun espace à cette identification avec un « je », un « moi », avec ses négativités, ses voiles et ses sentiments de culpabilité. Quand la bodhicitta est présente dans notre esprit, nous *sommes* la bodhicitta, il n'y a pas de séparation, nous *sommes* la sagesse, nous *sommes* la compassion. Là il n'y a plus aucune trace de notre négativité.

Après ce processus de désidentification de la négativité, les pores et les ouvertures de notre corps se ferment. Maintenant tout le corps devient un réceptacle pour le nectar de bodhicitta. Il se remplit complètement et nous devenons la bodhicitta, nous ne sommes pas autre chose, nous ne sommes que la sagesse, la compassion éveillée. Non seulement il n'y a plus de « je », de « moi » qui s'identifie mais il y a tant de bodhicitta que cela déborde comme un signe de gratitude qui touche le pied de notre lama Dordjé Sempa et nous englobe complètement. Nous ne pouvons plus alors identifier les limites où le « moi » commence, où la bodhicitta commence. Il n'y a plus de corps. Il y a juste cette luminosité, on est complètement dans un océan de bodhicitta qui englobe et pénètre aussi tous les êtres.

Finalement le lama nous dit : « Bien sûr, mon fils, ma fille, maintenant toutes les négativités sont purifiées » et il se dissout lui-même en lumière et descend en nous, nous devenons inséparables du Bouddha Dordjé Sempa. C'est le signe de l'inséparabilité de notre conscience pure et ultime de notre conscience dans l'état relatif. Relatif et ultime ne sont plus deux choses séparées, mais une seule. Ce qui était une projection éveillée au début comme le lama étant séparé de nous au-dessus de notre tête et la projection de nous-même au-dessous, devient maintenant une seule et même chose. L'illusion de la séparation est terminée et nous restons pour un petit moment dans cet état de mahamoudra. Ensuite, nous faisons la dédicace.

Il y a donc d'abord une motivation, une prière, une stimulation : on développe l'esprit d'éveil relatif. On s'adresse à cette dimension pure qui, à ce moment, nous semble encore être séparée de nous. Il y a une ouverture qui se fait grâce à cette requête. La bénédiction peut entrer et il y a une nécessité de lâcher plus encore, de nous ouvrir davantage jusqu'à ce que ce qui était d'abord séparé de nous devienne unifié. Tout le processus de la purification est exactement cela : sortir de cet état de séparation et entrer dans l'état de l'union avec l'esprit ultime. Toutes les pratiques ont ce but. La pratique spirituelle, c'est exactement cela : laisser tomber tout ce qui sépare, toutes les identifications, et trouver l'espace unique.

Là où il y a cette conscience pure, il n'y a pas de culpabilité. La clef pour vaincre le sentiment de culpabilité, c'est d'admettre qu'il y a aussi la pureté en nous. Néanmoins, il faut aussi travailler sur tout ce qui nous a fait créer des sentiments de culpabilité en regrettant vraiment, en développant l'engagement de ne plus faire ce type d'actes, en nous en remettant au refuge, à la bodhicitta et en appliquant le remède. Pour le sentiment de culpabilité, vous trouvez la réponse dans la pratique de Dordjé Sempa. C'est là où vous allez trouver le moyen de vous en défaire, comme aussi dans la pratique de Tchenrézi. Si nous savons déjà que nous ne sommes qu'illusoires, même si le sentiment de culpabilité est fort, il y a un remède, il y a une possibilité que cela change. Il ne faut pas s'identifier à ce sentiment. Finalement, en potentiel, nous sommes des bouddhas. Il faut se souvenir de temps en temps de ce fait, de cet enseignement pour ne pas perdre le courage de continuer son chemin, ne pas se laisser arrêter par des sentiments de culpabilité.

## *Conclusion : changer le scénario de notre vie*

### **Choisir un nouveau rôle**

Nous avons décrit, pendant les enseignements de ces derniers jours, le scénario de cette pièce de théâtre que nous sommes en train de jouer dans notre vie de tous les jours. Cette pièce de théâtre, notre rôle et le script que nous avons décrit, c'est le script des émotions. Nous sommes nous-mêmes les acteurs, mais maintenant nous sommes devenus un peu plus conscients que ce théâtre n'est qu'une projection de notre esprit. Nous sommes continuellement dans un film, dans un drame. Nous pensons que nous jouons une tragédie mais finalement, quand nous regardons bien, ce drame est assez drôle. Nous réalisons que nous sommes en fait dans une comédie. Nous réalisons : « Ah, dis donc, j'ai toujours cru à la réalité de ce que je vivais, mais finalement ce n'est qu'un rêve, je suis sur une scène de théâtre et je peux même changer de rôle, je peux développer la capacité de jouer un autre rôle que celui que j'ai joué jusqu'à maintenant, je peux lâcher un rôle qui ne me convient plus et en développer un autre. Un autre rôle dans cette pièce qui s'appelle : le chemin de la libération ».

Parce qu'on joue dans un théâtre qui est le chemin de la libération, on commence d'abord par l'état où l'on n'est pas encore libéré, mais plus la pièce avance, plus cela devient léger jusqu'à ce que la libération s'installe. Il s'agit de jouer le rôle de laisser derrière ce qui est samsara et de commencer à travailler avec nos projections pour jouer ce qu'est la libération. Nous n'avons pas besoin de nous identifier à notre état émotionnel en nous disant : « Mea culpa », en nous tapant dessus, en nous disant : « Je vais toujours rester enfermé ». Non, maintenant que nous sommes en contact avec le dharma, le chemin est ouvert, d'autres rôles sont ouverts, maintenant il faut la pratique. Et, comme tous les artistes et acteurs, il faut pratiquer, s'entraîner. Il faut devenir un vrai artiste de la vie et se connaître dans la vie. Jusque-là, nous connaissions les rôles habituels, les rôles de la souffrance. Maintenant, nous avons eu un aperçu de ce que pourrait être un rôle éveillé, un « je » éveillé. Il faut alors développer la méthode pour jouer les rôles que nous ne connaissons pas encore.

### **Le spectacle de notre vie**

Il y a un soutra très connu sur la vie du Bouddha qui s'appelle « Le Grand Spectacle ». Ce soutra (en sanskrit : Lalitavistara-soutra) décrit la dernière vie antérieure du Bouddha avant de devenir Gautama, son cheminement dans cette vie vers la libération et sa dernière vie où il atteint l'éveil en Inde. Nous sommes nous-mêmes là actuellement dans un spectacle similaire, juste un peu plus au début. Nous savons déjà que nous sommes dans un jeu de projections et qu'il ne faut pas prendre ces projections trop au sérieux, comme quelque chose de difficile. Ce sont simplement des défis, plus ou moins grands, qui ne sont pas de vrais problèmes.

Dans ce scénario, ce spectacle, il n'y a donc que des défis et la réponse est toujours la même : se détendre, lâcher prise. Au fur et à mesure que nous commençons à nous détendre, nous développons la capacité de jouer autrement avec les situations. Au lieu de jouer la colère, nous pouvons jouer la compassion, nous pouvons jouer la détente, nous pouvons même jouer la colère, en regarder l'essence et laisser la colère retomber. Nous avons beaucoup plus de possibilités maintenant. Nous ne sommes pas obligés d'avoir toujours la même réaction sur le chemin. A présent, avec le peu de recul qui s'installe en nous, nous avons la possibilité d'appliquer des méthodes qui nous aident à développer d'autres rôles. Et comme nous sommes libres, nous pouvons jouer au coléreux, nous pouvons jouer aussi la compassion. Tout cela, la compassion, la joie, etc, à un certain niveau, ce n'est pas sérieux non plus, pas vraiment existant.

Il faut comprendre que non seulement le samsara, mais aussi le nirvana, la libération est un jeu, un jeu de l'esprit. Ce sont aussi des projections qui s'élèvent, mais des projections qui ne font plus souffrir. Et, finalement, le nirvana, c'est la maîtrise complète de ce jeu. On n'est plus fasciné par le spectacle, parce qu'on connaît l'essence même du spectacle. Il n'y a plus un seul moment d'attachement. Dans tous ces jeux-là, il n'y a pas un « moi », un « je » qui joue, c'est la réalisation. On peut le réaliser quand on est vraiment devenu capable de changer de rôle, de prendre du recul, de regarder l'essence même de l'émotion. Là, on voit à chaque fois que cet être qui joue n'a pas d'essence, il n'y a pas quelqu'un qui joue avec quelque chose, il n'y a pas un ego, un « je » qui joue avec un autre

ego. Il y a une manifestation continuelle des pensées, des paroles, des actes qui sont sans attachement, qui sont sans centre. On appelle cela le jeu des manifestations bienveillantes, le jeu de l'activité éveillée. Les bouddhas sont dans cette manifestation continuelle. Leur esprit, cet esprit d'ouverture, joue sans cesse et sans limite pour le bien de tous les êtres, de façon naturelle, parce qu'il n'y a pas d'attachement, pas de « je » ou de « moi » dedans.

Donc nous sommes dans un processus de transformation, nous ne sommes pas piégés par le jeu catastrophique de ce qu'est le samsara. On connaît bien ce jeu-là, il est temps d'en sortir, il est temps de jouer le deuxième acte, le troisième acte. Il faut laisser tomber le rideau et recommencer, passer à autre chose. Dans ce nouveau rôle, il sera important de mettre un ingrédient de pratique, d'entraînement, parce que ce nouveau rôle de pratiquant du dharma va gêner un peu au début, on ne se sent pas encore à l'aise, il y a encore les mêmes tendances qui se manifestent comme dans le premier acte, mais dans ce deuxième acte, il y a une légèreté qui n'était pas là auparavant ; il y a moins de saisie, donc on va réagir un peu différemment qu'auparavant. C'est pour cela que c'est le deuxième acte, ce n'est pas la fin. Dans ce deuxième acte, on va jouer la pratique, la méditation, la générosité, des actes positifs sans s'y attacher avec trop de sérieux.

On pourrait penser que la vie est un jeu alors que la pratique est sérieuse ! Non, le dharma, c'est cet esprit de détente, c'est cet esprit de joie. On s'assoit, on s'entraîne à ce lâcher-prise, on s'entraîne à la détente. Cela c'est le sens de ce jeu du dharma, cela va changer le jeu à l'extérieur ; le jeu quotidien va changer à cause de cet entraînement. Pour pouvoir jouer ce deuxième acte, il faut avoir un peu de curiosité pour découvrir ce nouveau rôle qui vient d'apparaître comme un aperçu dans notre esprit. Il faut un peu de courage, un esprit d'aventure, prendre des risques parce que c'est vrai que c'est gênant d'apparaître sur scène avec un nouveau rôle, avec un rôle qui ne nous est pas familier. Aussi, n'ayez pas peur, prenez votre courage à deux mains pour faire les premiers pas en vous souvenant du dharma, et si vous ratez, ce n'est pas grave, ce n'est qu'un jeu. On essaie de nouveau. Ce deuxième acte se joue encore et encore jusqu'à ce que nous soyons devenus bien accoutumés à ce nouveau rôle.

Donc nous allons jouer, nous entraîner, et notre apparence sur scène sera de plus en plus aisée. Et un jour, nous aurons envie de connaître la suite de ce drame, de ce spectacle, nous revenons pour faire un stage ! Et comme notre entraînement nous aura bien préparés, nous serons alors capables de nous ressourcer, d'avoir de nouvelles définitions de notre futur rôle. Le rideau tombe, ce qui était avant le stage est oublié, nous commençons le troisième acte et comme cela nous allons faire un quatrième acte, un cinquième acte, etc, jusqu'à ce qu'arrive la mort. La mort est le dernier acte dans cette vie. A ce moment-là, nous verrons si nous avons pu lâcher nos peurs, si nous avons pu développer du courage, parce que la mort demande beaucoup de courage, un lâcher-prise énorme pour être détendu dans ce dernier acte de notre vie. Mais de toute façon, après la mort, le rideau va s'ouvrir encore une fois et le premier acte de notre prochaine vie va s'enchaîner (d'abord le bardo et après la vie suivante). Il y aura un acte après l'autre jusqu'à ce que nous soyons arrivés complètement dans l'activité éveillée. Jusque-là, nous aurons appris à jouer notre rôle de bodhisattva. Tout le long du chemin nous allons découvrir les réponses à nos questions : Comment développer le rôle du bodhisattva dans ce monde infernal, dans ce monde si difficile ? Quel est le rôle du bodhisattva ? Plus nous comprenons ce rôle, plus nous allons développer les capacités d'aider les êtres. Plus nous avons à notre disposition une multitude de rôles, plus nous serons capables d'aider les autres. Nous pouvons jouir exactement du rôle qu'il faut pour aider dans telle ou telle situation. Alors, nous devenons libres, il n'y a plus de saisie, nous pouvons adapter toutes les formes possibles.

S'entraîner comme bodhisattva, c'est exactement cela, s'entraîner à développer de plus en plus de capacités. Un bouddha peut se manifester sous toutes les formes possibles, toutes les formes dans l'univers qui sont utiles pour aider les êtres et il va faire et dire exactement ce qui est nécessaire dans cette manifestation. Un bouddha n'a pas d'obstacles dans son esprit, il n'a pas de tendances qui pourraient le freiner pour se manifester dans telle ou telle forme. Il est complètement libre et déploie tous les moyens possibles. C'est la bouddhité.

## Écrire son propre scénario

En ce qui nous concerne, actuellement, nous sommes là avec beaucoup d'émotions. Alors ce qui serait important c'est de savoir comment on souhaite continuer. Quel est le prochain pas que nous aimerions faire dans cette vie, selon nos possibilités, qui nous permettrait d'avancer sur le chemin ? Nous avons peut-être l'impression que c'est la curiosité, la créativité qui va écrire le spectacle, mais il faut savoir que le scénario jusqu'à maintenant était, pour une grande partie, écrit par notre karma, par nos actes antérieurs et les tendances que nous avons développées d'une part et d'autre part, par les souhaits que nous avons formulés dans le passé. Parmi ces souhaits, il a dû y avoir aussi des souhaits de faire quelque chose de bien pour les autres, de rencontrer le dharma, de peut-être même atteindre l'éveil. Le scénario du passé et ce qui se manifeste comme trame de notre expérience maintenant, c'est du karma.

Les situations futures que nous allons rencontrer vont pour la plupart aussi être des situations qui sont le résultat automatique de notre karma. Mais dès l'instant où nous développons l'aspiration d'aider les autres, d'atteindre l'éveil, le scénario, cette trame d'expérience présente, nous permet d'agir différemment dans les situations qui se manifestent. Nous avons plus de liberté. Donc, même si quelque chose de difficile nous arrive, nous pouvons garder un esprit heureux et détendu et nous pouvons offrir ce qui est agréable, etc. Les situations vont être encore, pour la plupart, la manifestation de notre karma ordinaire. Peu à peu, il y aura aussi des manifestations dues au karma de nos souhaits spirituels, à nos souhaits dirigés vers l'éveil de tous les êtres.

Le scénario que nous allons vivre, le spectacle de notre vie va dépendre de ce qui est ici au cœur, au centre de notre être. Si c'est la peur, cela va être un scénario assez difficile. Si c'est la confiance, cela va être un scénario assez facile, assez joyeux à vivre. Dans ce jeu entre peur et confiance, cela dépend de nous, de quel côté nous allons aller. Plus nous aurons accompli des actes nuisibles, plus la peur va être présente en nous parce qu'il y a un karma lourd, il y a plein d'actes égocentrés dans le passé qui sont nés de la peur et qui vont donner naissance à la peur maintenant. Cela va faire beaucoup de soucis, cela va faire des craintes, cela va faire que l'on tourne toujours en rond, toujours préoccupé par soi-même. Si, par contre, nous avons accompli beaucoup d'actes positifs, c'est-à-dire beaucoup d'actes inspirés par la confiance, par l'altruisme, ce sera très facile de vivre cette confiance, là aujourd'hui, parce que c'est notre tendance habituelle, de faire confiance et de nous ouvrir. Et là, nous n'allons plus tourner autour de nous-même, mais nous allons pouvoir lâcher, nous ouvrir, aller vers les autres, parce qu'il n'y a plus la peur qui nous en empêche.

Aussi, il ne faut pas mettre la barre trop haut. Il ne faut pas penser maintenant : « J'ai entendu tout cet enseignement donc, je devrais pouvoir tout lâcher ». Ce n'est pas possible ! Nous ne pouvons pas tout changer simplement avec un enseignement d'une semaine. Mais, on peut passer au deuxième acte, on peut enlever quelques voiles et donc commencer une vie un peu différente et après, au troisième acte, on recharge ses batteries, on revient faire un stage, puis le quatrième acte, etc. Finalement, il ne reste qu'à regarder nos problèmes. S'il y a encore attachement, il faut le lâcher. Il faut bien regarder pour pouvoir purifier cet attachement mais si la motivation de bodhisattva est déjà présente en nous, allons-y ! Il ne faut pas hésiter, il ne faut pas se freiner maintenant en se disant : « J'ai tant de choses à faire moi-même ». En nous oubliant dans l'acte, dans l'activité pour les autres, la bodhicitta va prendre de plus en plus d'espace en nous et la saisie égoïste va diminuer d'elle-même. Elle n'aura aucune possibilité de rester si l'esprit d'éveil est vraiment la chose la plus importante dans notre esprit.

Dédions tout le mérite de ce stage pour le bien de tous les êtres.

COMMENT PRATIQUER  
**COMMENT PRATIQUER**  
AVEC LES EMOTIONS ?  
**AVEC LES EMOTIONS ?**

*Enseignement de Lama Lhundroup*

*« Dharma et Émotions » – Stage II*

*Croizet – Août 2000*

# Table des matières

<b>Introduction et explication générale des émotions.....</b>	<b>5</b>
Qu'est-ce que l'éveil d'un Bouddha ?.....	5
Définition du terme « émotion ».....	5
La racine des émotions : la saisie dualiste.....	5
La nature du samsara.....	6
Classification des émotions.....	7
Les sagesse, essence des émotions.....	7
Travailler sur les émotions en cinq étapes.....	7
Comment surgit l'émotion ?.....	9
La vision karmique.....	10
Le processus de purification de nos voiles émotionnels.....	10
<b>Explication détaillée de chacune des émotions.....</b>	<b>11</b>
<b>L'ignorance.....</b>	<b>11</b>
L'ignorance fondamentale.....	11
L'opacité mentale.....	13
L'indifférence.....	13
Les doutes.....	13
Les vues erronées.....	14
<b>Le désir-attachement.....</b>	<b>14</b>
La saisie.....	14
L'enchaînement du désir jusqu'à la dépendance.....	15
Comment désamorcer l'enchaînement du processus de l'attachement ?.....	15
La peur de la séparation.....	15
Le désir-attachement comme base de toutes les émotions.....	16
L'avarice.....	16
L'inséparabilité de la saisie et de l'ignorance.....	17
L'ennui.....	18
La solitude.....	19
Les qualités du désir.....	19
<b>La colère-aversion.....</b>	<b>20</b>
La colère : le miroir du désir.....	20
La défensive.....	20
La colère comme expression de fixations et de frustrations.....	20
Le développement progressif de la colère.....	21
La colère qui mène à la paranoïa.....	21
La dépression colérique.....	22
La colère cachée.....	22
La peur, source de la colère.....	23
Comment la colère apparaît-elle ?.....	23
Changer sa propre vision karmique.....	24
<b>L'orgueil.....</b>	<b>26</b>
L'identification aux qualités.....	26
L'orgueil comme résistance au changement et incapacité à se remettre en cause.....	26
Le sentiment de supériorité.....	27
La différenciation entre ce qui est plus haut et ce qui est plus bas.....	27
Le sentiment de solitude.....	27
L'orgueil fondamental.....	28

L'exagération.....	28
Sept types d'orgueil.....	28
L'orgueil comme obstacle majeur sur le chemin spirituel.....	30
La méthode pour vaincre l'orgueil.....	31
<b>La jalousie.....</b>	<b>32</b>
L'exclusivité.....	32
La crainte de la perte.....	32
L'absence de réjouissance.....	32
La dévalorisation et la critique.....	33
L'énergie destructrice.....	33
La jalousie intériorisée, la mélancolie.....	34
La jalousie poussée à l'extrême : le suicide.....	34
La comparaison.....	35
Orgueil et jalousie : deux pôles opposés.....	35
La compétition.....	35
Les causes de la jalousie.....	36
La jalousie : combinaison de l'orgueil et de la colère.....	37
Porter les lunettes de la jalousie.....	37
Les remèdes.....	38
<b>La peur.....</b>	<b>38</b>
Prendre refuge.....	39
La peur, source de toutes les émotions.....	39
La cessation de la peur dans la reconnaissance de la nature de l'esprit.....	39
La détente, le lâcher-prise.....	40
<b>Les identifications dévalorisantes et le chemin pour en sortir.....</b>	<b>41</b>
Changer l'image que nous avons de nous-même : accepter la nature de bouddha.....	42
La bénédiction et la forteresse de notre ego.....	42
La pratique de Dordjé Sempa.....	44
<b><i>Conclusion : changer le scénario de notre vie.....</i></b>	<b>46</b>
Choisir un nouveau rôle.....	46
Le spectacle de notre vie.....	46
Écrire son propre scénario.....	48
<b><i>Introduction et déroulement du stage.....</i></b>	<b>53</b>
<b><i>Travailler avec les émotions sur le chemin du dharma.....</i></b>	<b>53</b>
<b>Comment travailler avec l'ignorance ?.....</b>	<b>53</b>
Aspects agréables et désagréables de l'ignorance.....	53
Prise de conscience.....	54
Travailler sur l'ignorance avec le dharma.....	54
Comment transformer l'ignorance ?.....	56
Antidotes à appliquer.....	60
Les cinq étapes du travail avec l'ignorance.....	60
<b>Comment travailler avec le désir ?.....</b>	<b>62</b>
L'attachement à l'émotion, source de souffrance.....	62
Aspects positifs.....	62
Aspects négatifs.....	63
Trois aspects clés pour transformer le désir.....	64
Développer le lâcher-prise.....	65
Développer la générosité.....	67
Développer l'amour.....	68
Les cinq étapes du travail avec le désir.....	68
<b>Comment travailler avec la colère et l'aversion ?.....</b>	<b>69</b>
Aspects positifs.....	70

Les sources de la colère.....	71
Attitudes à développer pour transformer la colère.....	72
Comment se libérer de cette émotion ?.....	72
Moyens à utiliser pour travailler avec la colère.....	73
Les cinq étapes du travail avec la colère.....	77
<b>Comment travailler avec l'orgueil ?.....</b>	<b>77</b>
Aspects positifs.....	78
Qualités à développer pour travailler avec l'orgueil.....	78
Les cinq étapes du travail avec l'orgueil.....	82
<b>Comment travailler avec la jalousie ?.....</b>	<b>84</b>
Aspects positifs.....	84
Trois aspects clés pour transformer la jalousie.....	85
Les cinq étapes du travail avec la jalousie.....	87
<b>Reprise de l'enseignement donné par Karmapa.....</b>	<b>88</b>
Les quatre comportements néfastes.....	89
<b>La culpabilité.....</b>	<b>93</b>
Comment se libérer de la culpabilité ?.....	94
<b>Réflexions sur le Lama et le Bouddha.....</b>	<b>95</b>
Hommage à Lama Guendune Rinpoché.....	95
Réflexions sur le Lama.....	96
Réflexions sur le Bouddha.....	96
Le yidam.....	97

## *Introduction et déroulement du stage*

Au début de cet enseignement, nous allons refaire encore une fois ce que nous avons récité maintenant par les prières, nous allons développer encore une fois une motivation profonde pour tous ces stages-là.

Souvenons-nous de la raison pour laquelle nous sommes venus ici – Pourquoi suis-je ici ? Quel est vraiment le but de mon séjour, de ma participation dans ce stage ? – et touchons cette motivation en nous, qui est la motivation de bodhicitta d'être venu ici, pas seulement pour moi-même, mais aussi pour que ce travail, ce moment, puisse aider les autres et pour que je puisse développer les qualités nécessaires pour pouvoir mener plus tard tous les êtres à l'éveil.

Maintenant nous allons méditer une petite minute en nous souvenant de cette motivation profonde qui nous amène ici, parce que c'est seulement comme cela que nous devenons un réceptacle capable de recevoir les enseignements, de les garder et d'en profiter.

Comme le stage précédent, je vais suivre une présentation classique qui divise les émotions en cinq émotions principales :

- ◆ ignorance,
- ◆ désir,
- ◆ colère,
- ◆ orgueil,
- ◆ jalousie.

---

---

## *Travailler avec les émotions sur le chemin du dharma*

### **Comment travailler avec l'ignorance ?**

Aujourd'hui on va donc commencer avec l'ignorance et toutes les possibilités pour travailler avec cette émotion. Tout d'abord on dit : « L'ignorance, mais c'est grave, je ne veux pas être dans l'ignorance ».

Il y a peut-être aussi quelques aspects positifs ou agréables de l'ignorance qu'on n'aimerait pas tout de suite abandonner. Donc, avant de commencer à vous expliquer comment vous allez les abandonner, nous allons quand même voir pourquoi l'ignorance s'installe en nous, parce qu'elle a une fonction, elle fait quelque chose en nous.

#### **Aspects agréables et désagréables de l'ignorance**

L'ignorance repousse ce qui est désagréable, ce qui est inquiétant, ce qui nous dérange ; elle ne veut pas voir, elle supprime les émotions, les souvenirs désagréables ; l'ignorance a cette capacité de créer une protection, un cocon d'ignorance autour de nous et cela nous protège en quelque sorte. Et si nous voulons faire un travail sur l'ignorance, nécessairement nous allons casser ce cocon, nous allons créer des ouvertures et nous allons voir des choses désagréables.

Il y a une sorte d'équanimité qui s'installe grâce à l'ignorance : « Ce que je ne sais pas ne me trouble pas ». Dès que je sais quelque chose, dès que je vois mes tendances, je suis obligé, presque obligé de travailler avec ces tendances. Je ne peux plus échapper à ce que je vois. Donc, beaucoup de gens préfèrent ne pas regarder autour, ils ne veulent pas savoir ce qui se passe juste à côté, chez le

voisin ; ils ne veulent pas savoir ce qui se passe dans un autre pays, dans un autre groupe, parce que dès qu'on sait, on doit faire quelque chose, on se sent obligé ; même si on ne peut rien faire, il y a une obligation qui monte. C'est la même chose avec les côtés que l'on ne veut pas voir en soi-même. On préfère par exemple ne pas savoir ce qui se passe après la mort. Aussi on ne veut pas se rendre compte que l'on peut mourir même aujourd'hui sur la route, on ne veut pas affronter des aspects vrais, mais désagréables de notre vie, pourtant chaque vie se termine avec la mort, mais on ne veut pas s'en occuper. On ne veut pas s'en occuper parce que cela dérange, cela trouble ; on devrait peut-être changer des choses dans cette vie.

On peut voir donc que l'ignorance sert – on pourrait presque dire – à calmer notre esprit. L'ignorance nous préserve, nous protège d'une agitation qui pourrait s'installer dès que nous savons trop de choses ; dès que je remarque tout ce qui se passe autour et en moi, je suis profondément troublé. Donc, cela arrive souvent quand on contacte le dharma. Beaucoup de gens qui prennent contact avec le dharma, qui prennent refuge, qui écoutent les premiers enseignements, sont troublés ; ils sont troublés par ce qu'ils écoutent, par ce qu'ils entendent, parce qu'il y a des conséquences, la vie doit changer. Donc, il y a une première agitation qui se fait, et c'est parce que les premiers voiles de l'ignorance sont partis.

Finalement l'ignorance n'a pas grand chose de positif, c'est clair. L'ignorance, c'est quelque chose à abandonner. L'ignorance fait qu'on souffre, l'ignorance fait qu'on réagit avec plein de tendances, automatiquement. Du point de vue du dharma, la seule chose qui est bonne dans l'ignorance, c'est la nature fondamentale, c'est la sagesse primordiale qui est la nature même de l'ignorance. A part cela, il n'y a pas autre chose de vraiment positif dans l'ignorance. Mais émotionnellement pour nous, elle a des fonctions tout à fait agréables.

### **Prise de conscience**

Le fait de voir sa souffrance, c'est déjà le signe qu'on n'est pas complètement dans l'ignorance ; il y a une conscience qui est déjà là ; je vois que ce n'est pas exactement comme cela que je veux terminer ma vie, je veux changer quelque chose et ce sentiment-là part d'une sagesse, d'une conscience qui est déjà présente, malgré l'ignorance qui est quand même partout. L'ignorance, c'est être pris par la dualité. Tous les états de dualité sont l'ignorance, du point de vue du dharma. Et c'est seulement la non dualité, l'état complètement ouvert, sans saisie égoïste, qui n'est pas l'ignorance. Il n'y a que ces deux possibilités. En tibétain : *marigpa*, c'est l'ignorance, ne pas savoir la nature des choses et *rigpa*, connaître la nature des choses, la nature profonde des phénomènes.

### **Travailler sur l'ignorance avec le dharma**

Tout le travail du dharma consiste à faire le chemin entre *marigpa* et *rigpa*, à développer de plus en plus d'instant de *rigpa*, de conscience, de clarté dans notre esprit et d'être de moins en moins dans l'ignorance. Mais comment faire pour y arriver ? Ça c'est la question. Je peux travailler un peu la surface, je peux remplacer les manques de connaissances dans un aspect de ma vie par plus de connaissances, je peux lire des choses, apprendre, cela remplace le manque de savoir-faire. Il y a beaucoup de formes d'ignorance possibles que je peux attaquer à des niveaux différents. Mais je peux aussi couper à la racine, je peux aller plus profondément parce que la racine de l'ignorance c'est la saisie égoïste ; c'est d'être trompé par la manifestation et penser que la manifestation est séparée de moi, que je me prends comme étant existence. Et le travail du dharma vise dans les deux directions :

- ◆ un travail au niveau superficiel : on remplace un manque de connaissances par une connaissance,
- ◆ et un travail au niveau profond : on remplace la saisie par la non saisie.

Donc, le travail sur l'ignorance se fait à deux niveaux.

Quand le Bouddha a parlé de l'ignorance comme étant notre problème fondamental, il a donné trois clés pour travailler sur l'ignorance.

Il a dit :

- ◆ pour devenir un être libéré, pour se libérer de l'ignorance et pour travailler la base, qui est la *discipline* : *shīla*,
- ◆ il faut développer un esprit stable par la *méditation* : *samadhi*,
- ◆ et le samadhi va donner la *sagesse*, la compréhension des choses : *prajna*.

Ce sont trois mots sanskrits qui sont la base de tout enseignement bouddhiste. Dans tous les pays bouddhistes, dans toutes les lignées, cet enseignement de : *discipline*, *méditation*, *sagesse*, c'est toujours le même enseignement et tout l'enseignement du Bouddha est basé sur ces trois points clés.

Et pour développer ces trois qualités qui vont nous permettre de sortir de l'ignorance, le Bouddha a enseigné trois méthodes et là aussi ce sont trois méthodes communes à toutes les écoles bouddhistes, il s'agit de : *l'étude*, la *contemplation* et la *méditation*.

- ◆ *L'étude*, cela veut dire écouter l'enseignement, le lire et bien réfléchir, réfléchir profondément.
- ◆ La *contemplation*, c'est prendre les questions qui s'élèvent de par notre étude et réfléchir dessus non plus de manière tout à fait intellectuelle, mais laisser venir les réponses de l'intérieur, se poser une question et écouter les réponses qui viennent de l'intérieur. Ça c'est la contemplation, ce n'est plus aussi intellectuel.
- ◆ La *méditation*, ce n'est plus du tout intellectuel. On laisse l'esprit libre, on ne juge plus, on ne pense plus à quelque chose, on laisse les pensées venir et on s'ouvre à cet état spontané de juste être. Être détendu, être sans concept de comment les choses devraient se passer, cela c'est la méditation et c'est elle qui va nourrir encore et encore notre compréhension de la nature des choses.

Alors, je répète de façon un peu plus détaillée :

#### *L'écoute et l'étude du dharma*

L'écoute et l'étude du dharma nous donnent une compréhension intellectuelle et nous amènent à faire le tri entre les actes à accomplir et les actes à abandonner. La première chose à apprendre : c'est ce que je dois faire et ne pas faire. Et le dharma nous enseigne, nous donne des conseils. Ce serait mieux de ne pas tuer, car tuer cela crée énormément de souffrance et si vous voulez sortir vous-même de la souffrance, il faut arrêter de nuire aux autres ; c'est absolument impératif. Le dharma nous enseigne cela, nous le mettons en application et nous gagnons un peu plus de liberté. On apprend et on met en pratique les conseils du dharma et cela c'est le début d'un apprentissage qui amène à dissiper les voiles de l'ignorance.

Dans ce sens-là le dharma encourage, il fait prospérer notre intelligence, il nous donne la capacité (quand on prend le mot *intellegere*, le mot latin "lire entre") de lire la différence entre un acte qui mène au bonheur et un acte qui mène à la souffrance. Donc le dharma approfondit notre intelligence, on pourrait dire : il affine notre bon sens. Le bon sens que nous avons déjà développé par l'expérience va être affiné par l'enseignement du dharma. Ça c'est la première étape qui passe par l'écoute.

Beaucoup de gens me disent : « Je ne peux pas pratiquer, la méditation m'est trop difficile et en plus je n'ai pas le temps, j'ai trois enfants, je dois travailler, je n'ai pas le temps pour méditer, donc je ne peux pas être une pratiquante ou un pratiquant du dharma ». Ce n'est pas vrai, parce que vous pouvez toujours continuer avec cette première étape : l'écoute et l'étude du dharma. Il faut juste s'exposer à des enseignements, écouter des cassettes, lire des livres, même si vous ne pouvez pas vous asseoir sur le coussin, vous pouvez quand même être un pratiquant du dharma, parce que vous avez l'écoute et l'étude, et l'étude va changer votre vision des choses et peu à peu vous allez vous retrouver

comme un pratiquant du dharma juste par une autre compréhension qui vient s'installer dans votre esprit.

### *La contemplation*

Après, vient l'étape de la contemplation. Pour cela, il faut déjà s'asseoir. La contemplation, c'est réfléchir profondément et faire le lien entre ce que l'on a écouté et sa propre expérience. On entend l'enseignement sur l'impermanence et on se dit : « Mais qu'est-ce que cela a à faire avec moi, qu'est-ce que cela veut me dire ? Tous les phénomènes sont impermanents, tous les êtres humains vont mourir un jour, tout cela, mais qu'est-ce que cela a à voir avec moi ? » Ça c'est la contemplation. Cette question : « Qu'est-ce que cela a à voir avec moi ? », c'est le début de la contemplation, et après on se pose, on réfléchit. Quelques réponses arrivent, puis des silences, on médite un petit peu, après une autre réponse arrive et on mène sa contemplation comme cela. Peu à peu on développe une compréhension plus profonde : « Pourquoi le Bouddha a donné cet enseignement et pourquoi cet enseignement change la vie ? Pourquoi est-ce que : être conscient de l'impermanence change tout ? ». On se rend compte, quand on contemple l'impermanence, que c'est vrai. Si, là maintenant, je suis conscient du fait que ce toit peut s'écrouler à n'importe quel moment, je parle autrement que si je pense : « Oh, on va être ensemble des jours et des jours, cela ne va jamais se terminer ! ». On va dire n'importe quoi. L'impermanence change tout, elle donne une urgence à la situation. Et on ressent cela par la contemplation.

### *La méditation*

Tout enseignement du dharma est fait pour nous transformer, pour nous changer et étudier ; et développer une compréhension intellectuelle est une première étape pour se changer, pour travailler sur soi. Mais la contemplation va plus en profondeur, elle va lier l'étude avec notre expérience et c'est cela qui nous transforme profondément, c'est là où nous commençons vraiment à changer. Et après on n'a pas besoin de toujours cogiter et de toujours se poser des questions, on peut aussi tout simplement méditer. On sait pourquoi on médite, c'est pour enlever encore plus les voiles de l'ignorance. On médite et on observe : « Je ne suis même pas capable de me détendre, donc je dois travailler la détente » ; et c'est cela le début de la méditation. Je travaille la détente parce qu'elle me permet de prendre une autre décision qu'auparavant ; avec un esprit détendu, je peux prendre des décisions détendues, je peux agir d'une manière détendue, d'où la nécessité de méditer. La méditation va nous faire comprendre, d'une manière non intellectuelle, l'enseignement du Bouddha. Et cela va être beaucoup plus profond que la compréhension par la contemplation. Pour toutes ces raisons on médite.

La méditation menée plus loin va nous introduire à un état d'ouverture de plus en plus profond jusqu'à ce que l'on touche la non dualité et c'est là où une certitude s'installe, là on devient certain de ce que le Bouddha a voulu nous montrer, de ce qu'il a voulu nous offrir – on pourrait dire – comme cadeau : c'est là la libération. Et si on médite profondément, on la trouve en soi-même.

Donc, trois méthodes :

- ◆ étude,
- ◆ contemplation,
- ◆ méditation,

qui servent de base pour développer trois fruits :

- ◆ discipline,
- ◆ stabilité mentale,
- ◆ et sagesse.

### **Comment transformer l'ignorance ?**

Maintenant nous allons voir ce que nous pouvons faire concrètement dans les situations.

*Étudier les quatre Nobles Vérités que le Bouddha a enseignées :*

- ◆ la souffrance,
- ◆ les causes de la souffrance,
- ◆ la libération de la souffrance,
- ◆ le chemin vers la libération.

Il faut développer une clarté, une compréhension sur ce que le Bouddha a enseigné concernant ces quatre sujets.

*Étudier les quatre pensées fondamentales.*

Il faut comprendre :

- ◆ Pourquoi cette situation est précieuse ? C'est la réflexion sur le précieux corps humain.
- ◆ Sa nature impermanente, en quoi consiste-t-elle ?
- ◆ Comment est-elle conditionnée par le karma ? Comment causes et effets jouent un rôle dans notre vie ?
- ◆ Et pourquoi dit-on qu'elle est caractérisée par la souffrance ?

Ce sont les quatre pensées préliminaires.

*Développer une compréhension de base du dharma*

Quand on fait l'étude de ces douze liens interdépendants, non seulement on comprend comment le samsara fonctionne, mais on comprend aussi où il y a les points de sortie, les portes qui s'ouvrent, par où on peut sortir de ce cycle. Le point crucial pour nous c'est qu'il y a un attachement qui s'opère à chaque instant, un attachement lié à nos expériences ; on peut travailler cet attachement, on peut faire quelque chose, ne pas toujours tomber dans cet attachement, mais réagir, agir autrement. Il y a d'autres points aussi dans ces douze liens où on peut sortir de cet enchaînement de causes et effets. Aussi, comme nous l'avons vu ce matin, il faut étudier, il faut apprendre ce qu'est la nature de bouddha, il faut avoir une compréhension intellectuelle de ce dont il s'agit et comment on peut dévoiler, découvrir la nature de bouddha en soi-même. Et finalement, comme c'est très pratique, comme beaucoup d'entre vous le font, vous avez un crayon et un papier et vous notez les enseignements que vous recevez. Parce que l'ignorance est maligne : on comprend tout quand le lama est là et quand on est sorti de la salle, on se souvient de 10 %, maximum. Et pour cela c'est bien de noter les enseignements et de pouvoir les relire, les retravailler, parce qu'il y a déjà eu une compréhension que l'on perd quand on sort de la salle, mais quand on retravaille ses notes, alors elle revient parce qu'elle était déjà là auparavant. Donc c'est plus facile de la retrouver avec ses propres notes, ses propres mots qu'on a écrits pendant l'enseignement. Tout ce que je viens de dire, c'est pour développer une compréhension de base du dharma. Pour démarrer, il faut cela.

*Développer de l'intérêt pour le dharma et envers toute chose*

Après, il y a une attitude à changer. Tout au début, quand on rencontre le dharma, il faut développer l'intérêt. Sans intérêt, il ne se passe rien. Le manque d'intérêt, c'est l'ignorance. Donc cultivez en vous de l'intérêt envers toute chose, pas seulement envers le dharma, mais envers celui qui est à côté, envers les sciences, envers ce qui se passe dans le monde. L'ignorance ne veut pas savoir. Et l'intérêt, la curiosité on pourrait presque dire, c'est un remède à l'ignorance. Être curieux du dharma, c'est un intérêt qui nous motive à apprendre plus de choses et même à apprendre des choses pour lesquelles nous ne voyons pas exactement là, maintenant, l'utilité. Mais on est intéressé et on apprend quand même et on se rend compte, peut-être plus tard, que cela sert quand même à quelque chose. Ça c'est sur la base d'une confiance, il y a une ouverture, il y a un intérêt qui se manifeste. Donc, même si le sujet de l'enseignement ne nous parle pas beaucoup, parce que c'est du dharma et que nous avons

besoin de formation et d'entraînement, nous y allons quand même, il y aura toujours quelque chose qui nous parlera et qui sera intéressant pour nous.

Quand l'intérêt est là, quand il y a un intérêt, c'est comme si toutes nos cellules étaient ouvertes, comme si nos antennes étaient toutes réceptives et c'est grâce à cet intérêt que nous pouvons vraiment recevoir, qu'on peut vraiment apprendre des situations. L'ignorance est caractérisée par l'indifférence : on ne veut pas savoir, on ne s'intéresse à rien. Et pour pouvoir apprendre quelque chose, il faut s'intéresser, donc cultiver cet intérêt, cette ouverture envers toute chose ; on peut toujours apprendre quelque chose.

*Développer la discipline, fondement de la pratique*

Maintenant je vais parler des deux aspects de la discipline qui sont le fondement de la pratique. Ce sont :

- ◆ ne pas faire ce qui crée la souffrance,
- ◆ et faire ce qui mène au bonheur.

Alors, concrètement, qu'est-ce que je peux faire ? Je peux dire : « Je ne fais plus cela ; je prends le vœu de ne plus faire cet acte-là parce c'est presque toujours nuisible ». On se décide, on prend une décision et on s'y tient. C'est très pratique, c'est très concret : « Je veux arrêter, je ne veux plus tuer, je prends le vœu de ne plus tuer » et ça y est, c'est fait, je n'ai pas besoin de me décider à chaque fois, encore et encore. Pour cultiver la sagesse, il faut faire ce que la sagesse nous dit. Si on ne suit pas sa compréhension, si on attend, si on délaie, si on n'agit pas avec sagesse, on sape l'énergie de la sagesse, parce que la sagesse se nourrit de nos actes et si nos actes ne sont pas le miroir de notre compréhension, s'il y a un écart entre les deux – on pense une chose et on en fait une autre – la sagesse ne va pas pouvoir se développer, parce qu'elle est basée sur l'expérience. On comprend quelque chose, on le met en œuvre, en application, on fait des expériences et ces expériences-là vont développer davantage notre sagesse.

Si on ne fait pas une mise en application de ce qu'on a compris, cela va être une sagesse sèche, qui ne sert à rien et qui ne va pas pouvoir se développer. Par contre, on va de moins en moins écouter cette voix de sagesse ; on va être de plus en plus stupide, nos paroles vont être vides, vides de sens, cela ne va pas changer la vie, ni de nous, ni des autres ; personne ne va nous écouter si nous, nous ne nous écoutons pas nous-mêmes.

Alors, ceux qui veulent progresser très vite vers l'éveil, faites vite ; si vous avez compris quelque chose, appliquez cette compréhension tout de suite, n'attendez pas ; là, maintenant, tout de suite, appliquer ce que vous avez compris va donner une expérience tout de suite, va tout de suite changer notre vie, ce qui va nourrir notre compréhension et sagesse, on va mieux pouvoir s'appliquer l'instant prochain, tout de suite une autre expérience et ainsi de suite jusqu'à l'éveil. On peut aller vite à l'éveil.

Si vous me demandez : « Comment puis-je atteindre vite et rapidement l'éveil ? », je vous répondrai : « Faites vite, mettez en application la compréhension dès maintenant ». Si vous voulez aller plus doucement, alors n'écoutez pas votre sagesse, n'écoutez pas votre compréhension, mais dites : « Cela c'est pour plus tard, on va réfléchir une deuxième fois, une troisième fois, on va dormir ce soir un petit peu... » ; pas seulement un jour, mais peut-être un mois, un an, et après deux ans, on se retrouve au même point, comme avant, parce qu'on n'a pas mis en application ce qu'on avait déjà compris dans l'enseignement la dernière fois. On dit : « Oh oui, il y a plein d'enseignements au Bost, j'ai envie de faire autre chose aujourd'hui ! C'est dimanche, je sors, je vais faire une balade, il y aura un autre enseignement dimanche prochain ! ». Mais dimanche prochain, il y a des amis qui nous rendent visite et nous n'écoutons toujours pas, la compréhension ne se fait pas, il n'y aura pas de suite dans nos actes et le chemin se prolongera. Et on peut être tout près du dharma et mourir aussi ignorant que l'on est venu dans cette vie.

Il ne faut pas rester avec des amis qui nous conduisent dans une mauvaise direction. On va prendre de la distance jusqu'à ce qu'on soit capable de les aider.

On ne va pas se laisser emporter par la somnolence, par la torpeur, par le sommeil, mais appliquer les antidotes et préférer la pratique au sommeil ou à la distraction. Pour le sommeil nous n'avons pas toujours le choix, il faut dormir ; mais pour la distraction, oui, nous avons le choix : nous pouvons allumer la télé ou pas, nous pouvons aller au cinéma ou pratiquer. Il y a un choix à faire. Parfois nous avons peut-être envie de nous détendre et nous n'arrivons pas à nous détendre dans la pratique, donc nous prenons la distraction. Mais la distraction ne va pas nous enseigner comment nous détendre ; la distraction va nous détendre par la distraction, mais elle ne va pas nous faire apprendre comment se détendre avec nous-même, juste comme cela.

### *Développer la vigilance, base de la sagesse*

Vient maintenant la discipline d'accomplir ce qui est positif. Alors là, je n'ai pas besoin de vous faire la liste, parce que tout acte dirigé vers le bienfait d'autrui est un acte positif, en ce sens que cela va développer les qualités en nous. Il faut essayer de gérer l'atmosphère dans la famille, dans notre maison, de manière à créer une atmosphère positive et une ambiance de pratique. Si on peut faire cela, c'est génial et cela va conduire à tous les autres actes positifs.

Ensuite, deuxième point clé : *méditation, samadhi, stabilité mentale*. Et pour ce qui nous concerne aujourd'hui, c'est la vigilance qu'il faut cultiver. Vous pouvez faire des méditations qui cultivent la vigilance : la méditation sur le souffle, la méditation de la marche, la vigilance de ses pensées, mais aussi, dans le quotidien, vous pouvez être très conscient de la façon dont vous positionnez votre corps dans l'espace, comment vous parlez aux gens et ce qui se passe au niveau de l'esprit. Il y a une vigilance : corps, parole, esprit, à cultiver à chaque instant. Et c'est seulement dans cette vigilance que la sagesse va s'installer. Si je ne remarque pas les choses qui se passent dans mon esprit, je ne vais jamais pouvoir reprendre quelque chose. Si je ne remarque pas comment je m'exprime par la parole, je ne peux jamais apprendre à parler de manière plus appropriée ; si je ne remarque pas comment je me comporte avec mon corps, je ne vais pas pouvoir changer l'expression physique de ce que je suis et travailler dessus.

Pour développer cette vigilance, il faut méditer, se détendre, il ne faut plus réagir. Quand une chose se manifeste dans l'esprit, je remarque que normalement je réagis tout de suite : je ne veux pas voir cela ou je veux l'avoir, je veux l'avoir pour moi, je veux me l'approprier. Et cette réaction fait qu'avec chaque chose qui se présente à notre vigilance, à notre attention, il y a normalement tout de suite des réactions émotionnelles qui obscurcissent la perception pure des choses. Il n'y a pas seulement l'attention et la vigilance, mais il y a tout de suite une réaction émotionnelle. Et méditer cela veut dire de s'engager à ne plus recréer ces perturbations émotionnelles constamment. On va être plus présent, sans jugement, dans les situations de tous les jours. On va donc profiter d'une perception plus précise des choses, car il n'y a plus autant d'émotions qu'avant. Ça c'est donc très important.

Faites que dans votre quotidien vous ayez des possibilités de développer la vigilance. Prenez un acte par jour pour développer la vigilance, un acte répétitif, par exemple : conduire la voiture. On peut éteindre la musique et juste pratiquer la vigilance de la conduite. Un exemple bête qui me vient : le repassage. Quand je repasse mes vêtements, je peux être très attentif, cela se prête à l'attention parce que c'est répétitif ; c'est un mouvement où normalement je rêve, mais là je peux être avec ce que je fais. Quand je fais la vaisselle, je peux être avec ce que je fais : je peux regarder, je peux nettoyer et je peux vraiment être avec ce que je fais. Vous pouvez prendre n'importe quel exemple dans votre vie et en faire une pratique de vigilance. Entraînez-vous d'abord avec une activité et ensuite avec d'autres. Commencez avec une seule chose, une fois par jour : « Quand cette activité arrive, je vais pratiquer la vigilance ». Et peu à peu vous allez pouvoir pratiquer avec autre chose aussi.

Quand je conduis par exemple, normalement je fais cela automatiquement, ce n'est pas difficile de conduire, je peux écouter autre chose. Mais dès que j'arrête toute autre préoccupation et que je conduis tout simplement, je découvre des petits détails qui m'ont échappé auparavant. Je remarque comment je me mets dans le virage quand je tourne : non seulement je tourne les roues, mais je me penche un petit peu sur le côté. Je remarque que là j'étais complètement présent, mais il y avait des pensées qui arrivaient et pendant quelques instants je n'étais plus du tout vigilant et je n'apercevais pas

du tout ce qui se passait sur la route. Grâce à la vigilance, mon appréciation de la situation devient plus subtile, je découvre des choses, et cela c'est la sagesse en préparation, c'est la sagesse qui découvre, tout ce que je découvre, je peux l'intégrer dans ma compréhension des choses. Si je ne suis pas vigilant, je ne peux pas découvrir des choses. Donc, développez la vigilance comme base de la sagesse.

### *Développer la sagesse*

Vient maintenant le développement de la sagesse par d'autres qualités. Si on développe l'amour et la compassion, la sagesse va se développer aussi, parce que dans l'amour et la compassion il y a l'intérêt dirigé vers l'autre et cela va donner la sagesse.

Développer la sagesse, c'est développer l'œil de sagesse dont Rinpoché parlait souvent, l'œil qui regarde vers l'intérieur, qui regarde nos propres émotions. Développer ce regard à l'intérieur, c'est développer la sagesse directement, c'est le chemin direct. Reconnaître la nature ultime, la sagesse ultime, cela n'arrive pas juste comme cela, cela arrive seulement comme cela pour des gens qui ont déjà contacté la nature de l'esprit dans une vie précédente et cette réalisation va se réveiller lors de l'écoute de l'enseignement du lama, comme avec Lama Guendune Rinpoché ; là il y avait des gens où cette réalisation s'éveillait juste dans la salle, sans méditer profondément. L'enseignement donnait la méditation, il y avait une méditation sur le moment et dans cette méditation pendant l'enseignement on peut bien sûr voir la nature des choses ; mais cela, après une purification du karma déjà très avancée.

L'enseignement qui est donné décrit toujours tout le chemin : on va jusqu'à la fin du chemin qui est l'éveil, la réalisation complète de la nature de bouddha, de la nature de notre esprit. C'est de l'ignorance de se dire : « Bon, si je ne peux pas atteindre cela tout de suite je ne vais pas commencer ». Le chemin s'étale sur une période assez longue et il faut commencer là où on est, développer la discipline, la vigilance, la méditation tous les jours, et un jour cela va s'ouvrir, cela va se faire, on a juste besoin de s'entraîner pendant des années. Ce n'est pas beaucoup ! Non ! J'aurais pu dire : pendant des vies, ce serait plus juste !

### **Antidotes à appliquer**

Il y a des remèdes spécifiques à l'ignorance. On peut :

- ◆ prendre refuge,
- ◆ faire la prière à sept branches,
- ◆ faire des prières de souhaits,
- ◆ faire des pèlerinages,
- ◆ faire les quatre préliminaires, le ngeundro,
- ◆ pratiquer Tchenrézi,
- ◆ pratiquer Dordjé Sempa, le bouddha de la pureté primordiale de notre esprit,
- ◆ faire des prières à Manjoushrî, le bouddha de la sagesse,
- ◆ réciter des mantras qui sont porteurs de la sagesse,
- ◆ pratiquer le gourou yoga, se connecter avec l'esprit du lama, se laisser inspirer par l'esprit du lama,
- ◆ pratiquer chiné, lhakthong, mahamoudra, bien sûr,
- ◆ pratiquer le yidam,
- ◆ pratiquer le yoga de la claire lumière, le yoga du rêve,
- ◆ pratiquer toutes les méthodes subtiles qui enlèvent les voiles subtils de l'ignorance.

### **Les cinq étapes du travail avec l'ignorance**

#### *Première étape : Renoncer à l'ignorance*

C'est dire : « Stop, je ne vais pas agir de cette manière, bêtement, stupidement. Je vais prendre un peu de recul et je vais me fier à la sagesse pour mieux décider de mon action ».

### *Deuxième étape : Appliquer les antidotes*

Prendre du recul et appliquer les antidotes comme : étudier le dharma, le contempler, prendre refuge, développer la vigilance, etc ; tout ce qu'on vient de voir peut servir d'antidote.

### *Troisième étape : Transformer l'ignorance*

On la transforme en utilisant une autre vision des choses. Je pense peut-être : « Je subis les situations, c'est le monde extérieur qui m'attaque et je dois me défendre ». Changer la vision, c'est déjà comprendre le karma, ce n'est pas le monde extérieur qui m'attaque, c'est mon propre karma qui m'attaque ; ce sont les fruits de mes actes antérieurs qui me font souffrir. On change de vision. On peut aller très loin en changeant de vision, on peut se dire : « Je suis Tchenrézi, ma propre nature c'est Tchenrézi, je vais regarder le monde comme étant le monde de Tchenrézi » et là, tout d'un coup, celui qui m'agresse, en profondeur, il est Tchenrézi et je commence à voir ce qui était caché. Avant, je voyais juste la surface, quelqu'un d'agressif et maintenant je commence à voir la nature de bouddha en lui, cela transforme complètement ma vision des choses, l'ignorance ne peut pas prendre le dessus et je vais agir d'une autre manière.

Quand j'arrive à lâcher, grâce à une autre vision des choses, je vais faire une expérience : on m'agresse, il y a de la colère qui s'élève en moi, mais tout de suite je me souviens de la vision de Tchenrézi et du fait de me souvenir de Tchenrézi, je vais pouvoir intégrer l'énergie de la colère, la colère retombe parce que je ne m'identifie plus, mais cette énergie de la colère est encore présente et s'intègre à la vision des choses et je vais voir avec une clarté beaucoup plus claire encore qu'avant, que c'est vrai, moi et l'autre, nous sommes tous les deux Tchenrézi et cette compréhension va être de plus en plus forte ; puisque la colère était forte, la compréhension va être forte aussi. L'énergie de l'ignorance est maintenant intégrée dans la perception juste des choses et cette perception est d'autant plus claire que l'émotion était forte au début.

### *Quatrième étape : Libérer l'ignorance dans sa propre nature*

Cela veut dire : regarder directement celui qui ne comprend pas, celui qui est le sujet, moi et l'autre ; regarder, pénétrer le mécanisme de la dualité en regardant soit le sujet : moi, ou l'émotion : l'autre, qui semble être séparé de moi. Et là, on reconnaît la nature ultime des choses. Cela, c'est donc : libérer l'ignorance dans sa propre nature fondamentale. A ce moment, l'ignorance n'est plus existante, elle n'a plus d'autre existence, parce qu'elle se manifeste comme sagesse.

### *Cinquième étape : Prendre l'ignorance comme chemin*

Et après, je peux encore continuer le chemin, parce que là j'ai fait l'expérience de la nature profonde de l'ignorance comme étant la sagesse, maintenant je peux stimuler l'ignorance, je vais dormir autant que je veux, je vais aller dans des états de somnolence et de torpeur et je vais regarder dedans et chaque fois que je regarde, je vois la nature primordiale de l'ignorance. Et ceci c'est ce qu'on appelle : « prendre l'ignorance comme chemin ».

Et finalement, on remarque qu'il n'y a jamais eu d'ignorance, que l'ignorance n'a jamais existé. Ce qu'on pensait être l'ignorance était juste un phénomène illusoire, c'était la production illusoire de notre esprit qui, par sa nature, est la sagesse primordiale. Et on dit : l'ignorance c'est la sagesse primordiale dite *dharmadhatou*, l'espace de tous les phénomènes. En fin de chemin, un bouddha a réalisé complètement que l'ignorance n'avait jamais existé, que sa nature était depuis toujours la conscience primordiale. Ce qui termine notre enseignement pour aujourd'hui et nous passons à la prière de dédicace.

## ***Explication de la prière de dédicace***

*La prière que nous venons de réciter exprime notre souhait que tous les êtres puissent obtenir le bonheur et les sources, les racines du bonheur et que tous les êtres puissent être libres de la souffrance et des racines de la souffrance et que tous les êtres puissent avoir cette joie qui est libre de toute souffrance et qu'ils puissent rester dans cette équanimité qui est sans jugement, sans concept sur*

*ce qui est bon et ce qui est mauvais, ce qui est attirant et pas attirant. Et cette prière-là c'est l'expression de cet esprit d'éveil qui est à la base de tout enseignement et de toute pratique.*

*Donc, prenons un instant, là, pour juste nous rappeler que c'est avec cette motivation-là, que tous les êtres peuvent obtenir une telle joie, un tel bonheur, que nous écoutons cet enseignement et que nous nous mettons à pratiquer.*

## **Comment travailler avec le désir ?**

Aujourd'hui, je vais vous parler du désir et comment transformer le désir, comment utiliser le désir comme aide sur le chemin, comme un ami spirituel finalement.

### **L'attachement à l'émotion, source de souffrance**

Il n'y a pas un désir qui soit mauvais ; il n'y a pas une émotion qui soit mauvaise, qui soit nuisible en elle. C'est quand on s'attache à une émotion qu'elle devient la source d'une souffrance.

Une émotion n'a jamais nui à personne, il n'y a jamais eu une émotion qui ait pu nuire à l'esprit, parce que l'esprit n'existe pas comme une chose, il n'est pas quelque chose qui pourrait être changé, influencé, détruit ou construit. L'esprit, c'est cette ouverture et si une émotion se manifeste dans l'esprit, cette ouverture n'est pas endommagée. Ce qu'il faut éviter, c'est de saisir cette émotion, de la prendre comme une réalité, avec toute la turbulence qui s'ensuit et cette turbulence, elle oui, peut créer la souffrance. Si on se laisse entraîner à des chaînes de pensées émotionnelles, cela va créer des forces, cela va créer une souffrance, au niveau relatif on va parler avec des mots motivés par cette émotion et les actes physiques vont aussi être l'expression de cette émotion. C'est là le problème avec l'émotion. Ce n'est pas l'émotion elle-même qui est le problème.

L'émotion elle-même peut être utilisée comme aide, comme carburant sur le chemin ; mais avant de dire comment nous pouvons transformer le désir, nous allons voir de quoi il s'agit, pourquoi nous sommes encore dans nos idées, qu'est-ce qui nous fait être si attachés à notre désir ? Qu'est-ce qui fait que nous sommes attachés à notre attachement et que nous ne voulons pas le lâcher ? C'est parce qu'il y a des aspects positifs.

### **Aspects positifs**

*Il nous ouvre aux autres et crée un contact.*

La première chose que nous voyons quand nous regardons le désir, c'est que le désir, l'attachement, nous font entrer dans un contact avec les personnes et les objets qui sont autour de nous. Cette énergie qui crée le contact est ce qui nous attire dans le désir ; on ne peut pas être sans ce contact, même si c'est de l'attachement on préfère avoir un contact avec attachement que pas de contact du tout. Donc souvent, quand on parle de lâcher prise, de lâcher son attachement, on dit : « Mais si je lâche mon attachement je n'aurai plus d'amis, je n'aurai plus de relation de couple, je vais abandonner mes enfants ». Donc là, il y a quelque chose à regarder, il y a une qualité dans ce qu'on appelle maintenant le désir, qui est très importante, qu'il faut garder dans le travail avec les émotions.

*Il nous ancre dans le monde.*

Il y a une autre qualité dans le désir : fondamentalement on dit oui au monde, je désire le monde, je désire cet objet, je désire cette personne, donc je dis oui à cette personne et à cet objet. Là aussi dans cette affirmation : « Je suis là et je veux telle ou telle chose », il y a une énergie à l'intérieur qui affirme une présence dans ce monde et quand on travaille le désir, il ne s'agit pas non plus d'abandonner cette affirmation de s'ancrer dans le monde.

*Il nous rend perspicace.*

Ensuite il y a un troisième aspect positif : l'attachement nous fait remarquer les qualités d'un objet. Prenons ce petit gong. Si j'ai beaucoup de désir, beaucoup d'attachement à la musique, quand je sonne le gong (son du gong), je vais penser : « Hum, ce n'est pas mal, mais il manque une profondeur quand même... ! ». Quelqu'un qui a beaucoup de désir développe la qualité d'apercevoir, mais avec une finesse, avec une précision, les différentes qualités d'une personne et d'un objet et cela c'est une qualité aussi, de pouvoir différencier les qualités d'une situation, d'un objet et d'une personne. Il ne faut pas non plus abandonner cette capacité.

Plus on vit dans le désir, plus on cherche à avoir encore plus de plaisir ; et en cherchant le plus grand plaisir on développe la capacité de distinguer les qualités des objets du désir : « Ah ça c'est un moindre plaisir ; non, ce vin-là est bon, mais je connais d'autres années qui sont encore mieux ! », donc de développer cette capacité d'aller encore vers de plus en plus de qualités à trouver.

Prenons l'exemple de quelqu'un qui tombe amoureux. Il ne pense qu'à cette personne : « Ah, qu'est-ce qu'elle est bien ! Que j'aimerais la rencontrer ! Ah, et si je la vois, je vais amener un bouquet de fleurs, je vais lui offrir ce siège-là et je vais lui mettre le meilleur de ma musique. Je vais préparer un repas, mais je vais préparer ce repas avec tout mon amour et je vais faire de mon mieux, je vais aller dans le meilleur marché pour acheter les meilleurs produits et préparer ce repas... » Tout cela c'est grâce à cet attachement que j'éprouve. Je me tourne tellement vers l'autre, que j'essaie de lire dans ses pensées et de tout faire pour connaître les souhaits de cette personne. On se tourne vers l'autre d'une manière tellement intense, rien d'autre ne dépasse cette ouverture vers l'autre.

On peut résumer ainsi quelques qualités du désir. C'est pour vous montrer vraiment que le désir est quelque chose de précieux, qu'on n'a pas à en faire un ennemi. Même si l'énergie sexuelle monte en nous, ce n'est pas un ennemi, c'est super, on est vivant, on est là, on est complètement présent. Donc cela non plus ce n'est pas à abandonner, ce n'est pas un démon.

*Un intervenant : il y a un mot qui dit "être épris".*

*Un autre intervenant : on dit aussi "tomber amoureux".*

Voilà, on est « tombé », on est pleinement dedans !

## **Aspects négatifs**

### *L'attachement*

Alors là, le problème commence ! Pourquoi ? Jusqu'à maintenant nous étions bien confortés dans notre façon de fonctionner, mais là il y a un petit problème : celui qui est tombé amoureux est tellement préoccupé par cette personne-là qu'il ne voit plus les autres. Il se fait du souci : « Est-ce que je vais arriver à créer un contact ? Est-ce que je ne vais pas être trop timide ? etc, etc ». L'attachement, le désir, c'est toujours avec la peur de ne pas pouvoir obtenir ce qu'on souhaite. Cela va toujours ensemble. Le désir pour une chose va aussi ensemble avec l'aversion pour une autre chose. Avoir le plaisir d'être dans une situation agréable n'est pas un problème, pas du tout, mais s'y attacher, ça c'est un problème, parce que cette situation est impermanente. Le désir en face de l'impermanence est voué à l'échec, le désir ne va pas gagner, on ne peut pas prolonger à l'infini les moments de plaisir ; cela va se terminer à un moment donné. Et de toujours continuer à chercher un autre plaisir, encore une fois le même plaisir, essayer de le reproduire, cela introduit toute une tension dans notre esprit.

### *L'insatisfaction, source de frustration*

Prenons l'exemple de ce gourmet qui s'y connaît bien en vins. Il connaît tellement bien les vins qu'il ne va plus pouvoir se réjouir d'un vin tout simple. Il est comme quelqu'un d'autre qui a pris goût aux voitures de super bonne qualité, il ne va plus pouvoir conduire une 2 CV ; il va pouvoir la conduire bien sûr, mais il ne va plus se réjouir, il va détester le manque de confort. On trouve plus grave encore si on a pris goût d'être avec des gens agréables, on a du mal à se mettre avec des gens

difficiles. Il y a toujours un côté en nous qui préfère autre chose et qui se plaît à écarter de notre vie ce qui n'est pas agréable. Donc, chercher le plaisir va avec la dévalorisation d'autres situations qui ne sont pas aussi plaisantes.

Un autre problème aussi : si on prend le goût du plaisir, on a toujours faim, on veut toujours plus. Il est difficile de se satisfaire et de juste s'arrêter là, avec la situation telle qu'elle est, sans chercher à vouloir davantage. Cela mène jusqu'à la dépendance, on veut toujours plus : on n'a pas assez d'un joli tapis, il faut mettre des tapis dans toute la maison ; on n'a pas assez d'une cigarette, il faut en fumer vingt, etc. On n'a jamais assez ; et ce sentiment de n'avoir jamais assez est un problème du désir.

### *La dualité*

Le désir est la marque de notre société, on consomme (ou bien : consume) les choses jusqu'à la destruction de soi-même et de notre environnement. On ne s'arrête pas, on ne peut plus s'arrêter ; quand on peut s'arrêter, ce n'est plus le désir. Là, on est déjà dans la patience, on est déjà dans le contentement. Ce n'est plus le désir si on sait juste se réjouir d'une situation. La cause de tout cela, c'est : parce que moi je veux, moi je suis et donc je veux. Je suis, donc je pense ; mais je pense quoi ? Je pense à mes désirs, je pense à ce que je veux et je m'affirme continuellement par mes plaisirs, par les objets que j'amasse autour de moi, je m'affirme en relation avec autre chose. Donc à la base, il y a cette dualité qui crée tout le cirque du désir.

J'essaie donc moi, ici, avec tous mes moyens, d'attraper cet objet, de l'incorporer dans mon territoire. Donc à la base, comme pour l'ignorance, c'est la dualité. Et les ramifications sont un peu différentes de celles de l'ignorance : l'ignorance ne voulait pas savoir, ne pas connaître toutes ces choses-là ; le désir s'intéresse, le désir veut savoir et veut avoir, mais avec plein de complications aussi.

### *Les tendances karmiques*

Il y a d'autres causes aussi. On pourrait dire : « Pourquoi est-ce que moi, maintenant, j'éprouve du désir ? ». Simplement parce que j'ai déjà cultivé le désir depuis longtemps. La raison en est simple, on appelle cela le karma, les tendances karmiques : maintenant j'éprouve du désir parce que je l'ai cultivé pendant des vies et des vies et pendant cette vie aussi, dans beaucoup, beaucoup de situations.

## **Trois aspects clés pour transformer le désir**

### *1. Le lâcher-prise*

Nous avons déjà vu l'élément clé de notre travail avec le désir : c'était la capacité de lâcher un objet désiré. Si je n'ai pas cette capacité de pouvoir dire : « Bon, je lâche ; ce n'est pas le moment, ce n'est pas pour moi », je ne vais jamais sortir de ce cirque du désir.

### *2. La générosité, le don*

Quand je dis : générosité, il est sous-entendu qu'il faut se souvenir de tous les aspects de la générosité : un aspect matériel, une aide spirituelle ou amicale et le don de soi-même avec corps, parole, esprit. C'est dans le don total de soi-même qu'on développe la liberté du désir.

Quand on développe la capacité du don, de donner complètement, c'est là le remède pour la saisie, pour « je veux avoir, avec moi, posséder ». Quelqu'un qui peut donner, peut recevoir aussi. Et ce qu'il a reçu, il peut le donner encore une fois, il ne reste pas bloqué sur ce qu'il a reçu, sur sa possession, sur son territoire. Tout ce qu'il reçoit est transformé, il ne s'attache pas et cela devient la possibilité de faire encore un don. Donc, quand je dis : développer la générosité et le don total, je ne dis pas de s'abstenir de toute chose ; quand je dis : renoncement, cela ne veut pas dire de mener la vie d'un pauvre. Renoncement, cela veut dire de mener une vie où je ne suis pas attaché.

### *3. L'amour*

Et quand je parle de l'amour, je parle de cet intérêt dirigé vers l'autre, être complètement intéressé par le bien-être de l'autre personne, comme cette personne amoureuse qui s'intéresse complètement, mais à cent pour cent au bien-être, aux souhaits de la personne de son attachement. Et de cette même manière, l'amour, s'il s'installe vraiment, s'intéresse au bien-être de tous les gens autour, sans

vouloir quelque chose pour soi-même et là vous allez résister, vous allez dire : « Non, l'amour c'est quand même, si on est réaliste, vouloir toujours quelque chose pour soi ». Mais je dois vous donner le dharma et pas le dharma dilué. Le dharma, c'est aimer sans le souhait d'avoir quelque chose en retour. Et cette capacité, nous devons la développer, elle n'est pas encore en nous. Nous avons des attentes et ces attentes c'est notre attachement. Pouvoir aimer sans retour, c'est cet amour dont parle le bodhisattva. Le bodhisattva aide, donne, aide les personnes à mûrir, à grandir, à s'épanouir et son seul souhait, c'est que ces personnes soient heureuses, qu'elles trouvent la libération et peut-être, ce qui est normal, qu'elles donnent ce cadeau à d'autres personnes, mais pas à moi, cela ne m'intéresse pas d'avoir un retour personnel. Si la personne que j'ai aidée, donne peut-être quelque chose à d'autres, c'est bien, mais elle peut aussi juste rester comme elle est, juste être contente et heureuse elle-même.

### **Développer le lâcher-prise**

#### *Par la contemplation*

Je vais vous donner une liste des contemplations. On ne va pas pouvoir les faire aujourd'hui, mais ce qu'on peut faire c'est contempler l'impermanence de l'objet désiré et l'impermanence de la joie désirée, une joie qui est conditionnée, car toute joie va se terminer un jour.

Il y a une visualisation un peu radicale venant du Bouddha, qu'on peut faire et qui réduit le désir tout de suite : on peut *s'imaginer regarder l'intérieur du corps de la personne désirée*, juste un millimètre au-dessous de la peau. Est-ce que cette belle femme est encore aussi désirable quand on la voit de l'extérieur sans sa peau ? Et ce mec costaud qui nous fascine, si on lui applique cette contemplation... pas très agréable ! Mais je vous le dis honnêtement, cela marche, il faut l'appliquer ; et si vous ne l'appliquez pas, cela montre seulement que vous voulez garder votre désir.

On peut *visualiser aussi que la personne désirée vieillit*. On va la faire progresser. Là, maintenant, elle a trente ans, trente-cinq ans, quarante ans, quarante-cinq, cinquante, jusqu'à quatre-vingts, cent ans ; cette personne, est-ce que je vais encore l'aimer quand elle n'aura plus les signes physiques ? On va imaginer cela et cela montre bien l'énergie du désir, ce qui reste comme amour.

La question se pose : « Me reste-t-il encore une attirance pour cette personne ? ». Mais oui, il reste quelque chose. Même si je regarde cette personne au travers de cette contemplation et que toute cette attraction physique retombe, il reste encore une attirance pour quelque chose d'autre, du royaume mental, de la dimension de l'esprit, on se sent attiré par la personne elle-même, par sa façon de s'exprimer, d'être, elle m'inspire ; et là aussi on devrait travailler sur cet attachement. Là maintenant, dans cette contemplation, il s'agit de couper court à l'attachement physique.

Je peux *contempler la mort*. Si la mort arrive, là, tout de suite, si ce soir je meurs, est-ce que je vais encore poursuivre mon désir, là, maintenant ? Si je meurs dans trois ans, est-ce que je vais encore m'engager dans une poursuite de tel ou tel désir ? La pensée de la mort va changer nos priorités.

On peut bien sûr aussi *contempler les défauts du samsara* en général, contempler le cycle : le désir mène à des actes pour se procurer ce plaisir. Le plaisir ne dure pas, il se termine en souffrance. Je suis déçu, il n'y a plus ce désir qui s'élève, je vais encore une fois chercher un autre objet qui comble mes désirs. On peut contempler ce cercle éternel d'un désir : encore une déception, encore une souffrance, encore un désir.

On peut *contempler* – d'une manière générale aussi – *les mécanismes du désir pour s'en libérer*. Alors, avec une telle contemplation, on peut se dire : « Bon, ce souhait-là, n'est pas aussi important ». On peut lâcher ce souhait ; on peut voir que finalement, cet objet que je désire autant, n'a pas toutes les qualités que je projetais sur lui et cela réduit notre désir.

On peut *contempler la nature illusoire de notre désir comme de l'objet désiré*. Cette méthode est très profonde aussi. Si on arrive à l'appliquer on voit que, d'être tombé amoureux, c'est comme un rêve et que ce rêve va passer, qu'il n'y a pas de substance. Donc, si je contemple de cette manière, parce que j'ai déjà vécu des tels rêves, je m'y attache moins. J'ai déjà vu que l'état amoureux ne peut

pas durer pour toujours et je me dis : « Dans ta vie tu as vécu des dizaines de fois ce type de rêve et maintenant cela risque fort d'être aussi juste un autre rêve ».

### *Par la détente*

Je peux développer le lâcher-prise, tout simplement en pratiquant le lâcher-prise. Je peux m'asseoir, méditer et pratiquer le lâcher-prise avec des pensées qui sont très faciles à lâcher. Il y a un son qui arrive et au lieu de penser : « Mais d'où vient ce son ? », je me dis : « Lâche, ce n'est pas important ». J'ai développé une petite capacité de lâcher prise. Normalement je me préoccupe de tous les sons qui arrivent, je veux toujours savoir d'où ils viennent et ce qu'ils veulent dire. Dans la méditation, je peux développer un tel lâcher-prise et cela va m'aider à avancer dans ce lâcher-prise. Cela va m'aider aussi pour d'autres situations, dans le quotidien où j'ai besoin de cette capacité de me dire : « Ah, je ne m'occupe pas de ça, bon, c'est intéressant, mais je lâche ».

Je deviens plus sage, je vois qu'un objet, très prometteur, n'est pas vraiment une source de véritable joie ; j'ai développé cette capacité de lâcher, grâce à ma méditation. Je vais pouvoir dire : « Bon, d'accord, je ne vais pas dans cette situation-là, même si elle est prometteuse d'une joie et d'un confort, je lâche, parce que je vois qu'il y a quand même pas mal de complications qui vont avec ». Si j'essaie de combler ce désir, il y aura plein de complications et je ne suis pas là pour ça. Il y a aussi la possibilité de regarder directement le désir, bien sûr. On peut regarder le désir et en chercher le centre, le noyau, la substance qui fait ce désir. Mais où est le désir ? Là, dans mon ventre ? Dans ma tête, ou dans mon esprit ? Mais où dans mon esprit ? Et je vois que je ne trouve rien. Aussi simple que cela pourrait paraître, la vue directe dans le désir demande une vigilance, demande la capacité de pouvoir diriger son esprit. Mais chercher l'essence du désir, même si on ne trouve rien – et on ne va sûrement pas trouver grand chose – même si on n'arrive pas à trouver la nature de l'esprit, même si on trouve qu'il n'y a rien de substantiel, le désir nous échappe, cela nous libère déjà, le désir ne peut plus nous emporter aussi loin si je vois que, finalement, j'ai juste besoin de me détendre ; et cette vague de désir passe d'elle-même.

### *En cultivant des instants de bien-être*

Il y a encore tout une autre approche du travail avec le désir : au lieu de se préoccuper de tous ses attachements et de tous ses désirs, on s'occupe d'être heureux ; on essaie de cultiver dans sa vie les sources d'un vrai bien-être, d'un vrai bonheur. Ça c'est sage. Je suis trop faible pour me dire : « J'arrête de fumer, j'arrête la cigarette ». Ce que je peux faire dans un premier temps, c'est cultiver des moments de détente, des moments d'ouverture, des moments de vrai plaisir dans la journée et cela va m'aider. Un jour, parce que j'ai développé un tel bonheur en moi, je n'aurai peut-être plus besoin de fumer autant ; je réduirai les cigarettes et quand j'arriverai aux trois dernières, soit je couperai, soit j'oublierai.

Je peux dire par exemple : « Au lieu de me distraire, d'aller manger au restaurant, d'aller au cinéma, etc, j'invite mes amis chez moi, on va parler vraiment ensemble ». C'est plus gratifiant, c'est un niveau plus subtil et plus profond, même s'il y a de l'attachement dedans, cela va me nourrir mieux que de toujours aller me distraire ailleurs. Au lieu de regarder un film à la télévision, au lieu de boire encore quelques bières, je peux aussi peut-être demander à ma femme ou à mon mari de me donner un massage, c'est peut-être possible, je ne le lui ai jamais demandé, mais pourquoi pas, et cela pourrait être plus juste, plus gratifiant que de toujours se distraire, parce qu'on entre dans un contact. L'énergie du désir, c'est vouloir entrer dans un contact. Il faut créer ce contact avec les autres personnes et avec soi-même.

### *Par la méditation*

Bien sûr, on peut aller encore plus loin. On peut dire : « Je développe une vraie joie, un vrai bonheur par la méditation ». Je me mets sur mon coussin et je pratique la détente, le lâcher-prise et je trouve cette source de joie en moi que je n'ai pas bien développée jusqu'à maintenant. Je ne suis pas complètement sûr que la joie existe déjà dans mon esprit ou qu'elle vienne de l'extérieur, mais je me mets sur mon coussin et je vais essayer de me détendre. Si on arrive à se détendre un petit moment, on constate que : « Ah oui c'est agréable, juste cela c'est agréable ! ». On cherche une situation agréable ; la première chose qu'on trouve – peut-être pas la toute première – c'est que la méditation cela peut être agréable. Et après, bien sûr, il y a un attachement à la méditation qui peut s'élever aussi. Il faut lâcher

aussi cet attachement-là, développer encore une détente plus profonde. Sinon la méditation va nous ennuyer, parce qu'elle n'est pas toujours agréable. Mais si on se détend encore plus, elle va toujours être agréable, parce qu'on ne cherche plus rien. Celui qui ne cherche plus rien, qui n'a plus d'attentes, est dans la joie, dans l'ouverture ; parce qu'il n'attend plus rien de l'autre, plus rien de la situation, son esprit est dénoué, il n'est plus enfermé dans ce désir, dans cette volonté et là les qualités de la nature de notre esprit se manifestent.

Une qualité de la nature de bouddha, c'est la joie. Et cette qualité va se manifester dès qu'on s'ouvre. Là je vous le dis, par expérience, tous les méditants l'ont trouvée, c'est à vous maintenant de la découvrir pour vous-même. Ne cherchez plus les sources de la joie à l'extérieur, mais cherchez-les de plus en plus proches de vous, en ayant un contact direct avec les gens autour, avec les situations et finalement un contact direct avec vous-même en allant même au-delà d'un contact de moi avec ma méditation, en allant vraiment dans la non dualité et c'est cela qu'on appelle la joie suprême.

C'est pour cela que le Bouddha a enseigné la voie de la libération. Il faut trouver ce bonheur ultime. Ce bonheur ultime n'est plus ce bonheur, cette joie extatique, cette joie enthousiaste qu'on découvre au début ; c'est une joie sans centre, il n'y a plus quelqu'un qui se dit : « Qu'est-ce que je suis heureux ! ». On n'a plus besoin d'affirmer la joie. On n'a plus le besoin d'une pensée qui se dit : "moi". Cette ouverture agit spontanément pour les autres, sans avoir besoin de dire : « Je t'aide ». Cette dualité n'est plus nécessaire. Alors, cela commence avec un petit moment de lâcher-prise, un petit moment de détente, un petit moment de méditation.

### **Développer la générosité**

Nous pouvons aussi développer la générosité. Chaque situation est une possibilité de développer la générosité. Vous savez que vous me faites offrande : parce que vous êtes là, vous êtes en train de pratiquer la générosité. Vous me donnez votre écoute et d'écouter quelqu'un, de s'intéresser à quelqu'un, c'est un don. La générosité n'a pas besoin de toujours donner quelque chose ; on peut donner son attention et chaque situation se prête à : soit donner un objet, soit donner l'écoute, soit donner notre parole ; cela aussi c'est de la générosité ; donner des mots, donner des mots qui touchent, donner l'écoute et la réponse ensemble. On peut toujours donner. Et plus on donne, moins le désir va avoir une emprise sur nous, moins on va être sous l'emprise du désir.

*Un intervenant : Quand on donne l'écoute, en français, on prête l'oreille.*

On prête l'oreille, c'est génial ! Mais le bodhisattva ne prête pas seulement son oreille, il la donne carrément !

On peut même donner sa résistance, on peut offrir sa résistance. Une résistance honnête. Je te donne ma résistance, c'est tout ce que je peux te donner maintenant, mais je te l'offre. Et parce qu'on l'offre, il y a un recul, il y a une ouverture qui s'installe.

J'aimerais vous expliquer cette méthode du dharma qui est bonne pour toutes les émotions. On peut remplacer un moment de l'esprit par un autre moment, par une autre attitude. Quand il y a le don, la générosité dans notre esprit, il ne peut pas y avoir au même moment le désir. Les deux s'excluent mutuellement. Quand on pratique la compassion, il ne peut pas y avoir la colère au même moment. L'instant d'avant et l'instant d'après, bien sûr. Mais le moment où une énergie positive est présente en notre esprit, il ne peut pas y avoir son contraire, ce n'est pas possible. On n'a qu'une seule pensée par instant. Il n'y en a pas deux, il n'y a qu'une pensée après l'autre ; même si cela va très, très vite, il n'y a qu'une seule pensée par instant. Ça c'est génial. Donc, développons des pensées positives, développons des attitudes d'esprit positives, ce qui va remplacer peu à peu les attitudes égoïstes, les attitudes qui créent la souffrance.

On remplace des structures de pensées, des tendances, des habitudes de pensées égoïstes, par des structures mentales, par des visions bénéfiques, bénéfiques dans le sens de ce qui mène vraiment au bonheur. Plus on développe une attitude bienveillante dans l'esprit, moins il y a une possibilité pour une attitude égoïste de se manifester. On ne peut pas être dans deux états d'esprit en même temps.

C'est très simple, mais on se demande : « Mais comment est-ce que ça marche ? Est-ce que je veux juste dire : Bon je veux avoir cette attitude d'esprit et après l'autre est terminée ? ». Non, il y aura la fameuse résistance, il y aura une résistance de pensées positives. On va résister au mouvement vers l'amour, la compassion et la générosité, parce qu'on veut quand même et on ne veut pas quand même. Là est le travail. On travaille avec son esprit, on a d'abord besoin de détendre les tendances qui sont déjà là pour pouvoir développer les autres tendances. Donc, vous voyez que la détente est extrêmement importante. Je ne peux pas juste décider qu'à partir de maintenant je ne pense que positivement. Non, il y aura des remontées, des résistances. Il faut travailler avec ses résistances, il faut les détendre, il faut les accepter déjà, il faut les offrir au Bouddha. On peut dire au Bouddha : « Je vous offre toutes mes résistances, je vous offre tout mon désir. Libérez-moi de tout cet attachement, je ne peux pas ». On peut parler comme cela avec cette dimension éveillée et cela crée un peu de recul, on n'est plus aussi collé à ses désirs, à ses attachements.

### *Question sur les mauvaises pensées et les bonnes pensées.*

Il n'y a pas de mauvaises pensées. Mauvaises, oui elles sont mauvaises dans le sens de créer la souffrance ; et il y a des pensées qui sont bonnes dans le sens de créer le bonheur et la libération, la liberté. Mais j'aimerais suggérer que nous enlevions les mots « bon » et « mauvais » de notre vocabulaire dans le dharma, que nous les jetions dehors et que nous les remplacions par « bénéfique » et « nuisible ». Il n'y a pas d'actes mauvais, il y a des actes nuisibles, parce qu'ils créent la souffrance. Il n'y a pas de pensées mauvaises, il y a des actes nuisibles dans le sens qu'ils créent la souffrance. Dès que j'utilise une pensée égoïste pour développer la sagesse, pour développer la générosité, cette pensée devient mon ami spirituel, cette pensée devient positive, elle ne reste pas négative. Donc, c'est très relatif, c'est toujours en relation avec le fruit, avec le résultat de cette pensée. La pensée elle-même est neutre, elle n'a aucune qualité. Une pensée du dharma n'a pas plus de qualités qu'une pensée égoïste. C'est le résultat de cette pensée qui fait la différence.

### **Développer l'amour**

Le dharma nous donne des possibilités pour développer plus d'amour. Ce sont :

- ◆ la pratique de lodjong avec la méthode de tonglen,
- ◆ les contemplations de la bienveillance de notre mère dans cette vie et ensuite on pense à toutes les autres mères dans les autres vies.

Il y a beaucoup d'autres contemplations qui peuvent nous aider à développer plus d'amour. Il faut s'y mettre.

Dans chaque situation, nous pouvons nous ouvrir à la possibilité de l'amour. Dans chaque rencontre l'amour peut se manifester ; nous n'avons pas besoin de limiter l'amour, par contre, il faut s'ouvrir à cette possibilité. L'amour va s'installer de plus en plus dans notre vie.

### **Les cinq étapes du travail avec le désir**

#### *Première étape : Arrêter et prendre du recul*

Quand le désir est très fort, il faut qu'on se dise : « Stop, arrête, tu ne vas pas agir comme cela, ça crée de la souffrance ». Mais pour pouvoir m'arrêter, j'ai peut-être besoin de décider à l'avance de ne pas agir comme cela, de ne jamais m'engager dans une relation d'amour avec une personne qui est déjà mariée ou engagée dans une relation. Donc, d'avance je vais prendre des engagements qui me permettront de dire « stop » plus facilement quand une telle situation s'élèvera.

### *Deuxième étape : Appliquer les antidotes*

Je vais :

- ◆ appliquer les méditations sur l'impermanence, sur l'objet désiré, sur la nature du désir lui-même,
- ◆ prendre refuge,
- ◆ développer la bodhicitta,
- ◆ pratiquer tonglen,

et donc créer de l'espace.

### *Troisième étape : Transformer le désir*

Je prends une autre attitude vis-à-vis du désir. Au lieu de dire : « Non, je n'en veux pas, ce n'est pas bon », je vais dire : « Mais pourquoi pas, le désir finalement c'est aussi une manifestation de mon esprit. Mon esprit c'est Tchenrézi et le désir qui se manifeste dans l'esprit de Tchenrézi n'a pas de substance, il est de nature illusoire et c'est finalement l'énergie de l'amour ». Je vais pratiquer, je vais chercher, je vais essayer de voir dans l'énergie du désir, l'énergie de l'intérêt, l'énergie qui se tourne vers l'autre, l'énergie de l'amour. Je vais découvrir que chaque désir, chaque mouvement de désir dans mon esprit – si je regarde profondément – est un mouvement d'amour, d'intérêt et d'ouverture. Et avec cette autre vision du désir, je commence à prendre le désir comme un ami, cela ne va plus être un ennemi. Il y a une autre vision des choses qui s'installe.

### *Quatrième étape : Aller plus loin*

Ce n'est pas seulement voir ce qu'est l'énergie positive dans le désir, mais c'est vraiment regarder dans cette énergie, chercher quelle est l'essence même de cette énergie, de l'amour et du désir. Et on ne découvre rien, il n'y a rien de substantiel, il n'y a rien de durable, rien qui soit vraiment le noyau, le centre de cette émotion, on découvre la nature de l'esprit. Cette découverte-là nous montre que, dès le début, le désir n'a jamais été quelque chose, n'a jamais été solide, mais qu'il est depuis toujours vide, c'est-à-dire illusoire, impermanent, sans substance.

### *Cinquième étape : Utiliser le désir comme remède pour purifier le désir*

On va stimuler le désir, par exemple dans les six yogas, par la pratique de toumo. On stimule l'énergie du désir et on regarde dedans et plus il y a la manifestation du désir, plus on se rend compte de la nature de l'esprit, encore et encore on entre en contact avec cette vacuité, avec l'absence de « moi » dans le désir. Donc là, non seulement on stimule le désir et on voit la nature des choses et de l'esprit, mais en voyant la nature vide du désir, le désir, la tendance à s'attacher à quelque chose, la tendance à vouloir des objets illusoire est purifiée. Et finalement on est libre du désir, parce qu'on ne croit plus dans le désir, on ne croit plus dans cette émotion. Lorsqu'il n'y a plus le moindre désir, plus le moindre attachement, on appelle cela l'état de bouddha.

Donc, je m'arrête ici pour aujourd'hui. J'arrête toujours avec la bouddhité.

On va faire la prière de dédicace, dédier tout ce que nous avons compris, la force positive qui s'est installée dans notre esprit pour le bien de tous les êtres.

## **Comment travailler avec la colère et l'aversion ?**

*Développons d'abord, comme toujours, l'esprit d'éveil, la bodhicitta, la motivation d'écouter cet enseignement pour le bien de tous les êtres.*

Comme bodhisattva nous rencontrons constamment des situations difficiles. Aider les autres, bien sûr, cela va créer quelques irritations, cela va être un défi pour nous et cela peut nous mettre dans

des états émotionnels assez forts. Il faut les gérer pour pouvoir aider. Aujourd'hui le thème c'est, la *colère* et *l'aversion* et on va voir les possibilités de travailler avec cette émotion.

Comme les dernières fois, réfléchissons d'abord sur les qualités de la colère, sur son aspect positif pour savoir ou pour faire le tri entre ce qui est à abandonner et ce qui est à développer, parce que les qualités inhérentes à la colère sont grandes aussi, il ne faut pas les abandonner, parce qu'elles peuvent être très utiles.

### **Aspects positifs**

#### *Développer une énergie, voir clairement une situation*

Quand on entre dans l'émotion de la colère, la première chose qu'on voit c'est l'énergie forte qui est dans cette colère, une énergie qui peut changer les situations. Souvent la colère, au lieu d'améliorer les situations ne contribue qu'à les aggraver ; cependant, il y a une énergie, une clarté : je vois quelque chose qui ne va pas du tout et je sens tout une énergie qui monte en moi et qui veut changer cet aspect de la situation. Et ça c'est quand même utile, il faut changer des situations, il faut avoir cette clarté aussi pour pouvoir voir si quelque chose ne va pas dans la bonne direction. Peut-être qu'il n'est pas toujours nécessaire de se mettre en colère, mais cette clarté et cette énergie sont bien utiles.

#### *Purifier une situation*

La colère a aussi un autre aspect positif : elle peut nettoyer, purifier l'atmosphère. Il y a plein de non-dit, des irritations partout ; une personne se met en colère et hop ! cela explose, après on peut parler, le problème est sur la table et on peut en discuter, cela clarifie la situation. Là aussi il y a une énergie purifiante, clarifiante dans la colère.

Bien sûr, si on se laisse emporter par la colère, une telle explosion va pouvoir tout détruire. Et tout détruire, ce n'est pas dans l'idée du bodhisattva. S'il exprime la colère, c'est quand même sur un fond de compassion, sans vraiment vouloir attaquer l'autre ; simplement parce que c'est un volcan, il faut une soupape et la purification de l'atmosphère se fait spontanément comme cela ; mais on ne s'y attache pas, dès que c'est sorti, on continue avec la situation suivante.

#### *Oublier nos peurs*

Donc on peut dire que l'énergie de la colère c'est instiguer une communication plus profonde, plus honnête, démarrer une communication plus juste. On voit quelque chose qui ne va pas et il y a une énergie qui ne supporte plus ce brouillard ou ce blocage et dans l'énergie de la colère, il y a quelque chose qui nous fait oublier nos peurs, nous fait traverser les obstacles et foncer, mais bien sûr très souvent de manière aveugle. Mais il faut voir que ce qui est quand même là, c'est cette énergie qui peut traverser les obstacles. Il faut dire que la colère, c'est rapide et très précis. La rapidité de la colère, la rapidité de la réaction est peut-être la plus forte de toutes les émotions. Mais elle n'est pas seulement rapide, car il y a toutes les aversions, les petites aversions qui s'installent dans notre esprit.

#### *Délimiter notre territoire*

L'aspect positif du point de vue de l'ego, c'est que la colère, l'aversion, nous permettent de délimiter notre territoire : « Tu vas jusque-là et pas plus loin ; chien méchant ! Attention ! ». Donc, si nous n'entretenons plus cette démarcation-là grâce à notre aversion et à la force de notre colère, dès que quelqu'un entre nous allons le repousser. Si nous ne nous laissons plus prendre par ce processus, nous perdons aussi quelque chose, nous perdons cette protection. Notre cercle de protection qui est un cercle de colère doit s'ouvrir si nous pratiquons le lâcher-prise vis-à-vis de la colère, nous devons nous ouvrir, nous devons ouvrir notre cœur. Nous allons perdre du territoire, nous allons perdre du pouvoir, de l'influence, nous allons perdre la possibilité de dire : « Moi j'ai raison et l'autre a tort ». Nous allons voir que l'autre a peut-être aussi raison, nous allons donc perdre un peu de ses identifications et le bodhisattva dans notre conscient, quand il commence à dissoudre ses tendances de colère, doit en même temps s'ouvrir ; il va perdre une protection de l'ego, mais peut-être trouver autre chose.

Maintenant on devrait aussi parler un peu de la tristesse, parce que la tristesse et la colère sont très liées. Tout ce que j'ai décrit sur le territoire est valable aussi pour la tristesse, c'est la même chose,

si on se demande ce qu'on doit faire pour se libérer de la tristesse c'est la même chose que pour la colère. J'ai expliqué, que lorsque quelqu'un est dans une dépression et que les choses commencent à bouger grâce à un traitement, un travail intérieur, souvent la première chose qui sort, c'est une forme d'aversion, une colère qui se manifeste et c'est un signe que le traitement va dans la bonne direction, parce que souvent, la tristesse, la dépression, c'est l'aversion, la colère rentrée – pas toutes les formes de tristesse, il y a bien sûr d'autres formes de tristesse qui ne sont pas une expression de la colère. Mais souvent quand on parle d'une dépression à long terme, il y a un élément de colère non exprimé. Et l'aide à apporter consiste à encourager l'expression par l'écoute et d'aider à faire la transition entre tristesse et colère. Beaucoup de moyens que je vais expliquer sont aussi bien valables pour la tristesse que pour la colère.

#### *Reconnaître la nature de l'esprit*

Finalement, comme pour toute émotion, la nature de la colère est aussi la nature de notre esprit. Donc, ce qui est positif, c'est qu'un moment de colère nous permet de reconnaître la nature de l'esprit. Pour cette raison, elle est très utile aussi.

Donc, c'était juste pour vous dire que vraiment, ce qui est vraiment et ultimement positif dans la colère, c'est sa nature primordiale, c'est la nature ultime. Tout ce que je viens d'expliquer, c'est relatif, au niveau relatif la colère a des qualités. Ce n'est pas pour vous encourager à faire monter la colère en vous juste pour trouver que vous n'êtes pas encore capable de fondre, de mêler vraiment votre esprit avec l'énergie de la colère.

#### **Les sources de la colère**

##### *Vouloir changer les autres*

La raison de la colère, c'est quoi ? C'est chercher à l'extérieur, vouloir changer l'extérieur au lieu de se transformer soi-même ; ne pas pouvoir accepter les situations ; être dans une tension dualiste avec une situation désagréable : « Moi ici, je juge cela comme déplaisant et je ne veux pas (de cette situation ?) », donc aversion, je repousse. Ça c'est la base, c'est le mécanisme, la base de la colère.

##### *Manquer de compassion*

On pourrait dire, d'un tout autre point de vue, que la colère c'est tout simplement un manque de compassion. Alors, qu'est-ce que cela veut dire ? La compassion, c'est : accepter, pouvoir accepter et comprendre. Et si j'accepte une situation telle qu'elle est et je la comprends, je dois l'accepter d'abord pour pouvoir la comprendre et après je peux peut-être la changer, mais tout en comprenant les différentes conditions qui ont créé cette situation. Et cela c'est la compassion : écouter, accepter, travailler avec, comprendre et changer pour le mieux. Et si cette qualité est là présente en nous, il n'y aura pas de colère, il y aura l'acceptation, il y aura une compréhension et un mouvement naturel qui va aider la situation. Dans toute colère il y a seulement le signe d'un manque de compassion, d'un manque de sagesse aussi.

##### *Avoir créé les tendances de la colère dans le passé*

Bien sûr, nous éprouvons la colère aussi du simple fait d'avoir généré et cultivé la colère dans le passé. Tant de fois nous avons cru dans la réalité concrète de notre colère ; des millions de fois nous avons pensé : « Oui, j'ai raison », c'est vraiment comme cela et cela doit vraiment changer. Nous n'étions pas conscients de la nature illusoire des choses, nous n'étions pas conscients d'autres points de vue ; nous avons cru que si la colère montait en nous, c'est qu'il devait y avoir une raison et que quelque chose devait être changé. Le fait d'avoir la colère prouve bien que cela ne va pas. Nous avons pensé comme cela, nous avons donc cultivé ces tendances et bien sûr, même s'il n'y a aucune raison pour se mettre en colère, ces tendances vont quand même se manifester. Par tendance, par habitude, parce que nous avons toujours fonctionné comme cela, nous allons toujours continuer à fonctionner de cette manière.

Nous éprouvons de la colère, même juste en méditation. Nous n'avons même pas besoin d'une situation extérieure. Simplement, quand je m'assois je me dis : « Qu'est-ce qui m'arrive ? Il y a une sensation déplaisante qui est là, mais pourquoi je me sens comme cela ? » et nous voyons l'esprit qui

cherche, qui cherche : « Mais qui est-ce le responsable de cette sensation désagréable ? ». Nous cherchons autour : « Ah ça doit être lui ! Ah oui, c'est vrai, oui, oui, c'est vrai ! » Et après tout un enchaînement de pensées nous avons trouvé l'objet de notre colère ; mais la colère était là d'abord et c'est après que nous avons trouvé l'objet de notre colère. Cela va tellement vite, que nous ne nous en rendons même pas compte. Nous sommes dans une tension permanente, karmique, une tension de base, qui fait que dès qu'il arrive un petit quelque chose que nous interprétons comme étant désagréable, l'aversion monte tout de suite. Et nous pensons que cette aversion est là à cause de cette petite chose déplaisante. Nous avons peut-être complètement mal compris ce qui est arrivé, nous avons interprété avec nos « lunettes » de colère, mais de toute façon « c'est comme cela et nous avons raison ! ».

### *La peur*

Peut-être un dernier point pour comprendre la raison que l'on a de se mettre en colère : c'est la peur. Si nous ne voyons pas la peur dans la colère, nous ne comprenons pas la colère. Et si nous voyons la colère chez quelqu'un d'autre, regardons bien, nous allons voir aussi sa peur. Et quand nous voyons la peur de l'autre, c'est le début de la compassion, c'est là où nous commençons à comprendre et c'est là où nous n'allons pas entrer dans le jeu de « chacun monte dans la colère ». Nous disons : « Ah ! il a peur, je ne vais pas l'angoisser encore plus, je vais faire en sorte, par mon comportement, qu'il soit moins angoissé » et comme cela l'autre arrive à se détendre et nous sortons de la situation qui aurait pu devenir un éclat d'émotions.

### **Attitudes à développer pour transformer la colère**

Il faut développer : la patience, la compréhension et la compassion.

Quand je dis : « patience », c'est un état d'équanimité, une acceptation, pouvoir attendre que la situation difficile passe. Patience aussi dans le sens de détente, de pouvoir se détendre. Quand on dit patience, cela veut dire qu'il y a un moment d'irritation suivi d'un moment de compréhension qui dit : « Non, attends, détends-toi, ce n'est pas la peine » ; et encore une fois l'irritation et encore une fois la patience. La patience ce n'est pas quelque chose d'acquis pour une situation et qui va rester pour toujours, mais la patience se travaille à chaque instant ; c'est la capacité à se détendre en face de l'irritation. Ça c'est la patience.

Quand je parle de la compassion, je parle de cette capacité de sentir l'autre personne, de pouvoir se mettre à sa place, de sentir avec l'autre, de prendre son point de vue et peut-être me regarder avec ses yeux. Je parle de cette capacité-là d'échanger moi et l'autre et je parle de la motivation de vouloir protéger tout le monde de la souffrance, de réduire la souffrance pour tous ceux concernés par la situation.

### **Comment se libérer de cette émotion ?**

*Regarder les désavantages de la colère et de l'impatience.*

L'avantage de la patience, c'est d'améliorer et de faciliter la vie pour tout le monde.

Je dois contempler, comment moi je suis prisonnier de mes émotions et comment les autres sont prisonniers de leurs émotions ; voir comment moi et l'autre sommes prisonniers de nos tendances, c'est-à-dire de ne plus projeter sur l'autre et dire : « C'est toi le coupable, parce que toi, si tu voulais, tu pourrais faire autrement ; tu es libre, tu fais exprès de me mettre en colère ; tu te comportes comme cela pour me mettre en colère, en difficulté, exprès ». Je ne vois pas que l'autre ne peut pas agir autrement, il est tellement pris par ses tendances qu'il est coincé. Et je ne le vois pas non plus chez moi. Quand je suis en colère envers moi-même, souvent je n'ai pas assez de compassion avec moi-même pour me dire : « Je suis vraiment pris par mes tendances et c'est vrai, j'ai une très petite marge de libre-arbitre, très petite » et souvent je n'y arrive pas, mais si je vois comment je suis prisonnier, je peux avoir de la compassion. Quand on pense que l'autre est libre et se comporte comme cela, on dit : « Tu aurais pu faire autrement ; pourquoi ne changes-tu pas ? » Et on dit la même chose avec soi-

même. La colère dit toujours : « Pourquoi ne changes-tu pas ? Tu devrais changer ! ». On ne sait pas que l'autre ne peut pas changer.

### *Contempler le karma*

Quand je parle de contempler le karma d'une situation, je dois me rendre compte de la manière dont une situation est conditionnée par des causes et conditions qui ne sont pas à ma portée ; je ne peux pas changer tout de suite les conditions. L'autre a mal compris quelque chose, j'ai dit une phrase, il a compris de travers et il m'engueule à cause de cela. J'essaie, avec toute mon énergie, de lui faire comprendre que je n'avais pas dit cela, je veux changer la cause de son irritation, de sa colère et je me mets en colère pour changer ce qu'il n'a pas compris. C'est très difficile de changer quelque chose qui s'est déjà installé comme une vérité, comme une réalité, dans l'esprit de l'autre. Et là, je parle juste d'une petite phrase ! Mais il y a peut-être déjà eu des causes hier, avant-hier, il y a un mois, il y a deux ans, dans la vie prochaine (ou : précédente ?) et ces causes-là, même si je me mets en colère, cela ne va servir à rien, je ne vais pas pouvoir les changer. Ce que je dois faire si je suis intelligent, c'est d'essayer de créer de nouvelles causes qui maintenant peuvent introduire une autre vision de la situation. Ce qui est déjà du passé, je ne peux plus le changer. Donc je n'essaie pas de changer l'autre, changer sa vision des choses, ses projections, mais j'essaie de planter des graines qui vont donner des fruits bénéfiques dans la situation et dans le futur. De s'efforcer de changer la vision de quelqu'un d'autre, de changer ce qu'il a mal compris à un moment donné, c'est très difficile et souvent impossible et je m'épuise en vain. Il vaut mieux être constructif et faire tout son possible pour améliorer la situation présente.

### *Contempler la nature illusoire de la situation*

Alors bien sûr, comme pour toute émotion, on peut aussi développer l'appréciation de la nature illusoire de la situation, de moi et de tous les phénomènes. Dans le sens ultime, réduire ses peurs c'est voir qu'il n'y a même pas un moi qui est à défendre, qu'il n'y a pas un moi qui doit attaquer une autre personne pour s'approprier quelque chose, pour changer une situation. Quand l'illusion du moi retombe, à ce moment-là il n'y a plus ni peur, ni colère.

### **Moyens à utiliser pour travailler avec la colère**

Alors, concrètement, qu'est-ce que je peux faire ?

#### *Ne plus céder à la colère*

La première chose à faire c'est de prendre la décision de ne plus me laisser emporter par la colère ; donc cela veut dire, je m'abstiens de « tuer » l'autre personne, je m'abstiens de « l'abattre », je m'abstiens d'utiliser des paroles qui vont créer des blessures tellement profondes que cette personne ne va pas pouvoir s'en remettre. Je commence à développer une gestion juste de cette émotion de la colère. Concrètement, je peux exprimer ma colère en disant : « J'ai mal, j'ai les 'boules', j'en ai vraiment ras-le-bol de tout cela ! » et je peux taper sur la table bien sûr, mais je ne nuis à personne, j'ai parlé de moi-même, j'ai exprimé ma colère et je n'ai pas dit : « C'est toujours toi qui fais ça, etc ». On dit les choses sur l'autre et on se laisse emporter, on vise l'objet, on vise à détruire l'objet. Au lieu de parler de l'autre dans notre colère, nous pouvons parler de nous-même et juste exprimer notre colère sans la projeter sur l'autre ; et même si on hurle, mais de toutes ses forces, même si on remplit toute la maison avec ses hurlements, cela peut être juste la libération de la colère, cela n'attaque personne. Et l'autre personne de penser : « Il hurle, d'accord ; on lui laisse son espace, d'accord, mais il ne m'attaque pas personnellement ». Il ne faut pas dire : « C'est toujours à cause de toi ; tu te comportes encore et encore comme ça, tu me fais souffrir, c'est toi le coupable ». De s'exprimer comme cela, c'est tout autre chose, là nous projetons sur l'autre. Si nous projetons notre émotion, notre colère, seulement dans l'espace, ce n'est pas grave, mais si nous la projetons sur une autre personne, cela peut être très nuisible. Au lieu d'attaquer et critiquer l'autre personne, le conseil est d'exprimer la colère juste en parlant de moi-même et pas de l'autre.

### *Contempler la mort*

Bien sûr, je peux aussi contempler la mort. Cela vous semble peut-être une idée complètement aberrante, mais c'est fort utile. Vous êtes en colère et avant de vous exprimer, vous faites une réflexion sur la mort : « Si je meurs ce soir, est-ce que je vais encore me mettre en colère aujourd'hui ? Si je ne

vois plus cette personne, si elle meurt et si je ne peux plus m'excuser, est-ce que je vais encore continuer dans cette direction ? » Cette contemplation sur la mort nous aide beaucoup quand la colère monte et que l'autre n'est pas présent, parce que là nous avons plus de temps.

#### *Pratiquer la patience, prendre refuge*

Quand la colère se manifeste en nous, il y a aussi la possibilité de juste pratiquer la patience et dire : « Je pratique la patience et je m'y tiens (inspirations et expirations profondes !) ». Oui, cela marche, il faut le faire ; il ne faut pas dire que c'est bête, il faut le faire ! Dans ces moments où l'on respire profondément, il faut prendre refuge, il faut tirer la sonnette d'alarme, il faut dire : « Laisse-moi tranquille, laisse-moi tranquille, sors, sors de la chambre, je n'en peux plus ! ». Il faut faire comme cela, pour éviter le pire ; il faut vraiment sonner l'alarme. Vous rigolez, mais c'est concret. Je connais quelqu'un qui, à dix-huit ans, a pris une hache et a tué son père et c'est douze ans plus tard qu'il est sorti de prison, il a lu les livres bouddhistes, il a pris refuge, et vous n'imaginez pas combien de fois il a regretté d'avoir tué son père et de ne pas avoir gardé la patience, de ne pas avoir eu les moyens de se sortir de la situation. Donc, évitez de nuire à l'autre si vous le pouvez, et utilisez les autres possibilités à votre disposition : appeler le lama, visualiser Tchenrézi, s'échapper de la situation et s'asseoir sur son coussin, faire une promenade, etc.

#### *Pratiquer la patience et la compassion avec soi-même*

Il faut aussi pratiquer la patience et la compassion avec soi-même, ne pas se juger quand on devient émotionnel, avoir de la patience avec ses crises de colère et travailler patiemment le chemin. Je me souviens d'entretiens où des gens m'ont dit : « Je n'arrive même pas à faire les trois respirations avant de dire une chose quand je suis en colère, même cela je n'y arrive pas ». Et après deux ans de pratique, la personne arrive et dit : « Maintenant quand je suis en colère, je peux faire les trois respirations et maintenant je suis capable de me détendre un petit peu quand ma colère arrive ». Deux ans de pratique pour pouvoir souffler profondément quand la colère monte, ça c'est la patience ! Cela montre vraiment comment le travail est dur au début et qu'il faut vraiment s'y mettre et ne pas lâcher avant d'avoir accompli cette pratique.

Un autre aspect de la patience, de la compassion avec soi-même, c'est de développer une autonomie émotionnelle. En me détendant, je trouve dans la méditation, dans la détente, peu à peu, une autonomie ; je ressens que je n'ai pas toujours besoin de l'autre pour trouver la détente. Je peux trouver la détente moi-même. Et cette autonomie qui s'installe réduit mes attentes vis-à-vis de l'autre. Je n'attends pas autant de joie de lui, ce n'est pas seulement lui ou elle qui est la source de ma détente, je trouve cette détente aussi en moi. Et quand on n'attend pas autant de plaisir, de joie et de réconfort de l'autre, il y a moins de tensions entre les deux et moins de raisons pour se mettre en colère.

Dans le « Dakpo Targyen », « Le Précieux Ornement de la Libération » – qui est aussi traduit en Français – il y a toute une liste des contemplations à faire : neuf contemplations et cent façons de développer la compréhension, que vous trouvez dans la section sur la patience. Je vais sauter ce passage maintenant, mais je vous conseille fortement de lire ces contemplations, de les pratiquer jusqu'à ce que vous en ayez développé la maîtrise complète. Il s'agit de regarder que moi, je suis aussi la cause de la situation conflictuelle. Il s'agit de voir que moi, avec mon corps, mon karma et mon esprit, je contribue à créer chaque situation difficile que je vis. Je n'ai pas besoin de m'occuper du fait que l'autre contribue aussi à la situation, parce que sans moi elle ne pourrait pas être difficile.

#### *Réflexion : Mais la situation reste aussi difficile pour les autres, même si je ne suis pas là.*

C'est leur problème ! Ce qu'il faut faire, c'est sortir des idées fixes, ne plus avoir une idée fixe sur la façon dont je devrais être, dont l'autre devrait se comporter envers moi, sur mon rôle, qui doit être respecté ; il faut sortir de cela et jouer avec ses propres identifications. Celui qui peut jouer ne va pas être piégé quand l'autre l'attaque : « Oui d'accord, tu as raison, prends ma place ». On peut jouer avec la situation, on est flexible, mais une personne rigide, dès qu'on la pousse un petit peu : crac, crac, cela ne va pas : résistance, aversion.

C'est pour cette raison qu'on joue les émotions dans ce stage, pour développer cette flexibilité, pour voir au moins au niveau du jeu qu'il y a d'autres possibilités aussi.

*Question : Si l'autre est en colère, est toujours en colère, a de très fortes tendances à la colère, qu'est-ce que je peux faire ?*

J'ai dit : « Tu peux le regarder comme ton lama. Il n'a pas besoin de changer, tout ce qu'il fait chaque fois qu'il se met en colère c'est un super enseignement sur la patience, la compassion, la compréhension ; cette attitude fait développer l'acceptation. Et cette acceptation complète de l'autre personne va être la meilleure base pour développer une relation juste. C'est simple ! ».

Nous avons besoin de voir que le thème, l'objet de notre bagarre, de notre dispute n'est pas aussi important que cela. Dans la colère, nous sommes dans l'illusion que le sujet de notre dispute est très important. Ça, il faut lâcher. Ce qui est beaucoup plus important, c'est la relation entre les deux personnes. Il faut donner la priorité à la relation et être prêt à lâcher la chose qui semble être importante. Dès qu'on se retrouve dans la relation, on est bien, on peut discuter de ce qu'il était impossible de discuter auparavant, on va pouvoir trouver une meilleure solution. Et quand on se fixe sur l'idée que cela devrait être comme cela et pas autrement, on ne peut pas voir l'autre. Il faut lâcher pendant un petit moment, ce sur quoi on discute, juste pour regarder l'autre, ce qu'il ressent. Cela aussi c'est la flexibilité.

Est-ce que le sujet d'une discussion, d'une dispute, vaut véritablement la peine d'une telle dispute ? C'est très, très rare. Parfois oui, mais rarement. Il faut se réserver les bagarres, les disputes, pour des choses vraiment importantes. Et le reste, on lâche. C'est la relation qui est importante.

*Question : Que faut-il faire si l'autre reste avec sa rancune ?*

D'un point de vue simple, c'est sans problème. Toi, tu restes ouverte. Et si l'autre s'ouvre ou pas, on le laisse, on n'essaie pas de le changer. Si toi tu es ouverte, tu fais tout ce qui est nécessaire pour que l'autre puisse sortir de son enfermement. Il faut prendre les choses simplement, vraiment laisser les autres traverser leurs émotions, ne pas trop s'occuper d'eux, ne pas se mêler de leur processus émotionnel.

*Question : Quelle est la différence entre l'autonomie émotionnelle, le détachement et l'indifférence ?*

L'autonomie, c'est ne pas avoir besoin de l'autre pour être heureux ; mais être ouvert, s'intéresser à l'autre. Et l'indifférence, c'est une prétendue autonomie, dans le sens : « Je n'ai pas besoin de vous et je ne m'intéresse pas non plus à ce que vous faites ». Ce n'est pas la même chose.

Guendune Rinpoché était l'exemple de quelqu'un le plus autonome que j'aie jamais vu dans ma vie et sans une trace d'indifférence.

*Réflexion : Dans les situations de la vie quotidienne, la compassion et la sagesse ne m'aident pas. Il me faut la vigilance du samouraï pour m'empêcher de partir du côté des émotions.*

Tu veux être un samouraï bête et sans compassion ?

*Suite de la réflexion : Je ne veux l'utiliser que si j'ai eu la vigilance d'abord et la force pour couper.*

Mais bien sûr, mets la vigilance et la force pour couper et sois compassionné et sage. Voilà, fais cela. On a déjà parlé de la vigilance. Utilise la vigilance. Sans vigilance on ne va rien apprendre de la colère ; sans vigilance, la colère va nous échapper et va nous emporter. Donc, sois un samouraï fort, décidé, qui tranche tout attachement, sur la place, mais compassionné, sans aversion envers l'autre. Alors, ça c'est le programme pour nous tous. Pour développer cette vigilance, il faut méditer régulièrement. Sans méditation, cette vigilance est difficile à développer.

*Méditer pour regarder directement dans l'émotion*

Il faut avoir une certaine maîtrise du lâcher-prise pour pouvoir lâcher prise dans une situation de colère. Donc, méditer régulièrement. Dans la méditation, si la colère s'élève, on peut regarder directement dans la colère. On cherche la colère et on ne trouve rien, il y a juste cette énergie bouillante, mais la colère on ne la trouve pas et c'est une découverte étonnante, parce qu'il n'y a pas de colère dans la colère. La colère, on la trouve seulement dans les pensées, quand on s'attache encore au contenu de

ses pensées, c'est à ce moment-là qu'on trouve la colère, c'est l'attachement au contenu de nos pensées. Quand on ne s'attache plus au contenu de ses pensées, il n'y a plus de colère, quand on est juste avec l'énergie de la colère, il n'y a plus de colère ; quand on regarde dans la pensée elle-même l'essence de la pensée, il n'y a plus de colère ; quand on regarde dans l'observateur, dans le penseur, celui qui est en colère, il n'y a plus de colère. C'est donc cela la méthode du regard direct dans l'émotion et cela nous enseigne la nature illusoire.

#### *Cultiver le bien-être*

Nous n'avons pas besoin de nous occuper de la colère, nous pouvons juste cultiver le bien-être, le bonheur dans notre vie, un bonheur véritable. Comme pour le désir, au lieu de faire le travail, qui très souvent est trop difficile, nous cultivons ce qui nous donne vraiment de la joie dans la vie et cela nous donne une ouverture, ce qui nous rend moins tendu vis-à-vis des autres, nous avons donc moins de colère. Nous nous concentrons sur ce qui est possible, sur ce qui est à cultiver et cela résout la tension aussi dans les situations où nous ne sommes pas, là, pour le moment, en train de travailler le dharma.

Pour trouver un lieu de détente dans ma vie, je peux avoir un jardin, y passer plusieurs heures par jour ; je suis quelqu'un de très colérique et dans mon jardin je trouve la paix. Quand je reviens, je suis beaucoup plus détendu que si je n'ai pas la possibilité de m'occuper de mon jardin. C'est très sage et beaucoup de gens font déjà comme cela. Seulement, le jardin n'est pas la source d'une joie, d'un bonheur qui va durer très longtemps. Il vaut mieux chercher à cultiver des relations qui nous donnent plus de bonheur, de trouver d'autres hobbies pour remplacer le jardin. Il faut développer des activités qui nous donnent plus de détente dans la vie, ce qui réduit la tension générale dans mon esprit, ce qui fait que je ne vais pas exploser aussi vite dans des situations de conflit avec les autres.

#### *Pratiquer la méditation*

Finalement, nous pouvons passer à une activité encore plus simple : c'est la méditation. Elle nous permet de développer vraiment l'ouverture en nous asseyant tout simplement sur le coussin. Elle va nous donner un contact direct avec la joie dans notre esprit. Pour la méditation, nous n'avons besoin de rien ni de personne, il faut juste s'asseoir, c'est donc l'activité la plus simple qui existe ; mais parce qu'elle est tellement simple, elle est un peu difficile. Donc d'abord, nous cultivons différentes activités qui nous détendent dans la vie et peu à peu nous arrivons à nous détendre, nous pouvons nous asseoir et nous pouvons cultiver la source d'une véritable joie.

#### *Cultiver une autre vision des choses ou rechercher des situations difficiles pour progresser*

Ensuite, on peut cultiver une autre vision des choses, on peut voir que toute situation difficile est un super enseignement. Nous pouvons voir que c'est le lama qui se manifeste, qui nous teste dans nos qualités de samourai, qui nous teste dans notre compassion, dans notre sagesse et qui nous fait progresser. Donc, de ce point de vue, chaque situation difficile est bienvenue et on la cherche carrément, on cherche le défi. Quand on n'a plus assez de situations éprouvantes, on les cherche, on va vers les gens, on va vers l'autre personne. Chaque personne est difficile, toutes les personnes sont difficiles, on a juste besoin de se mettre en contact avec des gens et cela va être difficile. Alors, c'est pour cela que le bodhisattva cherche les autres. Un bodhisattva cherche les personnes les plus difficiles pour avancer sur son chemin. Donc ça, c'est une autre vision des choses. Là, plus la colère monte, plus cela bouillonne, mieux c'est. C'est très revigorant, cela donne une clarté à l'esprit, on a vraiment une clarté comme le samourai dans le combat et il faut se détendre à chaque instant ; il y a des flèches qui arrivent de toutes les directions : se « désidentifier », s'ouvrir, donner un peu d'espace, changer de rôle ; là on est pleinement dans le jeu et c'est très vivant ! L'échec dans une telle situation difficile, ce n'est pas grave, parce que l'échec cela veut dire l'incapacité à se détendre et c'est exactement ce qu'il nous faut. Il faut voir là où j'ai encore une rigueur, où je m'attache encore, il faut que je le voie pour pouvoir faire mon travail. Donc, c'est très bien venu que l'autre gagne, que l'autre soit déçu, parce que là, comme cela, je peux voir où je m'attache encore, où je suis encore fixé.

#### *Pratiquer tonglen*

Alors, les méthodes spécifiques, je ne vais pas les énumérer aujourd'hui parce qu'il y en a autant que pour le désir et ce sont presque les mêmes. Il n'y a pas une méthode qu'il faut absolument

utiliser pour la colère. Mais une méthode extrêmement utile, c'est le tonglen, c'est l'échange avec autrui. Aussi il faut comprendre que Dordjé Sempa n'est **pas une pratique** seulement pour la colère comme j'ai pu l'entendre. Dordjé Sempa est une pratique qui purifie toutes les émotions. De la même façon, méditer sur Akshobya le bouddha de la famille vajra qui représente la transformation de la colère n'est pas une pratique indispensable si on veut transformer la colère. On peut utiliser tous les moyens du dharma et tout va aider dans cette transformation de la colère.

### **Les cinq étapes du travail avec la colère**

#### *Première étape : Renoncer à la colère*

Se dire « Stop », signifie s'arrêter et se donner des limites, ne pas commettre d'actes nuisibles et prendre un peu de recul, ne pas se laisser emporter par l'objet de notre aversion, donc de limiter les dégâts.

#### *Deuxième étape : Appliquer les antidotes*

Pratiquer les neuf contemplations, les quatre façons de développer la compréhension comme elles sont enseignées dans le Dakpo Targyen, ou tonglen, ou tout autre chose.

#### *Troisième étape : Transformer la colère*

Transformer, c'est-à-dire développer une autre vision des choses, comme je l'ai expliqué, développer la vision que la colère est aussi la manifestation de l'esprit de Tchenrézi. Il n'y a pas de colère, c'est juste le mouvement de l'esprit de Tchenrézi, de notre nature de bouddha, qui se manifeste là, sous un déguisement de colère, ce n'est pas véritablement la colère, c'est la clarté et la sagesse qui se manifestent, et donc **il faut** voir la colère comme étant un enseignement qui développe en nous encore plus d'ouverture, encore plus de cet état d'esprit de Tchenrézi. Dans la transformation, il ne s'agit pas de refouler la manifestation spontanée de l'esprit, il s'agit d'un travail avec une nouvelle vision des choses ; on regarde la colère, on se « désidentifie » de l'objet de la colère, on ressent juste ce qui est l'énergie, cette énergie on l'intègre dans notre vision des choses, elle stimule une vision plus profonde et plus juste encore, elle stimule la compréhension et la compassion. L'intégration se fait par un travail de transformation en allant plus vers l'essentiel dans l'émotion. Et voir ce qui est essentiel, c'est appliquer la vision pure d'un bouddha. Dans la vision d'un bouddha il n'y a pas une pensée ou émotion qui est impure, il n'y a pas véritablement un travail de transformation à faire, c'est plutôt le regard qui change, qui se dirige vers la nature même de l'émotion : sa nature illusoire, transparente.

#### *Quatrième et cinquième étapes : Reconnaître et libérer la colère dans sa propre nature*

Cela signifie : voir la nature de la colère et la colère se libère dans sa propre nature. Lorsqu'on a réalisé cela, on peut stimuler la colère pour voir davantage la nature de la colère. Plus on la voit, plus cela va être purifié.

Et alors, quelqu'un qui voit en toute situation et toujours, la nature de cette émotion comme de toute autre émotion, on l'appelle un bouddha.

## **Comment travailler avec l'orgueil ?**

*Commençons par nous rappeler notre motivation. C'est cette motivation qui nous rend prêts à recevoir les enseignements. La motivation fait que nous sommes comme un réceptacle, pur, bien fermé, que les enseignements se posent dedans ; grâce à notre motivation, nous allons vraiment bien comprendre l'enseignement et nous allons pouvoir l'utiliser vraiment pour le bien de tous les êtres.*

Nous allons parler aujourd'hui de l'orgueil et comment transformer l'orgueil. Et comme toujours, avant de parler de la transformation, nous allons nous rendre compte des aspects positifs de l'orgueil, parce que ce n'est peut-être pas une émotion que nous aimerions abandonner tout de suite, il y a peut-être trop d'aspects agréables avec cette émotion.

## Aspects positifs

### *L'orgueil me protège*

Quand je regarde l'orgueil, je remarque que l'orgueil me protège en quelque sorte. Quand je suis bien dans mon orgueil, les petites choses dérangeantes du monde ne me dérangent pas vraiment. J'ai comme une petite protection, je suis dans ma tour d'ivoire et le monde autour, c'est très loin et c'est agréablement loin. Les souffrances des autres, leurs problèmes, je ne m'en occupe pas, je suis centré sur moi-même.

### *L'orgueil me stabilise*

Être orgueilleux, être dans l'orgueil, me donne aussi une confiance, une confiance en moi-même ; c'est une confiance basée sur l'idée que je suis bien, que j'ai vraiment des qualités, cela me protège de beaucoup d'insécurités ; mais au moment où l'orgueil s'écroule, au moment où il va être dissipé, cette confiance-là aussi va partir naturellement, elle ne sera plus là. On pourrait dire que cet orgueil, cette confiance en soi-même, stabilise notre esprit en quelque sorte. On n'est pas aussi bousculé par ce que les autres disent, parce que de toute façon on leur donne moins d'importance qu'à notre propre opinion. Si on donne plus d'importance à ce que l'autre dit, on va être beaucoup plus influencé ; si on est vraiment orgueilleux, on ne va même pas être influencé du tout par ce que pensent les autres ; rien ne peut nous changer.

### *L'orgueil me rassure*

Quand on commence à travailler avec son orgueil, on fait tout de suite face à la peur de perdre ce facteur stabilisant qui fait que notre cause émotionnelle tient bien. Quand on se remet en question et qu'on se met sur un pied d'égalité avec les autres en leur permettant de nous critiquer on va perdre ce creuset de protection qui (que ?) nous donne l'orgueil. Quand on s'ouvre, on va perdre peut-être aussi ce sentiment de richesse qui accompagne l'orgueil. Quelqu'un plein d'orgueil se sent plein de qualités qu'il peut partager avec les autres ; il se sent tellement bien dans sa peau qu'il ne ressent pas de l'incertitude. Mais quand je commence à voir mes défauts je ne vais plus ressentir cette richesse et cette certitude de mes qualités. Peut-être que je me sens très pauvre à ce moment-là. Je me dis : « Mais finalement moi, qu'est-ce que je peux donner aux autres ? Est-ce que je suis vraiment tellement riche de qualités comme je le pensais auparavant ? ». Ça c'est le début du travail avec l'orgueil. On prend le risque de changer profondément !

## Qualités à développer pour travailler avec l'orgueil

Quand on travaille avec l'orgueil, il faut être conscient que l'espace qu'il a occupé auparavant doit être utilisé par d'autres qualités, par de vraies qualités. Bien sûr c'est la bodhicitta qui doit prendre les rênes, mais pour nommer trois qualités comme toujours, on va parler de la simplicité, de la dévotion et de l'amitié.

### *La simplicité*

Quand je parle de simplicité, je parle d'une absence de saisie sur ce « moi », ce « je ». La simplicité, c'est le contraire de la complexité. Être compliqué, c'est cela l'orgueil. L'orgueil est très compliqué. L'orgueil trouve tous les moyens possibles pour toujours s'affirmer : « moi, moi qui ai raison et toi qui as tort ; moi qui sais et toi qui ne sais pas » ; l'orgueil, toujours. Et c'est compliqué de travailler avec quelqu'un d'orgueilleux parce qu'il va toujours trouver des failles, toujours trouver ce qui ne va pas chez nous. C'est très difficile de vivre avec quelqu'un d'orgueilleux ; il ne va rien accepter de nous.

Donc simplicité, cela veut dire le courage, le courage d'être soi-même, tout simplement et de ne pas jouer un rôle, d'être honnête avec soi-même. Dans simplicité, honnêteté et courage vont ensemble. On peut être simple parce qu'on a le courage d'être simple. Si on veut encore être quelqu'un de spécial, on ne va jamais devenir simple. Il faut être simple et normal, il faut être honnête et ne plus se cacher. Donc il faut avoir le courage de sortir de cette cachette qui veut cacher nos propres défauts.

Il y a aussi dans cette simplicité, la possibilité de découvrir une plus grande flexibilité. Là où je n'ai pas besoin de jouer un rôle, où je suis naturel, je peux m'adapter à la situation ; parfois je peux me laisser guider, à d'autres moments je laisse la place à quelqu'un d'autre et à d'autres moments je prends les rênes, je fais le guide pour les autres. Et je n'ai pas besoin de prolonger ce moment où je guide ou aide pour nourrir mon orgueil, pour nourrir ce sentiment que je suis quelqu'un de bien. Je suis très flexible, je fais ce que la situation me demande. L'orgueil, c'est l'empêchement principal à la flexibilité.

Dans l'orgueil je ne peux pas être flexible, c'est impossible. Comment un orgueilleux pourrait-il être flexible ? Imaginez-vous, dès qu'il change de rôle, il va être peut-être comme les autres, il prend le risque qu'une autre personne soit mieux que lui ; ce n'est pas possible ; il ne peut pas laisser à un autre la possibilité de prendre sa place.

### *La dévotion*

La dévotion est carrément le remède pour quelqu'un d'orgueilleux. Dévotion, cela veut dire : j'accepte la relation avec un ami spirituel qui est une personne qui connaît mieux le chemin que moi et parce que cette personne peut vraiment me guider. La dévotion, c'est s'en remettre à cette personne pour être guidé, sans garder cette notion : « moi je sais quand même mieux ». « Non, je ne sais pas mieux, j'ai besoin d'aide ». Donc, dans la dévotion il y a un élément où on accepte d'avoir besoin d'aide, ; on s'ouvre et on dit : « Je ne sais pas, j'ai besoin d'être guidé ». Et après, en voyant les qualités de l'autre, il y a une aspiration qui s'élève en nous ; l'aspiration à ce moment-là, c'est la transformation de l'orgueil à ne pas vouloir être mieux que l'autre, mais peut-être de développer quelques petites qualités, comme cette autre personne, mais en toute humilité.

Dans ce mouvement de dévotion, nous reconnaissons les qualités du lama, le guide spirituel. Et ce guide spirituel a des qualités bien supérieures aux nôtres. Et c'est génial ! Dans l'orgueil il y a aussi cette idée de vouloir développer des qualités. Mais cette fois-ci, quand je suis dans la dévotion, je vois que, dans un premier temps, les qualités viennent du lama. C'est le lama qui m'offre les qualités et qui fait finalement le lien avec ce qui est la nature de bouddha en moi, source de toutes ces qualités qui vont se développer par la dévotion. Et ce n'est plus à ce moment-là, le « moi », le « je », qui est la source de quelques qualités imaginées. Grâce à ma dévotion au lama, je peux voir que ces qualités ne sont pas les qualités de l'ego, mais de sa dévotion, de sa compassion, de son ouverture. Ses qualités me montrent comment je peux entrer en contact avec ces mêmes qualités, cette même ouverture en moi. Moi dans le sens « moi » profond, la nature de bouddha profonde. Ce n'est plus l'ego à ce moment-là, il ne s'agit plus de l'orgueil qui se dit : « moi, oui, j'ai des qualités ». Non, ce n'est jamais le moi qui a des qualités ; le moi, l'ego, n'a aucune qualité. L'ego a une capacité : c'est la confusion, de créer la confusion. Ce n'est pas une qualité, c'est une capacité. L'ego a la capacité de créer la souffrance. La nature de bouddha, c'est elle la source de toutes les qualités. Et s'il y a en nous une qualité, c'est parce que justement l'ego ne l'empêche pas encore ; si on se laisse entraîner par les tendances égoïstes, elles vont arriver à tout gâcher, à tout détruire, il ne restera plus de qualités.

La découverte, c'est donc : plus je me laisse entraîner par les tendances de la saisie égoïste, moins je vais avoir de qualités, moins les qualités vont rester. Et quand la saisie égoïste se réduit dans notre esprit, quand les tendances égoïstes s'affaiblissent, alors, toutes les qualités vont ressurgir, elles vont se manifester ; je n'ai pas besoin de les créer, parce qu'elles ont toujours été là et elles vont toujours rester là, même cachées. Et cela c'est vraiment très, très libérateur.

Dans la dévotion, il y a un aspect d'humilité, qui est très important. Humilité, cela veut dire : être humble, humble dans le sens de voir ses propres défauts et de se sentir profondément touché par les autres et profondément motivé d'être le serviteur des autres. On dit, dans une prière de bodhisattva : « Puissè-je être la terre sur laquelle tous les êtres marchent, puissè-je être le pont que tous les êtres utilisent pour traverser l'océan ou la rivière de la souffrance, etc ». Cela exprime cette humilité.

Je peux donc être tout ce que l'on me demande d'être, tout ce qu'il est nécessaire d'être. Être humble, cela veut dire : être flexible, être ce que la situation demande. Et si la situation demande, comme souvent, d'être le serviteur de tous les êtres, alors je suis le serviteur de tous les êtres et je vais

faire ce qui est nécessaire. Et en plus, personne n'a besoin de le remarquer. Je peux juste l'être sans que les autres le remarquent. Je n'ai pas besoin de jouer le rôle d'un grand serviteur du monde. Cela aussi, ce sera une récupération de l'orgueil dans l'humilité, de prendre cette attitude qu'on vient de découvrir encore une fois pour se gonfler.

Quand Guendune Rinpoché entendait les trois vœux d'un moine chrétien catholique : chasteté, obéissance et pauvreté, il faisait la remarque que c'était génial que l'obéissance fasse partie des trois vœux clés d'un moine chrétien et il disait : « C'est exactement ce que nous devrions développer, nous aussi, les moines bouddhistes ». L'obéissance, cela veut dire de vraiment faire ce qu'on nous dit et de ne pas discuter. Bien sûr l'orgueil discute toujours, mais avec l'humilité il n'aura pas le dessus. L'obéissance est cette attitude d'humilité, d'ouverture envers le lama. Dans notre tradition, l'obéissance joue dans la relation avec le maître vadjra. Quand nous avons un maître vadjra, nous devons faire tout ce qu'il dit, sans hésitation. C'est toujours lui qui a le dernier mot. Et cela, c'est le moyen clé pour vaincre l'orgueil. Alors, si je n'ai pas de maître vadjra, qu'est-ce que je fais ? Je prends tous les êtres comme maître vadjra. Les besoins de tous les êtres sont pour moi les commandes du maître bodhicitta. J'obéis à la bodhicitta comme si c'était mon maître vadjra. Il faut donc développer la capacité de voir ce qui est vraiment utile dans une situation et le mettre réellement en pratique et là l'orgueil n'a pas de chance non plus.

Le lama extérieur, ce n'est finalement que la bodhicitta qui est représentée par le maître vadjra. Il est la personnification de la bodhicitta. Gérer la relation avec le maître vadjra, c'est entrer en relation avec la bodhicitta vécue dans ce monde. Et le maître vadjra va nous montrer comment la bodhicitta est à pratiquer dans ce monde. Nous allons développer la capacité d'écouter la voix de la bodhicitta en nous et c'est comme cela que nous trouverons le lama intérieur. Là, c'est le maître vadjra à l'intérieur. Si nous prenons la bodhicitta comme étant notre maître vadjra, les demandes, les commandes de la bodhicitta vont être les commandes de notre maître vadjra. Il n'y a rien à discuter.

*Question : J'ai un grand problème avec l'obéissance, parce que l'obéissance sans sagesse peut être abusée. Qu'est-ce qu'on fait si on n'a pas encore développé cette sagesse ?*

L'obéissance demande une sagesse, la sagesse de savoir à qui j'obéis. Je ne peux pas obéir à n'importe qui. L'obéissance a déjà été trop mal utilisée, abusée, et l'obéissance, même de nos jours, est abusée encore et encore. Donc il faut une sagesse, il faut bien regarder le maître vadjra et si nous ne sommes pas sûrs de lui, prenons la bodhicitta, là nous pouvons être sûrs ; même si nous ne comprenons pas complètement, nous pouvons être sûrs d'obéir à ce qui est le plus profond en nous. Et si vous trouvez un maître vadjra – comme nous nous l'avons trouvé avec Guendune Rinpoché ou avec Shamar Rinpoché et Karmapa – si vous entrez en contact avec lui, là vous pouvez développer cette capacité d'obéir peu à peu. Ce n'est pas là juste parce que je le souhaite, mais c'est là parce qu'il y a une confiance qui s'installe. Donc tout d'abord, commencez avec ce que vous comprenez de la bodhicitta et si vous avez trouvé un maître authentique, un maître qui est vraiment clair dans tous les sens, là vous pouvez obéir.

Pour ce qui concerne la relation avec les lamas, qui ont encore un grand chemin à parcourir eux-mêmes, nous ne souhaitons pas que vous obéissiez à chaque mot que nous vous disons ; nous ne le souhaitons pas parce que nous, nous pouvons aussi nous tromper. Donc là, il y a une possibilité de discuter ; vous faites finalement ce que vous ressentez de profondément juste. Mais avec un maître comme Gendune Rinpoché, je ne discutais pas sa décision, je discutais seulement pour pouvoir comprendre sa décision. Dans la mesure où notre confiance s'accroît, la capacité à obéir va s'accroître pareillement. Dans le dharma l'obéissance n'est jamais aveugle, elle est toujours une question de confiance.

*Question : Est-ce que la jalousie apparaît quand l'orgueil est en danger ?*

Oui, on pourrait dire comme cela. On pourrait définir la jalousie ainsi : c'est l'orgueil blessé.

*Question : Concernant l'obéissance, comment faire dans une situation quand on ne comprend pas vraiment l'instruction, mais qu'on devrait normalement être obéissant ?*

Déjà, il ne faut pas être obéissant quand on n'a pas confiance. Quand j'ai confiance, une grande confiance en celui qui décide quelque chose, je peux obéir pendant quelque temps, tout en sachant que je ne comprends pas encore, mais que je vais comprendre bientôt. Et je fais des souhaits pour pouvoir comprendre bientôt la sagesse de cette décision. Si cela dure trop longtemps, déjà je ne supprime pas ce que je ne comprends pas, je suis conscient de ce que je n'ai pas encore compris, je suis conscient que j'avais moi-même un autre point de vue, mais je fais confiance en la sagesse du maître, je le suis quand même et j'essaie de comprendre. Si je ne comprends pas pendant un temps plus long, il vaut des fois mieux ne plus suivre l'indication que le maître nous donne, parce que sinon cela va nous déchirer à l'intérieur. Il y a une voix qui va dire constamment : « Ce n'est pas juste, ce n'est pas juste, je ne comprends pas » ; et une autre voix qui va dire : « mais tu dois faire ce que le lama dit, tu dois le faire ». Donc là, il faut s'arrêter ; il ne faut plus faire ce type d'actes où on ne comprend pas, il faut aller voir le lama, expliquer ce qu'on ne comprend pas ou parler à d'autres personnes et s'abstenir de faire les actes ou développer les attitudes demandées jusqu'à ce qu'on comprenne. Il faut être juste.

Nous ne pouvons pas aller très loin dans l'obéissance si notre sagesse ne le permet pas. Il faut que sagesse et obéissance aillent de pair rapidement. Le lama nous demande parfois des choses, nous ne comprenons pas tout de suite, mais dès que nous faisons cette chose, dès que nous la mettons en action, nous comprenons. Normalement c'est comme cela ; nous n'avons pas besoin d'attendre très longtemps. Dès que nous mettons en œuvre le conseil, ce que le lama a dit, devient clair.

*Réflexion : Tout à l'heure j'ai eu le désir de justifier devant tout le monde pourquoi je ne participais pas aux tâches collectives. J'ai ma conscience pour moi. Mais dès l'instant où, à certains moments, je ne suis pas dans l'amitié avec moi-même, c'est-à-dire ce qui est juste aujourd'hui, j'en ai vraiment rien à cirer des corvées de la maison ; je suis concentré sur ce qui se passe là-bas, je donne toute mon application là-bas et ici, pour une fois, j'ai envie que les autres fassent à ma place. Mais le fait que je décide d'être bien avec moi, j'ai peur de ne pas être aimé, du coup je suis encore dans la dualité. Ce qui me mène à une réflexion sur un problème personnel de dualité en relation avec ma participation ou non aux tâches collectives : soit je suis en amitié avec moi-même mais je prends le risque de ne pas être aimé des autres, soit je ne suis pas en accord avec moi-même, mais je fais plaisir aux autres.*

Je comprends complètement, et j'ai apprécié la manière dont tu as parlé. Tu as dit : « Là, maintenant je suis concentré là-bas et quand j'ai fini d'écouter l'enseignement ici j'ai envie de jouer aux boules et au ping-pong ». J'ai trouvé cela très, très honnête et quand tu es honnête comme cela avec toi, tu vas trouver des espaces où quand même après avoir joué au ping-pong, tu vas balayer la salle. Cela peut t'arriver, parce que tu es honnête, c'est possible ; ce n'est pas obligé que cela arrive, mais c'est possible, parce que tu es centré, et que tu fais ce que tu ressens profondément être juste pour toi. En t'investissant là-bas, c'est bon pour nous tous. On t'aime. Ce peut être aussi simple que cela. En plus, il peut t'arriver que quelqu'un te dise : « Tu ne comprends pas ce qui se passe ici ; c'est tellement important, et tu ne fais rien pour aider ! ». Et tu vas dire : « Oui, je vois ; et là maintenant, moi je ressens profondément que je donne déjà assez ; le petit enfant qui est en moi a besoin de jouer. Tu pourrais accepter cela. » L'autre va peut-être dire : « D'accord, pour une fois ». Parce que tu es honnête, tu vas avoir des réflexions, dans tous les sens ; il y aura des gens qui vont t'encourager, d'autres qui vont être contre ; cela n'empêche pas que toi, tu dois être simple et honnête comme tu l'as été, il n'y a rien à changer.

*Question : Que faut-il faire pour couper la culpabilité ?*

Accepter que les autres ne vont pas toujours t'aimer. Ça, il faut l'accepter. C'est très important.

On m'a rapporté une petite étude psychologique qui a été faite : parmi des gens super sympas, qui sont aimés par tout le monde, pense-t-on, il y a quand même toujours à peu près 20 % des personnes qui les rejettent ou qui ne les aiment pas, qui ne se sentent pas à l'aise avec ces gens-là. Il faut s'habituer à ces chiffres !

## *L'amitié*

L'amitié : je parle des amis qui sont au même niveau, et non de l'amitié : moi en haut, l'autre en bas. Amitié, pour moi, cela veut dire de se mettre à la disposition de quelqu'un d'autre, de partager, de recevoir et cela, à niveau égal. Amitié, cela veut dire échanger et cet échange n'est pas vraiment possible entre égaux si je ne me sens pas un être humain comme tous les autres. Il faut descendre de sa tour d'ivoire pour se mettre au niveau où se rencontrent tous les êtres humains. Et être humain, cela veut dire montrer que je suis moi humain, comme tous les autres, que j'ai des faiblesses et que je ne les cache plus. Pour que l'autre soit à l'aise avec moi et qu'il se sente au même niveau d'échange avec une ouverture, il faut que je sois naturel et dans le naturel on peut se rencontrer. Je descends de ma tour d'ivoire et je prends l'escalier jusqu'à la porte la plus basse et là je sors pour rencontrer les autres. On est sur un champ, on est tous des humains, on a tous les mêmes qualités de la nature de bouddha et on a tous des faiblesses au niveau relatif. Donc c'est là où on se rencontre et c'est là où vraiment une amitié peut s'installer. Il faut cultiver ces espaces d'amitié, il faut cultiver des situations où on peut se rencontrer comme cela.

Aussi pour nous – drouplas, lamas – c'est très important d'avoir de tels échanges, de telles ouvertures où nous ne sommes pas dans un rôle, c'est très, très important. Nous ne sommes pas parfaits, nous avons des faiblesses et montrer nos faiblesses, à nous, aux autres, à vous aussi, c'est très, très important. Et pour vous, cela pourrait être un soulagement aussi : on a fait deux retraites et après on est encore des humains, c'est très bien ! Et c'est ce qui m'a aussi tellement touché avec Guendune Rinpoché, il était humain, mais humain, on ne peut pas être plus humain que lui, il rigolait, il avait des larmes aux yeux, il avait des souffrances, il les exprimait, mais il ne se prenait pas au sérieux, il était naturel avec chaque situation. Il pouvait se laisser toucher, il y avait des gens parfois, qui allaient le toucher, qui voulaient absolument mettre leur tête sur ses jambes et il les acceptait, les caressait, pas de problème, il n'y avait pas de distance. Il n'était pas inaccessible simplement, à cause d'une grande réalisation.

### **Les cinq étapes du travail avec l'orgueil.**

#### *Première étape : Renoncer à l'orgueil*

Déjà, il faut remarquer l'orgueil pour pouvoir s'en sortir et c'est ce qui est difficile. L'orgueil se remarque, normalement, par un bien-être, un rayonnement, une autosatisfaction qui commence à s'installer sur notre visage. On se sent tellement bien. Et quand on ressent ce bien-être monter, c'est là où on doit être très attentif. On doit être vigilant en se disant : « Ah je te connais orgueil ! tu commences à me gonfler ! ». Et c'est là où il faut s'arrêter et laisser tomber pour le moment, le visage, masque, il faut sortir de là, il ne faut plus se cacher derrière ce masque séduisant de bien-être, être là tout simplement, tout à fait normal, sans artifice. C'est cela qu'il faut maîtriser.

Découvrir l'orgueil c'est difficile, parce que c'est un bien-être qui s'installe, on se sent à l'aise, on se sent très riche et tout va bien ; et là il faut se dire : « Est-ce que je suis encore naturel ? ». Et on va découvrir que non, je ne suis plus naturel, je deviens artificiel. Là, il faut s'arrêter, il faut vraiment dire : « Non. Pour le bien de tout le monde, je m'arrête là » ; parce que, ce que je fais par mon orgueil ne va pas être motivé par la bodhicitta, mais motivé par le souhait de me mettre en scène, de jouer un rôle et d'avoir les autres qui applaudissent. On peut donner, on peut faire don de ses qualités, mais ce n'est pas pour nourrir l'ego à l'intérieur.

Derrière ce masque d'orgueil qu'on pose là sur la tête, dans son bien-être semblable, il y a tout autre chose. Et quand on laisse tomber ce masque, on ressent peut-être une solitude qui est là, on ressent un vide, un besoin ou une peur, une angoisse, et c'est là où on devient naturel, là on a vraiment quelque chose à partager, là on devient humain. Superman n'est pas humain ; humain, cela veut dire : quelqu'un qui connaît ses émotions, qui les vit et qui travaille avec. Ça c'est normal, c'est la situation de tout le monde.

Les grands animateurs de la télé, je ne suis pas sûr que leur flexibilité, leur humour, ne soit peut-être pas juste l'humour et la flexibilité de l'orgueil. On peut se sentir tellement flexible et à l'aise

dans l'orgueil ! Mais ce n'est pas la flexibilité dont je parle. Je parle de la capacité de ne pas jouer un rôle, d'être dans la joie, la joie motivée par l'amour, la compassion. C'est beaucoup plus de joie que l'orgueil ne peut jamais expérimenter et de pouvoir accueillir dans cette joie, des moments de tristesse, des moments de silence, des moments de rien de spécial, de tout autre chose, cela c'est la vraie flexibilité, être là et ne pas être fixé, collé sur soi-même.

#### *Deuxième étape : Appliquer les antidotes*

Prendre refuge, pratiquer tonglen, demander l'aide, être complètement là pour les autres, montrer ses faiblesses, tout cela ce sont des antidotes qu'on peut appliquer dès qu'on fait une petite pause.

Prendre refuge, c'est génial. Prendre refuge, pour l'orgueil, c'est un grand remède. Et tonglen vient juste après. Dès que je prends refuge, l'orgueil n'est plus un problème. Au moment de la prise de refuge, je me rends compte que j'ai besoin d'aide, je m'adresse au lama, au Bouddha, je me rends compte que je suis tombé dans un piège, je prends refuge et je suis guidé ; et c'est à ce moment-là, lorsque je ressens mes propres faiblesses et les faiblesses de l'autre que je peux commencer à pratiquer tonglen. On ne doit jamais pratiquer tonglen dans une position d'orgueil. Avant de commencer la pratique de tonglen, il faut sortir de l'orgueil. Je ne suis pas celui qui va sauver le monde. Je ne suis pas le grand bodhisattva qui, maintenant, va faire tonglen avec tout le monde pour soulager la souffrance de tout le monde. Ce n'est pas comme cela. Moi qui ai aussi besoin d'aide comme tous les autres êtres, je pratique tonglen en échangeant ce que je connais comme joies avec la souffrance que je connais aussi des autres.

#### *Troisième étape : Se transformer*

Là, encore une fois, c'est en développant une autre attitude d'esprit, comme celle de la conscience d'être Tara. On s'identifie à Tara et on développe ce qu'on appelle l'orgueil vadjra, l'orgueil indestructible, l'orgueil de Tara, Tchenrézi et tous les autres Bouddhas. Mais là, de quoi parle-t-on ? L'orgueil d'un être éveillé, « l'orgueil », (?) c'est l'absence totale d'une fixation, l'absence totale d'une saisie égoïste et la certitude complète que toutes les qualités sont présentes. Parce qu'on n'est plus attaché à soi-même, il n'y a aucune peur, il n'y a aucune hésitation ; il n'y a aucune hésitation pour mettre en œuvre les qualités éveillées, parce que ce n'est pas moi, ce n'est pas le « je » qui va les mettre en œuvre ; donc c'est indestructible. Tara, on ne peut pas l'arrêter, parce qu'elle n'a pas de peurs, elle est au-delà d'une saisie égoïste, elle n'a pas de failles, on ne peut pas trouver une tension entre un « je » et quelqu'un d'autre. Elle EST, seulement ; c'est l'être éveillé qui ne fait plus la différence entre moi et l'autre et c'est pour cela qu'on peut parler d'un orgueil vadjra parce qu'il n'y a plus de saisie ; et quand il n'y a plus de saisie, c'est l'état indestructible. Le mot vadjra veut dire : indestructible ; c'est la traduction.

Donc, l'orgueil vadjra c'est cette plénitude, cette même plénitude qu'on expérimente dans l'orgueil, mais cette plénitude n'a plus de centre ; les qualités imaginées de l'orgueil sont des véritables qualités maintenant, parce qu'il n'y a plus de saisie derrière, il n'y a plus d'ego qui abuse de ces qualités.

#### *Quatrième étape : Libérer l'orgueil dans sa propre nature*

Il faut regarder directement dans la pensée orgueilleuse. Mais peut-être regarder dans une émotion est encore trop difficile. Un jour, quand vous aurez cette vigilance et serez vraiment conscients des émotions, regardez dedans. Cela veut dire : chercher dans notre être, mental et physique, l'endroit de la plus grande concentration d'énergie, là où on ressent le centre de l'émotion ; ceci nous donne tout de suite un regard à l'intérieur, comme ces flèches dont **Paméla** a parlé, des flèches qui se dirigent vers ce centre semblable : si c'est le ventre, c'est le ventre ; si c'est dans la tête, c'est dans la tête, etc. On n'a pas besoin de fixer l'endroit, on va là où on ressent la présence de l'émotion et on regarde ce qui s'y passe, si on trouve quelque chose : c'est ainsi qu'on regarde dans l'émotion. On découvre qu'il n'y a pas de centre ni un lieu fixe de l'émotion, qu'elle est tout simplement un phénomène passager, illusoire.

### *Cinquième étape : Prendre l'orgueil comme chemin*

Quand on va reconnaître la nature de l'orgueil, on peut le prendre comme chemin. Je me gonfle et je regarde. Alors je dois faire cela toute ma vie, cela va continuer et cela va être une super pratique. Parce que chaque fois qu'une émotion arrive, on peut regarder dedans et on voit encore une fois que c'est une illusion. Et on peut faire cela avec toutes ses émotions. On n'a pas besoin d'éviter cette émotion, on peut la stimuler et on pourrait dire : « Je suis quelqu'un de très orgueilleux, je ne devrais plus enseigner ». Parce que cela, c'est exactement la situation dont se nourrit mon orgueil. Mais ce n'est pas la compassion. Il faut s'y mettre, il faut donner ce qu'on peut donner et regarder encore et toujours ce qui se manifeste quand on fait cette pratique. Éviter l'orgueil ne va jamais être une solution pour nous, il faut se mettre dans une situation où l'orgueil peut se révéler.

Rinpoché nous a souvent dit – Shamar Rinpoché aussi – que l'orgueil est vraiment l'émotion qu'on n'arrive pas à dissoudre jusqu'aux dernières terres des bodhisattvas ; c'est vraiment très subtil. L'orgueil se nourrit de tout. Et parce qu'on rencontre beaucoup de personnes, parce que beaucoup de gens nous aiment et nous applaudissent, l'orgueil trouve toujours un petit quelque chose pour se nourrir et le bodhisattva doit regarder encore et encore à l'intérieur et dissoudre cette tendance jusqu'à ce qu'elle soit complètement dissoute, sans qu'il ne reste plus de ces tendances où la saisie égoïste se nourrit des qualités ou du contact avec les autres personnes.

#### *Question sur la dignité.*

Une vraie dignité est une vraie qualité. Une dignité fautive, erronée, c'est de l'orgueil bien entendu. Un homme digne – ou une femme, bien sûr – cela peut être un clochard ou n'importe qui. Dignité et simplicité vont ensemble.

## **Comment travailler avec la jalousie ?**

Pour devenir un bodhisattva, il faut absolument se libérer de la jalousie.

La jalousie est caractérisée par le fait de ne pas se réjouir du bien des autres. Donc, cela va à l'encontre de ce qu'est un bodhisattva. Un bodhisattva se réjouit profondément quand les autres vont bien.

### **Aspects positifs**

#### *Dynamisme*

Il y a, comme toujours, des aspects positifs. Regardons bien : je suis jaloux, cela veut dire, je me compare avec quelqu'un d'autre et cela peut déclencher une énergie chez moi de faire mieux moi-même. Il y a comme une motivation de s'améliorer, d'améliorer sa performance, de faire des choses pour prouver que moi, je peux faire aussi bien que l'autre ou même mieux. Donc, il y a cette énergie, cette dynamique qui nous mène vers une activité qui peut être très poussée.

#### *Clarté*

Dans cette jalousie, il y a aussi toute une intelligence ; il y a une intelligence qui voit bien ce que je devrais faire pour : soit être mieux, soit tirer l'autre vers le bas. La jalousie est très intelligente : elle voit la moindre faille chez l'autre, la plus petite chose qui ne va pas ; la jalousie va tout de suite découvrir les défauts de l'autre.

#### *Efficacité*

Positivement, ce qui va rester de cette énergie quand on a transformé cette émotion, c'est une efficacité, la capacité à faire plein de choses. Mais la motivation va être toute autre. Là où il y avait la motivation d'accomplir plein de choses pour mon propre bien-être, il y aura la motivation du bodhisattva d'accomplir plein de choses pour le bien d'autrui. Le cœur de cette énergie sera différent : il y

aura l'espace, l'ouverture, l'amour et la compassion comme auteurs de cette même énergie qui peuvent vraiment changer quelque chose dans ce monde, et ceci avec beaucoup d'efficacité ; c'est le signe d'une jalousie libérée pour le bien de tous les êtres.

### *Découvrir la sagesse primordiale*

Si la motivation change à l'intérieur de soi, le résultat va bien sûr être différent. On ne va pas faire les mêmes actes qu'auparavant, mais employer la même énergie. On parle de la sagesse primordiale qui se libère quand la jalousie se manifeste sous son aspect pur de la sagesse tout accomplissante. Et c'est cette énergie qui accomplit tout, mais qui voit aussi que tout est déjà parfait. Donc cela c'est un autre aspect. Dans la jalousie, rien n'est jamais parfait, je ne suis jamais content. Mais quand cette énergie névrotique se libère, à ce moment-là, on réalise que la situation est déjà parfaite en elle-même, telle qu'elle est, je n'ai pas besoin de chercher plus loin. Dans ce qu'on appelle la sagesse tout accomplissante, c'est une sagesse aussi dans laquelle tout est déjà parfait. Le mot tibétain peut être traduit dans les deux sens. Donc, c'est voir la nature parfaite des phénomènes, de chaque phénomène ; on ne reste pas dans cette idée qu'on doit changer le monde pour être heureux.

### **Trois aspects clés pour transformer la jalousie**

Comme toujours, je vous donne trois mots-clés, trois aspects clés qui me servent de base pour l'enseignement, mais on pourrait aussi donner d'autres aspects et faire d'autres listes.

Pour travailler avec sa jalousie, la communication directe et honnête est un point clé, mais on a aussi besoin de développer l'équanimité et la joie, la réjouissance de la joie.

### *La communication honnête*

Quand je parle d'une communication ouverte, directe, honnête, cela veut dire de ne pas se laisser emporter par ses tendances de la jalousie : conspirer, faire des intrigues, dire des méchancetés à quelqu'un sur une troisième personne qui n'écoute pas, qui n'est pas présente, mais plutôt aller directement vers la personne avec laquelle j'ai un problème et m'exprimer devant elle avant de m'exprimer devant les autres. Ce serait le plus correct, le plus direct. Et là, devant elle, je devrais surmonter ma saisisse, ma peur et aussi montrer ma faiblesse. Elle peut voir que je suis jaloux(se) ; elle peut peut-être voir que j'ai des difficultés à parler avec elle. Mais cela c'est mon travail, c'est ce que je dois faire pour pouvoir avancer avec ma jalousie et pour découvrir que, très souvent, cette jalousie n'a aucune base ; je me trompe, je suis pleinement dans la projection. Dès que je commence à parler ouvertement avec cette personne qui me rend jaloux, avec laquelle je suis en compétition, je vois que c'est un être humain comme moi, avec les mêmes soucis, les mêmes peurs, les mêmes qualités ; je n'ai pas besoin de créer tout ce spectacle de mes projections jalouses.

Si je ne peux pas aller voir directement cette autre personne parce que c'est vraiment trop difficile et que cela risque fort de se terminer encore une fois par un affront, une dispute, ce que je peux faire, c'est pratiquer le tonglen. Je peux imaginer que cette personne est en face de moi et que je commence le dialogue avec elle, sans qu'elle soit vraiment présente, elle est juste dans mon esprit ; mais j'imagine qu'elle est en face de moi et j'essaie de l'écouter, de ressentir ce qu'elle ressent peut-être et je parle un peu de moi-même, de ce que moi je ressens. Je fais cet échange et je peux peut-être exprimer des souhaits, je peux dire : « Je suis d'accord pour que tu éprouves de la joie ; je ne suis pas contre. Je te souhaite même d'éprouver un peu plus de joie ; je ne suis pas contre le fait que tu sois heureux aujourd'hui ; tu peux même être heureux demain, je ne suis même pas contre que tu sois heureux tout le mois prochain ! ». Oui, c'est difficile ; quand on est vraiment jaloux, c'est difficile de faire de tels souhaits. De cette façon, je peux commencer un échange, je peux partager tout ce que je suis : ma joie, mon bonheur, mais aussi mes souffrances et je prends de l'autre sa souffrance et ses bonheurs ; un échange commence et cet échange me prépare, à finalement pouvoir rencontrer cette personne en direct. Je vais pratiquer le tonglen jusqu'à ce que je me sente capable de communiquer directement avec la personne. Et je continue le tonglen dans l'échange, dans le dialogue.

### *L'équanimité*

On a déjà entendu parler un petit peu de l'équanimité ce matin en évoquant la patience, parce que patience et équanimité ne sont pas très éloignées l'une de l'autre. Développer l'équanimité veut

dire sortir des jugements, ne plus juger, ne plus juger l'autre personne et ne plus se juger. C'est quelque chose que l'on apprend dans la méditation.

Je peux m'entraîner à cette équanimité en acceptant l'autre comme il est, accepter tout le monde, sans critiquer. L'esprit jaloux est un esprit jamais content, toujours insatisfait, frustré, envieux, jamais content de toute façon. La jalousie est basée sur le jugement ; sans jugement, elle ne peut pas prendre racine, elle ne peut pas se développer. La jalousie nous fait juger une situation comme agréable ou désagréable ; elle nous fait souhaiter que l'autre ne soit pas comme il est, qu'il n'agisse pas comme il le fait.

Je dois développer l'équanimité avec l'échec, la défaite, le fait d'être moins grand, moins fort, moins aimé, moins tout que l'autre ; c'est l'équanimité de vraiment accepter la défaite chez soi, accepter même de posséder moins de qualités que l'autre.

La source de l'activité du bodhisattva c'est de ne plus essayer d'être quelqu'un, c'est d'accepter d'être, on pourrait dire, presque nul, même rien, quelqu'un de vraiment pas important et dans l'acceptation de mon insignifiance, c'est là où je trouve la liberté, c'est là où la jalousie ne peut plus prendre racine. L'équanimité, c'est vraiment accepter d'être insignifiant.

*Question : Est-ce qu'on peut dire que c'est aussi accepter de ne jamais "faire le poids" ?*

Oui, cela aussi, bien sûr. C'est accepter de ne jamais faire le poids, de ne jamais avoir la prépondérance dans une situation ; accepter qu'on ne me regarde pas, qu'on ne m'écoute pas. Il faut aller aussi loin que cela pour être un bodhisattva. Sinon, si on désire encore être quelqu'un, les autres écoutent. On ne va pas réussir à convaincre tout le monde qu'on devrait m'écouter moi.

Trungpa Rinpoché décrivait un jour qu'il se sentait dans ce monde comme un de ces grains de sable, sans limites, sans chiffres, qui se trouvaient sur les plages de Californie et que ce rien n'être, n'être personne finalement, était accompagné par un sentiment d'espace aussi vaste que le ciel au-dessus des plages de Californie. Et c'est là où on trouve ce qui va être le sentiment libre de jalousie, libre de ce souhait d'être important. Nous ne sommes personne, nous sommes juste un grain de sable parmi des milliards d'autres grains de sable ; personne ne nous regarde ; personne ne fait la différence entre ce grain de sable et celui d'à côté. Et quand on lâche complètement dans cette réalisation, que moi vraiment, je ne suis pas important, c'est là que l'esprit s'ouvre à une dimension où on se sent uni avec tout le monde. Ce grain de sable n'est plus différencié des autres grains de sable, ni du ciel qui est au-dessus. Ça c'est le sentiment avec lequel on pourrait peut-être décrire l'absence de jalousie ou l'activité éveillée d'un bodhisattva.

#### *La joie*

Bien sûr, la joie, on aimerait l'avoir, mais comment la développer ? On peut la développer par les prières de souhaits. Il faut faire beaucoup, beaucoup, beaucoup de prières de souhaits ; des prières qui expriment le souhait, notre souhait, que tous les êtres éprouvent le bonheur, qu'ils ressentent le bonheur, qu'ils vivent dans la joie, qu'ils aient tout ce qui leur est nécessaire pour vivre, et plus, qu'ils nous dépassent sur le chemin de l'éveil, que tous les êtres arrivent avant nous à l'éveil, qu'on soit les derniers à atteindre l'éveil ultime. Quand nous faisons encore et encore de tels souhaits, c'est comme un moulin de prières et notre ego ne va pas résister très longtemps ; mais il faut en faire beaucoup des prières comme cela ; il faut les faire dès que la jalousie monte, tout de suite il faut remplacer les pensées de jalousie par les prières de souhaits. Mais il faut faire attention à ne pas se manipuler, à ne pas réciter de prières qu'on ne sent pas avec le cœur. Si nous ne ressentons pas la prière par laquelle nous souhaitons que les autres nous dépassent sur notre chemin vers l'éveil, il ne faut pas la faire. Il faut dire : « Je souhaite que tous les êtres soient aussi heureux que moi ». On peut faire ce souhait ou on peut dire : « Je souhaite qu'aujourd'hui mon adversaire n'ait pas mal à la tête » ; il faut commencer modestement, là où nous sommes et ne pas essayer de faire des prières fausses, artificielles. Mais si nous sommes dans un état d'ouverture, bien sûr nous devrions réciter les prières qui nous mènent plus loin que d'habitude, mais il ne faut pas se forcer à dire : « Non, je ne devrais pas avoir ce sentiment de jalousie ; je dois le remplacer par des prières ». Je ne parle pas de cela. Quand je ressens la jalousie, je dois la regarder et me demander quelle petite prière je pourrais faire, là, maintenant. Je pourrais faire

la prière : « En étant jaloux, je fais le souhait que ma jalousie ne nuise pas à l'autre personne, mais qu'elle reste avec moi ». Il faut déjà commencer par cela.

Il ne faut pas être comme un bulldozer qui supprime ma jalousie par force, par la force des prières de souhaits, en me disant : « Je vais réciter des mantras, je vais faire des prières ». Non, ce n'est pas cela. Il faut utiliser la prière qui ouvre vraiment notre cœur et seulement la prière qui nous touche en ce moment ; il faut donc trouver ce qui me touche comme souhaits au moment précis où je suis dans la jalousie et d'utiliser les autres moments où ma jalousie est moins importante, pour faire des prières plus vastes, plus grandes et d'en réciter autant que je peux. Être toujours en contact avec soi-même, c'est quelque chose qu'en Occident, nous n'avons pas bien compris. Nous n'avons pas bien compris ce que veut dire prier ; ce n'est pas suivre les formules qui sont écrites, c'est se laisser inspirer par les formules, aller dans la même direction et cela peut être avec nos propres mots, nous pouvons même formuler nos propres prières, mais toujours en regardant, que dans notre prière, il n'y ait pas de souhaits égoïstes, que la saisie égoïste ne se transforme pas en prière, la change et la rende impure.

Les pratiquants du passé n'ont souvent utilisé que les prières des grands bodhisattvas, des grands bouddhas et n'ont pas utilisé des prières écrites par eux-mêmes, parce qu'ils avaient une grande confiance dans les bodhisattvas. Mais ici en Occident, il y a plus de distance entre les pratiquants et les prières traditionnelles. Il y en a quelques-uns qui arrivent très vite et très facilement à réciter ces prières ; pour d'autres c'est beaucoup plus difficile. Et c'est à ce moment-là que je vous encourage à mettre vraiment vos propres mots sur le papier, ceux qui vous touchent profondément, à veiller vous-mêmes qu'il n'y ait pas de saisie égoïste dedans et à commencer avec cela ; cela peut évoluer avec le temps ; alternez entre vos propres prières et les prières classiques des bodhisattvas.

On va découvrir aussi que le mantra de Tchenrézi OM MANI PADMÉ HOUNG peut remplacer toutes les prières et que toutes les prières sont incluses dans le mantra de Tchenrézi, qu'on peut associer toutes les pensées bénéfiques, toutes les pensées positives à ce mantra, on n'a pas besoin de chercher chaque fois d'autres prières, d'autres mots pour exprimer sa motivation ; juste le mantra OM MANI PADMÉ HOUNG et les pensées nourrissent ce mantra avec la force de la prière.

### **Les cinq étapes du travail avec la jalousie**

#### *Première étape : Renoncer à la jalousie*

Dire : « Stop » ; s'arrêter, limiter ses actes et ses paroles et dire : « Non, je ne veux pas aller plus loin que cela, je ne veux pas me laisser entraîner par cet état d'esprit jaloux en faisant mal à quelqu'un d'autre ». Je ne parle plus, j'arrête mes actes et je prends refuge, je fais quelques prières, je pratique tonglen, je cultive d'abord un autre état d'esprit. Mais là nous sommes déjà dans la deuxième étape.

#### *Deuxième étape : Appliquer les antidotes*

C'est de se réjouir chaque fois que l'on voit quelqu'un d'heureux ; d'éprouver vraiment de la joie, d'apprécier vraiment que l'autre soit heureux, de cultiver cela ; si je suis dans la compétition avec l'autre, de dire : « Mais c'est bien, c'est bien qu'il soit aussi capable que cela » et de me réjouir de ses capacités.

#### *Troisième étape : Transformer la jalousie*

Il faut développer une autre vision de la jalousie. La jalousie qui se manifeste, c'est le lama, mais le lama qui m'enseigne, qui me montre du doigt où je suis accroché à ma propre importance, où je compare moi et l'autre ; il me montre toutes mes tendances. Regarder la jalousie comme le lama, cela change et tout de suite la jalousie, notre propre jalousie devient un super enseignement et c'est ce qui me permet d'avancer, je perds la peur de la jalousie.

Je peux, pour cultiver cette autre vision des choses, faire en sorte de me réjouir avec chaque élément positif que je rencontre dans la vie, que je vois chez les autres, chaque qualité, toutes les joies des autres sont les miennes ; de me réjouir profondément et continuellement avec tout ce que je vois. Si je suis dans un tel état d'esprit, il est très difficile à la jalousie de s'installer et si elle arrive à s'ins-

taller, je la vois tout de suite, parce qu'elle est en contraste énorme avec l'état de réjouissance que j'éprouve avant et après ; je la vois tout de suite, je peux travailler avec.

Et finalement, bien sûr, la jalousie n'est que l'esprit éveillé, c'est le mouvement de l'esprit de Tchenrézi, ce n'est pas un autre esprit, ce n'est pas un esprit impur qui est à l'écart de l'esprit de Tchenrézi ; ce mouvement de jalousie aussi dans mon esprit, c'est le lama, c'est Tchenrézi, c'est la dynamique de mon propre esprit. Et si je touche l'énergie de la jalousie, alors je touche une énergie qui peut faire beaucoup pour les autres.

Et la transformation de l'énergie de la jalousie dans une énergie vraiment de compassion, c'est parce qu'au centre de cette vision du monde, n'est plus la saisie égoïste, mais maintenant je suis Tchenrézi et Tchenrézi est dirigé vers le bien de tous les êtres. Donc, pour transformer la jalousie, il faut enlever le centre, il faut enlever la saisie égoïste et la remplacer par l'état d'esprit de Tchenrézi. C'est le travail à faire. Après, la jalousie peut se manifester, elle va tout de suite être vue comme étant illusoire, comme étant juste une manifestation de l'esprit de Tchenrézi et son énergie peut être utilisée maintenant pour le bien de tous les êtres. Ça c'est la transformation qui s'opère.

A ce moment, la jalousie devient une amie, c'est vraiment l'amie de la pratique. Dès qu'elle se manifeste, je remarque que je ne suis pas dans l'esprit de Tchenrézi, je me souviens de Tchenrézi, je prends le mala et j'intègre cette énergie dans le courant de mon être.

C'est cela qu'on appelle la sagesse tout accomplissante, c'est la transformation de cette énergie, qui n'est plus ce centre du moi, mais qui est maintenant l'énergie d'un grain de sable avec un esprit aussi ouvert que le ciel, qui œuvre pour le bien de tous les êtres ; c'est la sagesse de Tchenrézi qui n'a pas besoin d'être quelqu'un, l'œuvre pour le bien de tous les êtres sans qu'il y ait le besoin d'être reconnu comme Tchenrézi.

*Quatrième étape : Libérer la jalousie dans sa propre nature*

C'est regarder dedans, bien sûr.

*Cinquième étape : Prendre la jalousie en chemin*

Une fois que l'on a regardé dedans et vu qu'il n'y a pas de centre, qu'il n'y a pas de moi dans cette énergie de jalousie, il faut cultiver les situations où je suis en comparaison avec les autres et laisser venir la jalousie pour encore et encore réaliser la nature de l'esprit. Ça c'est la cinquième étape.

Je vais dire ma phrase pour conclure l'enseignement ! Quelqu'un qui a donc purifié complètement l'énergie de la jalousie, c'est quelqu'un qu'on appelle un bouddha.

## **Reprise de l'enseignement donné par Karmapa**

Au lieu de vous donner l'enseignement qui était prévu pour aujourd'hui sur les remèdes à toutes les émotions et la peur, j'aimerais continuer dans l'esprit d'hier et je vais reprendre un petit peu l'enseignement que nous a donné le Karmapa.

J'ai eu l'impression, que pendant l'enseignement du Karmapa, il y avait une atmosphère un peu du rêve et que pour plusieurs d'entre vous, il est un peu difficile de se souvenir de ce que le Karmapa a dit. Donc, pourquoi ne pas reprendre son enseignement, le dire encore une fois avec d'autres mots en le liant avec notre stage sur les émotions.

J'ai eu l'idée de vous donner une explication des vœux de bodhisattva et de vous parler encore de ces quatre actes noirs que le Karmapa a évoqués et de parler en même temps du sentiment de culpabilité et comment ne pas tomber dans l'erreur de regarder les vœux comme un emprisonnement ou encore comme une méthode pour se juger davantage, pour se rabaisser davantage, pour se dire : « Je ne suis pas capable », donc de bien intégrer l'esprit positif de cet engagement.

L'enseignement que Karmapa nous a donné hier se trouve dans « Le Précieux Ornement de la Libération », au chapitre 10 et c'est à la fin de ce chapitre, dans le cinquième point qu'est expliqué : « Comment ne pas oublier l'esprit d'éveil ? ». A la page 182 vous allez trouver l'enseignement sur les quatre comportements néfastes et les quatre comportements favorables. Cet enseignement est le cinquième dans une suite d'enseignements que Gampopa donne ici dans ce livre, où il s'agit de :

1. Ne pas abandonner les êtres,
2. Se rappeler les bienfaits de l'esprit d'éveil,
3. Pratiquer les deux accumulations,
4. S'entraîner continuellement à l'esprit d'éveil,
5. Comment ne pas oublier l'esprit d'éveil.

Et c'est seulement le cinquième point que Karmapa nous a expliqué hier.

D'abord il nous a expliqué ce qu'était l'esprit d'éveil : « C'est de se donner complètement au bien de tous les êtres, sans exception, pour toutes les vies, jusqu'à ce que tous les êtres atteignent l'éveil ». Ce n'est pas nouveau, vous l'avez déjà entendu. Mais après l'enseignement, après avoir terminé les vœux, là il nous donnait encore un enseignement. Je vais vous en parler, parce que c'est nécessaire.

Son souci principal, c'est qu'on n'oublie pas l'engagement qu'on a pris. Et le fait de l'oublier, d'oublier cet enseignement, c'est quand on se laisse emporter par quatre attitudes, quatre comportements ou actes néfastes.

### **Les quatre comportements néfastes**

#### *1. Tromper son maître spirituel*

Donc, vous vous souvenez que la première chose, c'est de ne jamais mentir, de ne jamais tromper son maître ou quelque autre ami spirituel. Dans le contexte de ces cérémonies, Karmapa nous a dit que, dès maintenant, il est notre ami spirituel dans le mahayana. La prise de vœux, nous a fait entrer dans le mahayana, le grand véhicule ; ce n'était pas une cérémonie du vajrayana. Il n'est pas devenu notre maître vajra, mais notre ami spirituel – c'est le nom d'un maître dans le contexte du mahayana – cela veut dire qu'on peut s'appuyer sur lui, avec nos questions, il va nous guider et c'est après à nous de réfléchir sur ce qu'il nous dit. Sa parole est la parole d'un ami spirituel du mahayana, ce n'est pas la parole d'un maître vajra à laquelle il faudra obéir sans discussion. Il a dit que, dès maintenant, il serait notre ami spirituel qui nous donne l'exemple à suivre et qui nous donne des explications. C'est à nous de suivre cet exemple comme nous le pouvons.

Donc, être ami spirituel et pouvoir nous aider dans cette relation entre disciple et ami spirituel, nécessite une confiance et cette confiance est basée sur une communication honnête et directe, sans tricherie. Il faut éviter d'avoir un comportement qui nous éloigne de l'ami spirituel, de tous les amis spirituels, parce que l'ami spirituel est celui qui nous a donné le vœu, il est garant de la bodhicitta dans notre vie, il est notre garant à nous qui n'avons pas encore compris ce qu'est être un bodhisattva, pour que nous puissions demander à quelqu'un comment on peut devenir un bodhisattva ou apprendre l'activité d'un bodhisattva.

Il ne peut jouer ce rôle pour nous que s'il y a la confiance, donc, en premier lieu : ne pas nuire à cette relation entre disciple et ami spirituel et, par extension, voir que tous les êtres, dans ce monde-là, sont aussi nos amis spirituels. Donc, il ne s'agit pas seulement de ne pas mentir à l'ami spirituel qui nous a conféré les vœux, mais il s'agit aussi de ne pas mentir aux autres. Tous les êtres, toutes les situations sont nos amis spirituels. Donc, éviter le comportement néfaste, c'est en général, ne pas mentir, même si cela nous coûte notre propre vie, même si notre vie est en danger. Si nous ne mentons jamais, pour notre propre bienfait bien sûr, même si notre vie est en danger, ça c'est un comportement qui va

préserver la bodhicitta et créer une communication directe et honnête avec tous les êtres autour de nous.

Il y a un soutra où est décrit le comportement néfaste : « Ne pas mentir à son ami spirituel » et l'enseignement de Gampopa, basé sur un autre soutra, dit : « De ne pas mentir à tous les êtres ». Nous faisons le lien entre l'ami spirituel et tous les êtres ; ils deviennent la même chose pour nous. Nous respectons celui qui nous attaque, celui qui n'est pas content avec nous, celui qui nous aime aussi, comme notre ami spirituel. Nous faisons un transfert. Le bodhisattva fait constamment le transfert de sa confiance envers le maître vers tous les êtres. Cette attitude d'amour et de dévotion qu'il éprouve envers son maître, il va essayer de la cultiver envers tous les êtres.

*Question : Le Karmapa est-il garant de l'esprit d'éveil ?*

Oui, on peut dire que le Karmapa est le garant de la bodhicitta par son engagement à toujours être présent auprès de nous. Mais finalement, les garants de la présence de la bodhicitta dans ce monde sont tous les lamas ensemble, tous les amis spirituels dans ce monde, ensemble, qui sont déjà des bodhisattvas et peuvent nous montrer le chemin, nous faire apprendre le chemin.

Donc, nous aussi maintenant nous devenons des bodhisattvas, nous allons apprendre la bodhicitta, comment vivre la bodhicitta dans cette vie et de cette manière pouvoir être l'exemple de la bodhicitta et finalement le garant de la bodhicitta dans ce monde. Ce sont donc les tâches partagées par tous les bodhisattvas.

Le Karmapa n'a pas beaucoup parlé des trois autres comportements néfastes. Je vais quand même vous les expliquer un petit peu, pour vous montrer de quoi il s'agit quand on parle de la bodhicitta.

### *2. Faire regretter à quelqu'un un acte bénéfique*

Le deuxième, c'est : ne jamais faire regretter à quelqu'un les actes qu'il n'y a pas lieu de regretter, c'est-à-dire de ne pas faire regretter à quelqu'un un acte positif qu'il vient de faire. Par exemple, on vient juste de faire une offrande à un mendiant, à quelqu'un de pauvre, qui a besoin de nourriture et une autre personne arrive sur scène et dit : « Mais qu'est-ce que tu fais ? Tu offres ta nourriture à ce rien ? Tu as toi-même besoin de manger, si tu continues comme cela, tu vas mourir, tu vas finir pauvre comme lui » ; et il est possible que cette façon de parler nous fasse regretter d'avoir agi positivement.

La même chose peut se produire à un autre niveau : quelqu'un va peut-être faire une offrande importante à Karmapa, pour un projet, pour une activité et quelqu'un d'autre va venir lui dire : « Mais écoute, qu'est-ce que tu fais là ? Tu donnes ce que tu as vraiment accumulé pendant longtemps avec ton travail ; tu as travaillé dur pour avoir tout cela et là maintenant tu donnes à une personne que tu connais à peine, etc ». Le discours de cette autre personne va causer plein de soucis, va faire naître plein de doutes sur l'acte de générosité qui vient d'être accompli. Et cela c'est la pire des choses à faire pour un bodhisattva, parce qu'un bodhisattva est là dans ce monde pour se réjouir du fait qu'il y ait des actes positifs, pour encourager de tels actes, pour faire en sorte que se produisent toujours de plus en plus d'actes non égoïstes dans ce monde. Donc cela va à l'encontre de l'esprit de bodhicitta de faire regretter à quelqu'un un acte qu'il n'a aucune raison de regretter.

### *3. Critiquer haineusement un bodhisattva*

Un bodhisattva s'abstient aussi d'adresser avec colère des paroles désagréables à un bodhisattva, c'est-à-dire un être qui a engendré l'esprit d'éveil, et à tromper les autres.

Ce troisième point : « Ne pas dénigrer un bodhisattva, ne pas parler mal de lui », est important, parce que quand une autre personne travaille ou pratique pour le bien de tous les êtres et fait de son mieux, par le fait de juger ses efforts comme étant moindres, comme n'étant pas adéquats, n'étant pas justes, on commence à la rabaisser devant les autres ; l'effet de ces comportements-là, finalement, est de se valoriser soi-même et de dévaloriser l'autre et de cette manière on perd sa propre pratique de bodhicitta, on n'est plus authentique, on dit : « Ma pratique de bodhicitta, ma pratique de bodhisattva

est mieux que la pratique de l'autre ». Et cela, c'est l'énergie de la jalousie qui va complètement à l'encontre de ce qu'est la bodhicitta qui soutient tout ce qui est positif dans le monde, toutes les aspirations positives ; et le bien de tous les êtres est soutenu par un bodhisattva. On ne va pas le critiquer, on va l'aider avec nos moyens et si on ne peut pas, on va au moins se taire.

#### *4. Tromper volontairement un être*

Pour éviter ce quatrième comportement néfaste, il faut toujours garder une attitude bienveillante envers tous les êtres et ne jamais lâcher la bodhicitta comme le Karmapa nous l'a expliqué.

*Question : Comment faire pour reconnaître un bodhisattva, s'il n'y a pas de signes qui permettent cette reconnaissance ?*

C'est facile, tu considères tous les êtres comme bodhisattvas, comme cela tu n'as pas à te poser des questions ; tu traites tous les êtres comme s'ils étaient des bodhisattvas.

*Deuxième partie de la question : Comment faire si j'ai des doutes sur l'activité de l'autre personne, sur son activité de bodhisattva ?*

La meilleure chose, c'est d'aller voir directement la personne concernée et lui parler, exprimer devant elle tes doutes et normalement cela suffit ; c'est très rare qu'on doive s'exprimer avec des doutes sur l'activité d'un autre être, d'un autre bodhisattva et si on doit le faire, on doit toujours le laisser savoir, montrer son respect, apprécier les qualités de l'autre et dire : « Là, il y a quand même un aspect où je vois les choses un peu différemment. Je ne sais pas si je suis moi-même vraiment clair ou si ce sont seulement mes projections, mais il y a quelque chose, qui peut-être, ne devrait pas être exactement comme cela ». Mais il est très rare que l'on doive parler de cette façon, c'est très, très rare. Il ne faut pas prendre ce que je vous dis maintenant comme une excuse pour le faire régulièrement et dire : « Oui, moi-même je ne suis pas très clair non plus, c'est vrai, mais quand même l'autre, etc » et après le discours est exactement le même, comme s'il n'y avait jamais eu cette introduction : moi avec mes voiles, etc ; on fait cela juste pour s'excuser, pour ensuite dire tout ce que la jalousie nous fait dire.

Il faut savoir qu'au Tibet, parmi les lamas, les pratiquants, ces comportements-là étaient très répandus. Dire : « Oui, moi, c'est vrai, j'ai commis plein de fautes, plein d'erreurs, mais... » et après de parler de l'autre. Il y a beaucoup de traces dans les écritures tibétaines où les grands lamas parlent exactement de ce comportement. Je crois qu'on le trouve aussi chez nous, chez moi, chez d'autres. Donc, il faut vraiment faire attention, l'ego transforme vite les mots du dharma dans les mots de la saisie égoïste.

*Question : Comment peut-on éviter d'être hypocrite, de penser autre chose et ne pas le dire ?*

C'est très, très difficile. Ne pas être hypocrite, c'est déjà aller voir l'autre personne, lui parler directement. Là, tu n'es plus hypocrite envers cette personne. Envers les autres, les lamas tibétains font comme cela, ils ne disent rien. Si un lama tibétain ne parle pas vraiment positivement d'une autre personne, d'une autre activité, le fait qu'il ne dise rien, doit faire comprendre qu'il y a peut-être quelque chose à regarder. C'est comme cela, c'est un peu de la diplomatie, mais comme cela on ne crée pas de paroles négatives, on ne crée pas plus de complications, on n'en parle pas, on laisse, on laisse tomber. C'est plus sage que rajouter encore avec nos propres idées.

Donc, c'est délicat ; nous avons fait aussi l'expérience de ne pas parler des choses un peu difficiles, de ne pas exprimer nos doutes. Cela peut durer longtemps, la chose n'est pas exprimée, ça « couve ». Nous pouvons voir cela avec des gens qui prennent les enseignements à la lettre, c'est-à-dire qui n'expriment pas ouvertement certaines critiques à l'égard d'une autre personne, parce qu'il ne faut pas parler négativement d'un bodhisattva. Mais si cela dure trop longtemps, ça commence à « sentir mauvais ». Il y a quelque chose qui ne va pas et personne ne voit pourquoi cela ne va pas. Il est donc peut-être préférable d'être un peu plus direct, un peu plus ouvert, de se rendre compte de ce qui ne va pas et d'en débattre devant les autres, cela pourrait être très utile. De ce côté-là, nous en Occident, avec notre tradition de la politique ouverte de discussion, nous pourrions peut-être apporter quelque chose. Mais attention, parce que ce qui nous motive habituellement pour nous exprimer, pour toujours dire tout ce que nous avons sur le cœur comme critiques à l'égard des autres, c'est norma-

lement l'ego, l'ego qui n'arrive pas à se taire. Il faut juste gérer à l'intérieur et travailler avec, jusqu'à ce que l'on ait vraiment une vision positive de l'autre.

Pour ceux où l'ego fait qu'on veut tout exprimer, il est mieux d'apprendre un peu à se taire, à ne pas parler de tout ce qu'on voit qui ne semble pas aller dans le bon sens ; et ceux qui gardent toujours en eux des rancœurs, des critiques, sans jamais les exprimer, ont peur de parler mal d'un bodhisattva ou ont peut-être peur du retour de cet acte. Il est peut-être préférable d'apprendre un peu à s'exprimer, d'oser parler ouvertement et franchement.

*Réflexion : Derrière le souhait de discuter, de débattre de quelque chose avec quelqu'un d'autre, c'est le souhait que l'autre change.*

C'est un espoir qu'il change et c'est un souhait qu'il change. Donc, souhaiter qu'il change, c'est pour nous, mais il y a aussi un espoir sincère qui souhaite que l'autre puisse changer pour lui-même, parce que cela va aller mieux pour lui aussi. Donc, dans nos efforts de lancer un débat, de lancer une discussion sur un sujet difficile, il devrait y avoir un espoir, ce souhait que l'autre puisse vraiment changer et à condition que ce changement soit vraiment bénéfique pour lui et pas pour nous, donc d'ouvrir les portes. Notre critique devrait faire en sorte d'ouvrir une porte de la compréhension à l'autre et de pas la fermer.

*Question : Quel doit être le comportement d'un critique de profession, par rapport à l'information ?*

Le critique, qui critique les idées d'un politicien ou d'un livre qui vient de paraître, normalement se limite à l'idée ou à l'œuvre de cette personne, mais n'attaque pas la personne elle-même. Sa profession c'est de créer plus de sagesse discriminante dans ce monde et cette sagesse discriminante n'a pas pour objet de viser les défauts personnels d'une personne. Quand le critique fait cela, il sort des limites de son métier et cela devient émotionnel.

*Question : Comment puis-je savoir si ma critique est négative ou positive ?*

Pour moi aussi, ce processus de découvrir comment on peut gérer une telle situation, n'est pas du tout terminé ; c'est un apprentissage qui continue. On parlait auparavant des pratiquantes qui se réunissaient pour discuter d'une personne et grâce à l'expression de leurs projections sur papier, elles ont pu voir que finalement, chacune devait regarder en elle-même, que leurs critiques n'étaient qu'une projection de leur esprit. Donc parfois, l'expression nous permet de faire le travail sur nous.

Donc, si on tombe dans une rigidité, si on prend ces enseignements à la lettre, cela peut devenir très lourd et tout d'un coup on n'ose plus s'exprimer, on perd une liberté qu'on avait déjà gagnée. Par contre, si on se laisse entraîner en disant : « Oui, grâce à la liberté d'expression, je peux tout dire et je peux tout dire sur n'importe qui », cela entraîne un karma négatif incroyable ; le fait de dénigrer un être qui œuvre pour le bien de tous les êtres et qui est profondément un bodhisattva, est beaucoup plus grave que de parler mal d'une autre personne. Il faut le savoir. En plus du karma négatif que nous accumulons déjà à cause de nos actes négatifs, nous accumulons le karma négatif de dénigrer un bodhisattva, donc attention ! Quand on parle d'un bodhisattva, attention à ce qu'on dit, parce que la personne concernée est une personne qui a développé une motivation profonde d'aider les êtres et si on critique une telle personne, on nuit à son activité et on nuit donc au bien de tous les êtres. Il faut être clair là-dessus. Quand le Bouddha enseigne qu'il ne faut pas parler négativement d'un bodhisattva, ce n'est pas pour protéger le bodhisattva, c'est pour nous protéger de ce karma qui va découler de cet acte.

*Question : Une personne qui ne sait pas que celle qui est en face d'elle est un bodhisattva et en parle mal, ne peut pas avoir un karma négatif pire ; est-ce qu'on ne peut avoir un karma négatif que dans la mesure où on est conscient de ce que l'on fait ?*

Oui et non. Je vais essayer de te donner un exemple.

Tu rencontres Guendune Rinpoché dans la rue, un vieil homme, peut-être dans un fauteuil roulant et tu commences à le mépriser, à l'attaquer. Il ne réagit pas. Il te sourit, il te donne un sourire. Tu continues quand même – on en reste là avec l'exemple.

Tu as donc attaqué verbalement un vieil homme sur la chaise roulante et tu ne savais pas que c'était un être très réalisé, mais tu n'as pas vu sa réaction, tu n'as pas vu sa réaction ouverte, tu n'as pas vu ce qu'il était. L'ignorance était très, très forte, tellement forte que tu n'as pas pu reconnaître les qualités évidentes de cet homme-là, en face de toi. C'est pour cela qu'on dit que l'acte est plus grave qu'engueuler un vieil homme qui te répond avec les mêmes mots et qui n'a pas ces qualités de détente et d'ouverture. En plus de nos projections qui sont là de toute façon, au même moment il y a une ignorance forte qui fait que l'on ne voit pas les qualités de l'autre, il y a un blocage au niveau de ce qu'on pourrait voir si on avait les yeux ouverts. Cela s'ajoute à cette scène karmique qui vient de se dérouler entre les deux personnes. C'est là où tu trouves la clé de la compréhension.

Pourquoi celui qui est en face de nous, joue aussi un rôle ? Parce qu'il y a toujours interaction et si en plus de notre projection de colère, il y a encore l'ignorance qui joue, c'est amplifié. Une personne normale, avec les yeux un peu ouverts, dès que l'autre a commencé à « gueuler », va se rendre compte et dire : « Mais cette personne n'agit pas normalement » et cela va retomber ; mais d'insister et de continuer, c'est un aveuglement encore plus grand qui crée encore un karma plus grand.

Il faut bien comprendre que ce n'est pas parce qu'il y a une personne qui a une étiquette « bodhisattva » que cela va faire la différence. C'est une personne qui est ouverte et qui est peut-être juste en train de faire des prières pour nous ; et d'attaquer cette personne, de lui faire mal, cela demande une colère beaucoup plus forte, un aveuglement beaucoup plus fort pour pouvoir insister dans notre acte, notre activité négative. C'est cela qui fait la différence. Il faut avoir tellement d'aveuglement pour ne pas ressentir l'amour de cette personne, pour ne pas sentir qu'elle est juste en train de faire quelque chose de positif pour nous ; et on insiste et on insiste ; c'est cela qui crée une force de karma supplémentaire encore plus grande.

En ce qui concerne les autres actes, vous pouvez regarder dans la liste du livre, Karmapa en a à peine parlé hier.

## La culpabilité

*Réflexion : Ce qui vient d'être dit a bien son sens : karma, action, réaction... cela me parle beaucoup, mais quand même il y a une connotation de péché, de culpabilité, un peu comme dans l'église, il y a quelque chose dedans qui ne va pas.*

Donc, avoir péché, c'est être allé contre un précepte et après il faut faire une confession, etc, pour se purifier. Je pourrais vous l'expliquer avec des termes chrétiens, mais ce n'est pas mon rôle de le faire. Je vais plutôt vous expliquer ce que le dharma dit, parce que là, on ne parle pas de péché, on parle d'endommagement ou on parle de transgression. Et je n'ai pas transgressé un précepte, mais j'ai transgressé contre mon humanité. Ce n'est pas la transgression d'un précepte établi comme une règle, comme une loi de Dieu ; mais la transgression s'opère dans la relation humaine. Il n'y a pas de dieu dans ce jeu-là. Et cette transgression, je la ressens, même si personne ne me l'a dit, je la ressens à l'intérieur et je ne me sens pas bien.

La transgression a pour résultat de me dire : « Je me sens décentré, je ne me sens pas en accord avec moi-même ». Et il se peut que l'acte que je viens de commettre n'ait encore jamais été décrit comme un acte nuisible. Mais quand même je ressens que cela ne va pas bien, que quelque chose n'est pas juste et ce manque de justesse dans mes actes, je le remarque et il faut que je le rectifie, il faut que je me remette dans le juste centre de mon comportement, de mon être pour pouvoir continuer. Et de se remettre dans l'esprit pur, cela s'appelle : le processus de purification.

Il ne s'agit donc pas dans le dharma, d'accepter une loi installée par quelqu'un, mais ce qui nous est donné comme préceptes, ce sont des conseils issus de l'expérience : « Faites attention, ne vous comportez pas comme ceci parce que vous allez tout de suite ressentir que vous n'êtes plus centrés,

vous n'êtes plus capables d'avancer sur le chemin, cela va vous bloquer ». Donc, pour éviter une telle expérience, si vous ne la souhaitez pas, ne faites pas comme cela ; c'est un conseil.

### **Comment se libérer de la culpabilité ?**

La transgression ne s'opère pas vis-à-vis des vœux, mais vis-à-vis de l'humanité. Elle crée une rupture avec la façon correcte dont devrait se passer une relation d'amour et d'ouverture entre les êtres. Et c'est pour cela que dans le dharma il y a toujours des solutions très humaines pour sortir d'une transgression, comme se confesser devant les autres. On peut aller voir la personne concernée, on peut développer la prière, on peut faire des actes positifs, il y a plein de possibilités. Il n'y a pas un péché qui ne peut pas être purifié, comme un péché mortel, cela n'existe pas ; tout peut être purifié dans le dharma parce que dans le dharma, il y a toujours un moyen pour se recentrer (Milarépa qui avait tué par exemple). Il y a des êtres qui ont tué leurs parents et qui, quand même, ont pu devenir des arhats dans cette même vie. L'expérience humaine nous dit qu'il y a toujours un moyen de retrouver l'équilibre mental et le processus pour y arriver s'appelle la purification.

*Question : Qu'est-ce qui fait que l'on ressent un sentiment de culpabilité, alors qu'il n'y a pas vraiment une situation qui le justifie, mais qui nous accompagne toute une vie ?*

Il y a une évidence, c'est qu'on ne nous a jamais dit que nous étions fondamentalement bons. On nous a dit dès le début, que nous étions des pécheurs, que de toute façon, moi en tant que garçon, je n'ai jamais fait quelque chose de bien, on m'a toujours critiqué ; moi en tant que petite fille, on m'a toujours dit : « Ne fais pas comme cela, sois plus gentille, sois plus sage, ce n'était jamais assez bien ». Il y a donc déjà un sentiment de culpabilité dû à la religion et dans notre société, on n'est pas bien. On n'est pas bien et si en plus on entend tout ce qu'on devrait être, cela devient lourd et il est possible que ce soit juste à cause d'une accumulation de petites critiques partout, concernant ce qu'on est ou ce qu'on n'est pas ou ce qu'on ne semble pas être. C'est ce qui peut créer un sentiment de culpabilité, le sentiment de ne vraiment jamais pouvoir arriver, d'indignité de vivre et c'est ce qui peut pousser au suicide ; c'est bien cela souvent la raison du suicide.

Et le remède donc, c'est peut-être ce que vous avez ressenti dans ce stage ou dans d'autres rencontres avec le dharma : on nous dit que nous sommes profondément ok. Profonde est la nature de bouddha. C'est pour cette raison que Gampopa commence son livre avec l'enseignement sur la nature de bouddha, c'est pour dire profondément déjà : ne vous faites pas de souci. Même s'il y a plein de voiles, ce n'est pas grave, parce que ces voiles n'endommagent jamais la nature de bouddha qui est en vous, qui est profondément en vous. Vous avez donc un trésor en vous, vous êtes riche, vous avez quelque chose à découvrir et sur le chemin vous allez découvrir cette richesse.

Le dharma nous donne en plus des possibilités d'identifications positives : Tchenrézi, Tara.

Lorsqu'un jour je demandais à Guendune Rinpoché : « Est-ce que c'est mauvais d'avoir l'idée de devenir comme vous, de vouloir devenir comme vous ? » Il m'a répondu : « Non, pas du tout, j'ai eu le même mouvement moi aussi, j'ai eu le même sentiment moi aussi envers mon maître. S'il y a un attachement dedans, c'est le meilleur des attachements ». Ce n'est pas grave de vouloir devenir comme le lama si nous commençons à voir que ce lama n'est pas à l'extérieur mais qu'il est déjà en nous.

*Réflexion sur la peur et la culpabilité.*

J'ai peur de commettre un acte qui va me donner le sentiment de culpabilité et comme j'ai déjà commis un acte qui me donne ce sentiment, j'ai peur de ne pas retrouver mon équilibre, de ne pas pouvoir me recentrer : une peur dans les deux directions. Et la peur de commettre des péchés, donc la peur de commettre des actes où je me rends coupable, peut devenir tellement grande que j'ai peur que, quoi que je fasse, cela va toujours être faux, cela va toujours être erroné ; et j'ai tellement peur que je n'ose plus dire les choses, faire les choses et là c'est une peur existentielle, on a peur de vivre à ce moment-là, parce qu'on a l'impression de ne plus jamais être capable de faire quelque chose de juste, de bien.

*Question inaudible*

Je ne sais pas exactement ce que le Christ a enseigné, mais ce que je remarque quand je lis son enseignement dans la Bible, c'est qu'il n'a pas trop insisté sur le péché originel, mais il a insisté sur

l'amour et la compassion et la capacité d'aimer tous les êtres. Et dans le bouddhisme il y a aussi des tendances dogmatiques, où ces vœux, qui sont là pour aider les êtres à sortir de la souffrance, sont devenus comme des dogmes. On oublie parfois ce qui est derrière ces vœux et c'est pour cette raison qu'on parle d'une transgression vis-à-vis des vœux et non plus vis-à-vis de l'humanité, du sentiment humain. Comme dans le christianisme, cette même tendance pourrait aussi s'installer dans le dharma. Mais heureusement, il y a plein de rectificatifs dans l'enseignement qui font que cela ne peut pas être aussi grave.

*Question : Peut-on avoir des sentiments de culpabilité qui viennent des vies antérieures ?*

Bien sûr, cela peut exister comme un sentiment vague qui nous accompagne tout le temps. Pour en sortir, il faut vraiment rencontrer le dharma. Mais il faut savoir que tous ces sentiments, c'est juste la surface, ce n'est pas en profondeur ; en profondeur, l'être est bon. Et une personne qui est dans des sentiments forts de culpabilité, même si l'environnement n'en est pas responsable, parce que c'est comme un karma qui s'élève dans cette personne, elle a vraiment besoin d'entendre encore et encore que la possibilité de la libération est en elle, qu'elle l'a vraiment, et que, non seulement il n'y a pas à regretter d'être né, à regretter d'exister, mais qu'il y a vraiment une raison de se réjouir d'être né dans ce monde. Encore et encore nous avons besoin d'entendre cela ; encore et encore, parce qu'une personne qui a cette tendance-là, va toujours se culpabiliser et va toujours faire en sorte d'être responsable de tout ce qui arrive autour.

J'ai eu trois ou quatre personnes qui sont venues parler avec moi et qui se sentaient coupables de la mort de Rinpoché. Ce sont des projections énormes de sentiments de culpabilité sur un événement qui n'a rien à voir avec eux, mais pour eux c'est tellement normal que toute chose mauvaise qui se passe dans le monde a quelque chose à voir avec eux. Ils vont très loin dans la croyance en leurs projections, jusqu'à ressentir le besoin de venir se confesser, de venir s'excuser pour la mort de Rinpoché, qui n'a rien à voir avec leur comportement.

(En rigolant) - N'y a-t-il pas quelqu'un qui aurait quelque chose de positif à partager ?

*Intervenant : Si. Il y a un sage français qui a écrit qu'on continue avec le péché originel tant qu'on croit encore qu'on est séparé de tout.*

Et c'est cela le péché originel, c'est d'être sorti de cette unité de l'être. On ne peut pas rendre coupable la saisie égoïste pour être ce qu'elle est : la dualité, ce serait vraiment trop compliqué. C'est ce qu'on fait normalement : on se sent coupable parce qu'on a la saisie égoïste, mais bon, tout le monde sait qu'on aggrave la situation. Personne n'est coupable, personne n'a jamais été coupable. Ça c'est la bonne nouvelle ! Il n'y a pas de culpabilité, parce que personne ne pourrait être coupable.

*Question : Quel message le Karmapa veut-il nous transmettre ?*

Karmapa nous a encouragés à respecter tous les moyens, toutes les méthodes qui mènent à la libération ; de les respecter sans faire la distinction entre « mon » chemin bouddhiste et un autre chemin bouddhiste, c'est vraiment respecter tous les moyens qui mènent à la libération et à l'éveil. Il est vraiment resté dans cette joie de la multiplicité de l'enseignement. C'est cela son message.

## **Réflexions sur le Lama et le Bouddha**

### **Hommage à Lama Guendune Rinpoché**

Mes remerciements s'adressent à notre Lama Guendune Rinpoché qui a rendu cette situation possible. C'est grâce à lui que ce centre existe, c'est grâce à lui que nous nous trouvons ensemble, ceux qui ont pu faire les retraites avec lui, c'est son inspiration qui continue encore aujourd'hui. Pour moi, il n'est jamais mort. C'est difficile de trouver des mots, mais dans mon esprit, depuis sa mort, je ne me suis jamais senti un seul instant séparé de lui. Et même, si peut-être beaucoup d'entre vous n'ont jamais rencontré Guendune Rinpoché, ce n'est pas grave, parce que vous pouvez encore le rencontrer. Vous le

rencontrez dans son activité qui continue, vous le rencontrez dans ses disciples et vous le rencontrez dans ses paroles qui sont encore vivantes avec nous, dans ses réalisations qui sont transmises, qui se transmettent.

### **Réflexions sur le Lama**

Ce que le Lama m'a donné, c'est une confiance, c'est une confiance profonde dans le dharma, qui est en moi et qui est en tout le monde, qui est vraiment dans notre esprit. Il m'a donné la confiance en moi-même profondément, pas dans le « moi », mais le « même », le « moi-même », le véritable « moi ». Et parce que cette confiance est devenue une certitude, qui m'accompagne toujours, alors je ne me sens pas séparé de mon lama, parce qu'il est devenu le lama intérieur.

Dans cette confiance, j'ai la confiance aussi que je peux faire des erreurs, je peux encore avoir des défauts, je peux expérimenter des situations et parfois je me dis : « Bon, peut-être que tu n'aurais pas dû agir comme cela, mais quand même, c'est bon, continue, fais tes expériences ». Être lié avec cette confiance, être lié avec cette certitude, c'est être lié avec une source de courage qui, elle aussi, est inépuisable, parce qu'elle ne dépend pas du moi, du Je, ce n'est pas le Je qui décide : « Je vais faire cela ou est-ce que je peux ou est-ce que je ne peux pas faire cela ? ». Et dans ce stage-là, avec vous, j'ai découvert encore davantage de ce courage et de cette spontanéité qui est le lama. Pour moi le lama était manifeste ou est encore manifeste parmi nous. Pour moi c'est une très, très grande joie.

Je me suis demandé plusieurs fois pendant ce stage : « Si Guendune Rinpoché nous regardait, me regardait, en sautant avec mes robes, en faisant des grimaces, en jouant avec vous, qu'est-ce qu'il dirait ? ». Il rirait ; bien sûr, il rirait et il ne jugerait pas les apparences extérieures, c'est certain. Il regarderait l'esprit, l'état d'esprit. Et en pensant à cela, cela m'a tout de suite encouragé à continuer dans cette direction, parce que j'ai vu que dans ce stage nous avons pu communiquer un message de joie, un message de la nature illusoire des émotions qu'on n'a pas pu communiquer de la même manière dans d'autres situations. Pour moi, c'est la découverte d'autres outils et d'autres méthodes pour communiquer le dharma. Bien sûr, cela n'a pas besoin d'être répété, cela suffit en soi ; on peut les utiliser, mais on peut aussi juste rester avec l'expérience comme elle est.

Cette découverte – dans ce stage-là – m'a aussi encore fait faire un pas dans la découverte de la spontanéité, de faire confiance à chaque instant, de faire confiance à chacun, chacun et chacune de nous aussi qui enseignons et que dans cette confiance j'ai pu lâcher complètement dans la confiance, en étant uni avec le lama ; et ce n'était pas difficile, c'était la plus grande joie pour moi aussi. Je vous encourage à faire confiance, dans vos vies, dans votre vie, à faire confiance dans le lama, le lama ultime et le lama relatif, le lama physique ; il va être là, il va être présent avec vous, n'importe où que vous soyez, c'est garanti. C'est notre confiance, notre ouverture, qui laisse le lama se manifester. Et cela c'est le vrai gourou yoga, de s'ouvrir, de s'abandonner complètement, de lâcher toutes ses idées, comment cela devrait se passer.

Je suis prêt à vous signer un contrat : si vous priez, si vous êtes ouvert, si vous développez une pensée du lama, le lama va être présent. Il va être présent dans cette force de sagesse et d'amour qui va se trouver dans la situation que vous expérimentez à cet instant même.

Merci de m'avoir écouté jusque-là. Et maintenant, nous allons méditer un petit peu.

### **Réflexions sur le Bouddha**

Le maître suprême, c'est le Bouddha. Il ne faut pas avoir de doutes dans ce simple constat. Un être suprême, on l'appelle le Bouddha, mais aussi celui qui s'est manifesté dans ce monde-là, le Bouddha Shakyamouni. C'est vraiment un maître sans égal dans ce monde. J'en parle très rarement, parce qu'on ne veut pas devenir des bouddhistes, une secte du Bouddha ; mais quand vous regardez ce que le Bouddha a enseigné dans ce monde, les trois mises en mouvement de la roue du dharma, quand vous étudiez tout l'enseignement que le Bouddha a donné, vous allez vous apercevoir qu'il n'y a aucun autre enseignement dans ce monde qui soit aussi complet que cet enseignement-là ; complet dans le sens d'inclure tous les moyens qui mènent à la libération et à l'éveil. Il y a eu d'autres maîtres, de

grands maîtres, des maîtres éveillés dans ce monde, leur enseignement était libérateur aussi et est encore aujourd'hui pratiqué et on trouve le dharma dedans. Mais c'est vrai, quand on regarde l'enseignement du Bouddha, on voit que le dharma est complet, qu'on y trouve dedans tout ce qu'on trouve aussi chez les autres maîtres éveillés et ceci parce que le Bouddha a pu enseigner pendant plus de quarante ans, qu'il a pu donner un enseignement complet de son vivant, et qu'après la mort il a pu continuer son enseignement. Les enseignements qu'il a pu donner après sa mort se sont passés par des visions. Le Bouddha s'est manifesté sous forme de lumière pour enseigner à d'autres maîtres bouddhistes qui étaient en train de propager son enseignement. Le Bouddha a pu se manifester sous forme de visions pour expliquer davantage encore son enseignement.

Quand on parle du Bouddha Shakyamouni comme étant le fondateur d'une religion ou d'un système philosophique, ce n'est pas juste, ce n'est pas ce que j'aimerais qu'on pense du Bouddha Shayamouni, parce que ce n'est pas Lui, ce n'est pas le moi de Shakyamouni qui a trouvé la vérité, qui a exprimé quelque chose, c'est l'être qui se manifeste sous la forme humaine et qui arrive à lâcher complètement toute saisie égoïste. Et c'est grâce à ce lâcher-prise profond et complet qu'il a donc pu toucher la source de l'être, la source de tout enseignement, la source de tous les phénomènes. Cette dimension s'appelle le *dharmadhatou*, l'espace de la vérité ou l'espace de tous les phénomènes. Et le Bouddha n'est pas différencié de nous, dans le sens où nous avons le même esprit que le Bouddha. Ce n'est pas cela qui fait la différence entre un bouddha et un être normal, c'est le fait qu'il ait pu lâcher sa normalité, qu'il ait pu lâcher toute saisie sur lui comme étant quelqu'un, qu'il ait pu lâcher complètement et contacter ce qui est en nous comme source d'enseignement continu. Et c'est grâce à ce contact direct avec ce qu'il est depuis toujours, qu'il a pu enseigner. Tout son enseignement est issu du *dharmadhatou*, son enseignement n'est pas produit par un moi, un je, qui crée une idée et qui veut expliquer quelque chose. Il a enseigné spontanément tout ce qu'il voyait, il a mis devant nous la description de la vérité et maintenant c'est à nous de comprendre nous-même aussi la vérité.

Le Bouddha disait encore et encore à ses disciples de ne pas prendre refuge en lui comme homme, comme personne, mais de prendre refuge en le dharma, le dharma d'abord, l'enseignement qui nous montre la vérité ; mais finalement prendre refuge dans la vérité elle-même, dans la nature d'être, c'est cela le véritable refuge.

Nous allons méditer encore une fois.

### **Le yidam**

Ce que vous venez d'entendre sur le Lama, la confiance et le Bouddha, c'est aussi ce qu'on appelle le yidam, ce qui exprime le fait que Lama et Bouddha se trouvent naturellement en nous. On peut traduire le mot yidam de plusieurs façons différentes, par exemple : ce qui stabilise l'esprit et perçoit toutes les émotions dans leur pureté inhérente. Cette conscience pure de notre être ultime est le Lama, est le Bouddha. Le travail avec cette conscience s'appelle : la pratique de ydam.

-----

Remerciements des participants envers les lamas et les personnes qui s'occupent de Guépel Ling (Croizet).

***FIN***

# I n d e x

## A

Abhidharma · 7, 37, 39  
acte positif · 15, 59, 90  
actes négatifs · 11, 41, 92  
actes non vertueux · 8  
ami spirituel · 68, 79, 89  
amitié · 82  
amour · 8, 18, 38, 39, 60, 64, 68, 85, 95  
amour-propre · 36  
antidotes · 8, 9, 61, 69, 77, 83, 87  
arhats · 94  
arrogance · 28  
attachement · 5, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 33, 35, 36, 38, 46, 48, 57, 62, 63, 65, 66, 76, 94  
avarice · 16  
aversion · 5, 7, 9, 11, 20, 21, 23, 38, 39, 70

## B

bénédictio · 31, 40, 42, 43, 44, 45  
bodhicitta · 14, 41, 44, 48, 69, 80, 82, 89, 90  
bodhisattva · 31, 36, 37, 38, 47, 65, 76, 84, 86, 90, 92  
bonheur · 5  
bouddha · 5, 45, 47, 88  
Bouddha · 7, 9, 11, 12, 18, 39, 42, 46, 54, 92, 96  
bouddhisme · 5

## C

chiné · 19, 60  
colère · 7, 9, 16, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 28, 32, 33, 36, 37, 39, 46, 61, 67, 70, 71, 73, 75, 77, 90  
comparaison · 35  
compassion · 5, 8, 9, 11, 25, 28, 29, 32, 36, 38, 39, 45, 46, 60, 67, 70, 71, 72, 74, 75  
compétition · 35  
comportements néfastes · 89  
condescendance · 28  
confiance · 14, 38, 40, 48, 81, 87, 89, 96  
conscience · 8, 9, 42, 44, 45, 54, 97  
conscience primordiale · 7, 44, 61  
contemplation · 8, 15, 55, 56, 65  
critique · 29, 33, 34, 35, 36, 39, 91, 92, 94  
culpabilité · 7, 22, 38, 45, 81, 93, 94, 95

## D

Dakpo Targyen · 42, 74  
désir · 7, 8, 10, 14, 16, 18, 19, 24, 26, 28, 32, 36, 39, 62, 63, 64, 65, 68, 69  
détalement · 75  
détente · 13, 18, 40, 41, 46, 47, 56, 66, 68, 72, 74, 76  
dévalorisation · 33  
dévotion · 79

dharma · 5, 6, 8, 13, 18, 24, 25, 32, 39, 42, 43, 47, 54, 55, 57, 67, 93, 94, 97

dharmadhatou · 7, 43, 61, 97

dharmakaya · 40

discipline · 55, 56, 58

don · 30, 64, 67, 82

Dordjé Sempa · 44, 45, 60, 77

doutes · 7, 13, 91

dualité · 5, 6, 13, 39, 54

## E

ego · 12, 24, 28, 31, 42, 43, 46, 70, 79, 91

ennui · 18

esprit · 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 24, 25, 27, 28, 31, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 44, 45, 46, 47, 55, 56, 59, 60, 61, 62, 69, 71, 74, 86, 93, 97

esprit d'éveil · 45, 62, 89, 90

exagération · 28

exclusivité · 32

## F

fixations · 20

flexibilité · 75, 79, 82

frustration · 63

frustrations · 20

## G

Gampopa · 42, 89, 90, 94

générosité · 15, 29, 64, 67

gourou yoga · 60, 96

Guendune Rinpoché · 6, 7, 25, 43, 75, 80, 82, 94, 95

## H

humilité · 79

## I

identification · 8, 12, 20, 25, 26, 41, 42, 43, 44, 45, 70, 94

ignorance · 5, 7, 11, 12, 13, 17, 26, 28, 32, 39, 53, 54, 56, 57, 58, 60, 61, 93

illusion · 12, 20, 25, 28, 43, 45, 73, 75, 84

impermanence · 8, 56, 65

indestructible · 83

indifférence · 13, 75

infatuation · 29

## J

jalousie · 7, 9, 10, 16, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 80, 84, 85, 86, 87, 91

joie · 5, 6, 18, 25, 30, 33, 34, 37, 38, 44, 61, 67, 76, 83, 85, 86, 87

## K

karma · 10, 24, 48, 57, 61, 64, 73, 74, 92, 95

Karmapa · 88, 90, 95

## L

lâcher-prise · 19, 40, 42, 43, 45, 47, 64, 65, 66, 70, 75, 97

lama · 24, 31, 41, 45, 76, 79, 80, 81, 87, 94, 96

lhakthong · 60

lodjong · 36, 68

## M

mahamoudra · 40, 45, 60

mahayana · 89

maître · 80, 89, 96

maître vajra · 80, 89

Manjoushrī · 60

mantra · 40, 44, 60, 87

marigpa · 54

méditation · 10, 18, 23, 40, 55, 56, 59, 66, 74, 75, 76, 86

moi · 5, 11, 12, 14, 23, 28, 30, 31, 32, 39, 42, 44, 45, 47, 67, 70, 73, 78, 79, 88, 96, 97

## N

nature de bouddha · 30, 42, 43, 57, 60, 67, 77, 82, 94

nature de l'esprit · 9, 39, 43, 60, 69, 71

nature illusoire · 9, 65, 71, 73, 76, 77

ngeundro · 60

nirvana · 6, 46

Nobles Vérités (quatre) · 57

non dualité · 54, 56

nyeun-mong-pa · 5

## O

obéissance · 80

opacité mentale · 13

orgueil · 7, 16, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 35, 36, 37, 78, 80, 82, 84

## P

paranoïa · 21

patience · 64, 72, 74

pensée · 10, 12, 14, 21, 24, 41, 55, 62, 67, 75, 87

pensées fondamentales (quatre) · 57

peur · 7, 15, 17, 19, 23, 38, 39, 41, 48, 63, 72, 73

prajna · 55

préliminaires · 60

présomption · 29

prétention · 29

prière · 43, 44, 79, 86

prière à sept branches · 60

prière de dédicace · 61

prières de souhaits · 60

projections · 10, 22, 24, 34, 46, 73, 91, 92, 95

## R

refuge · 11, 39, 41, 45, 54, 60, 69, 74, 83, 87, 97

renoncement · 64

rigpa · 54

## S

sagesse · 7, 12, 19, 29, 45, 54, 55, 56, 58, 59, 60, 61, 77, 80, 81, 85, 88, 92

saisie égoïste · 5, 7, 10, 12, 14, 20, 22, 23, 28, 42, 43, 48, 54, 79, 83, 84, 87, 95

samadhi · 55, 59

samsara · 6, 17, 19, 31, 38, 43, 46,  
57, 65  
sangha · 39  
Sangyé · 5  
Shakyamouni · 96  
shîla · 55  
simplicité · 78, 84  
solitude · 18, 19, 27, 82  
souffrance · 5, 6, 8, 11, 12, 15, 17,  
18, 19, 21, 22, 25, 30, 33, 34,  
38, 41, 43, 54, 55, 57, 58, 62,  
65, 68, 72, 79, 85  
souhaits · 36, 40, 48, 63, 64, 81,  
85, 86, 87  
soutra · 46, 90  
stabilité mentale · 56, 59  
suffisance · 30  
T

tantra · 7  
Tara · 83  
Tchenrézi · 8, 45, 60, 61, 69, 74,  
77, 87, 88  
tendances · 9, 10, 21, 23, 24, 27,  
38, 47, 48, 53, 67, 71, 72, 75,  
79, 95  
tendances karmiques · 9, 13, 44, 64  
tension · 6, 16, 19, 22, 23, 38, 39,  
63, 71, 74, 76, 83  
tonglen · 68, 77, 83, 85, 87  
tougdjé · 25  
toumo · 69  
Trois Joyaux · 31, 42  
Trungpa Rinpoché · 86  
V  
vacuité · 7, 9, 18, 69  
vajrayana · 7, 89

vanité · 30  
vigilance · 59, 60, 61, 75  
vœux · 80, 89  
voiles · 5, 10, 42, 44, 48, 55, 56,  
60, 94  
vues erronées · 7, 14  
Y  
yidam · 60, 97  
é  
émotions · 5, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 16,  
19, 24, 26, 28, 31, 38, 39, 46,  
60, 70, 72, 75, 77, 83  
énergie destructrice · 33, 34  
équanimité · 53, 61, 72, 85  
état d'esprit · 8, 17, 22, 30, 77, 87  
étude · 55, 57, 81  
éveil · 5, 6, 7, 14, 39, 40, 46, 48,  
53, 58, 60, 86, 95, 96