

*Transcription partielle des enseignements, instructions
et questions-réponses à partir des enregistrements audio*

* *

*

Samedi 6 mai 2017

01. Instructions de base

(...) Nous allons nous dédier ce week-end à la pratique du dhamma, autrement dit à la présence mentale, à la pleine conscience, à une sorte de regard sur soi-même, sur le monde, d'un point de vue silencieux, et où on se trouve dans notre propre solitude. Je commence avec les instructions de base pour ceux qui n'ont jamais pratiqué, et j'en dis plus pour ceux qui ont déjà une pratique de méditation établie.

La méditation, du moins la méditation telle qu'on l'enseigne à Terre d'éveil, c'est quelque chose de très simple. C'est simple, mais ce n'est pas facile. Simple parce que cette pratique de rester dans la pleine conscience ou la mindfulness, comme on dit aujourd'hui, est quelque chose qu'on sait déjà faire, ce n'est pas quelque chose de tout à fait nouveau. Mais en même temps, dès que cette sorte d'attention proche devient une discipline, quelque chose qu'on pratique comme on va le faire ce week-end, cela provoque dans notre esprit les pensées vagabondes, les constructions imaginaires, les rêves, beaucoup de planification peut-être, on peut se perdre aussi dans les souvenirs... Et finalement, malgré la simplicité de cette pratique – il s'agit de rester stable, clair, avec l'attention sur la respiration, sur les sons ou sur tout autre objet –, même pour les gens qui ont fait des années de méditation, on va se trouver ailleurs, pas ici mais ailleurs. Alors, le but de cette pratique, c'est de rester ici et maintenant avec ce qui se passe en nous-mêmes, ce qui se passe autour de nous dans cette pièce pendant la méditation assise et, pendant la méditation en marchant, avec ce qu'on entend, ce qu'on voit, ce qu'on ressent en marchant dans le jardin ou, s'il pleut, dans les couloirs ou dans les salles.

A chaque instant du temps que nous passons ensemble, nous essayons de revenir ou plutôt revenons continuellement à notre expérience, à notre vécu de maintenant, sans aucun commentaire – on n'en a pas besoin –, sans aucun préjugé non plus : ce qui se passe est ce qui se passe. Parfois, ce qui se passe est pénible, ennuyeux ou difficile à accepter, et d'autres fois c'est joyeux, agréable, intéressant. Mais, dans l'état de présence mentale, on prend un peu de recul. Ce n'est pas un recul dissociatif mais un recul très présent, hyper-présent, et en même temps détendu : on ne se crispe pas, on ne se tend pas. Pour les débutants, peut-être cela sera difficile parce qu'habituellement, quand on ne réussit pas à faire quelque chose, une tâche quelconque, on a naturellement tendance à se crispier, à se dire qu'on n'y arrive pas... On commence à s'en vouloir, on devient impatient... Mais dans ce cas-là, ce qu'il y a à faire est très simple, c'est de rester tranquille, et de se concentrer sur la respiration. C'est tout. C'est simple, mais pas très facile.

Au fil du temps, et j'espère donc avec les journées d'aujourd'hui et de demain, si on continue à faire ça, petit à petit, on trouve une sorte de calme, de clarté intérieurs, qui deviennent de plus en plus stables, de plus en plus présents, et on arrive à être capables de

rester, de se reposer de plus en plus dans cette présence mentale, pendant toutes les activités de notre journée. Et cela correspond en fait à retourner au fond de soi-même, au fondement de la vie dont on fait l'expérience ici et maintenant. C'est une découverte de notre existence vivante. La respiration par exemple, c'est l'activité primordiale de notre vie. C'est la première chose qu'on a fait à notre naissance, on a commencé à respirer. Et c'est la dernière chose qu'on fait lorsqu'on meurt, on respire pour la dernière fois. La respiration, c'est ce qui nous anime physiquement, c'est notre lien fondamental avec l'environnement dans lequel nous nous trouvons, c'est une façon de se nourrir, presque littéralement. On se nourrit avec l'oxygène qui est créé par la nature, les plantes, les arbres... et cet oxygène, à travers la respiration, nourrit notre sang qui nourrit notre cerveau, et nous rend capables d'être présents et conscients. La respiration n'est pas simplement une sorte de mécanisme physique au niveau des muscles et des poumons... mais c'est vraiment ce qui nous maintient en vie, ce qui nous rend capables d'être conscients, d'être présents, d'être pleinement dans le moment où nous sommes.

Pour moi, la respiration, dès qu'on commence à la comprendre ainsi, ouvre aussi sur le mystère de notre existence. Souvent, c'est seulement en prenant cette sorte de recul qu'on réalise que nous sommes des êtres nés dans ce monde profondément étrange, et quelque chose de tout à fait évanescent. Et, d'après ce qu'on sait aujourd'hui à travers la science, il n'y a aucune évidence qu'il y ait dans ce vaste univers où nous nous trouvons, dans la Voie lactée, dans cette galaxie, et encore plus loin, d'autres êtres semblables à nous. Je ne le dis pas par fierté d'être un être humain, mais au contraire parce que je suis vraiment submergé, bouleversé, par le fait qu'on existe au lieu de ne pas exister, comme disent les philosophes : pourquoi est-ce qu'il y a quelque chose plutôt que rien ?

Et c'est dans la méditation, je trouve, que cette sorte de façon de voir nous-mêmes et le monde commence à s'ouvrir. On n'est plus captivé, immergé, dans nos pensées habituelles. Les pensées habituelles sont nécessaires évidemment, mais en même temps deviennent compulsives : même si on veut les arrêter, on ne peut pas. C'est une sorte de force, c'est cette anxiété connectée avec la survie, je crois. C'est quelque chose de tout à fait naturel, biologique... mais en même temps ça crée une sorte de voile autour de nous qui nous empêche d'être étonnés par le simple fait de notre présence ici, de notre existence, de notre vie. La respiration, la pleine conscience sont les moyens de retourner au fait de notre existence, d'avoir la capacité de le regarder, de voir pour la première fois, comme un petit bébé peut-être, comme un petit enfant, de récupérer cette vision du monde qui est en un sens innocente, de récupérer une sensation du caractère merveilleux de l'existence, du réenchantement du monde.

Pour ce qui est des instructions pratiques, si vous avez déjà une pratique, la mindfulness, la pleine conscience, le vipassana, le zen ou autre, vous pouvez simplement continuer avec ce que vous connaissez en tant que méditation. Sinon, je propose de trouver une posture confortable – il n'est pas du tout obligatoire de se mettre au sol avec les jambes croisées. Si vous voulez, vous pouvez faire ça, mais le but, ce n'est pas d'entrer dans une sorte de lutte avec les douleurs dans les genoux : cela ne sert pas à grand-chose. Alors, si vous préférez vous asseoir sur une chaise, faites-le. Ou si vous voulez être tantôt sur le sol, tantôt sur une chaise, c'est bien aussi. J'expliquerai plus tard comment faire la méditation en marchant, c'est aussi une pratique où on peut cultiver exactement les mêmes qualités d'esprit.

Donc, on commence, sur le sol, sur la chaise. Essayez de garder la colonne vertébrale droite, mais pas trop, pas rigide, en respectant sa courbure naturelle. On reste comme ça, on essaye de ne pas pencher, de ne pas créer de tensions dans les épaules. Et il est bon en effet pendant une séance de méditation assise de vérifier que vous n'avez pas de tensions dans les épaules ou les mains : elles se produisent souvent sans qu'on s'en rende compte, quand on est

un peu stressé. La méditation est vraiment le contraire de l'état de stress, c'est un lâcher-prise physique, émotionnel et mental, psychologique. C'est revenir à la simplicité d'être ici et maintenant avec ce qui se passe, c'est tout.

Mais pour nous ancrer dans le moment présent, dans le corps, on a trouvé que la respiration nous aide beaucoup. Par respiration, je ne veux pas dire l'idée dans notre tête, le concept de respiration. Il s'agit d'être conscient du fait qu'on respire à travers les sensations physiques qui accompagnent chaque respiration, on devient conscient de la respiration à travers la conscience du corps. On la remarque dès que l'air entre dans les narines, on y ressent quelque chose, des sensations subtiles difficiles à définir, et on en devient conscient. Puis lorsque la respiration descend au niveau des poumons, et avec qui se passe au niveau de l'abdomen, qui gonfle un peu. Il y a une pause, et on expire. Encore une fois, cette expiration est accompagnée une série de sensations dans le corps, qui se déplacent des poumons jusqu'à la gorge et finalement jusqu'aux narines. Et on remarquera que lorsque la respiration sort du corps, l'air est un peu plus chaud que lorsqu'il est entré. Cela est quelque chose qui se produit tout à fait de lui-même. On respire constamment lorsqu'on est éveillé, lorsqu'on dort : on est toujours quelque'un qui respire. Evidemment, on n'en est pas toujours conscient.

Ce qu'on fait dans cette sorte de méditation, c'est de devenir conscient de ce rythme primordial de notre vie à travers les cinq sensations qui l'accompagnent dans notre corps. Et si c'est quelque chose que vous n'avez jamais pratiqué jusqu'à maintenant, cela peut paraître bizarre de vous regarder de cette manière. Mais, comme toute pratique du genre yoga et autres exercices de ce genre, dès qu'on on y est plus habitué, cela devient tout à fait normal. On entre dans une autre relation, pas seulement avec la respiration, mais avec la façon dont on est conscient de soi-même, le rapport que nous avons avec notre corps, avec notre esprit, le rapport que nous avons avec, évidemment, le monde, avec notre réalité quotidienne. On prend une certaine distance, mais on ne se sépare pas trop de ce qui se passe. Le propos n'est pas de se dissocier, de trouver un endroit qui est sûr, mais qui n'est pas ici. Il est très important avec cette méditation d'être à la fois un peu détaché de ce qui se passe, plus détaché que d'habitude, mais en même temps à travers un détachement qui nous permet d'être plus intimes avec ce qui se passe. C'est un peu paradoxal, sans doute, cette distance qui nous donne la possibilité d'une intimité plus sensible, plus profonde, avec notre vécu (...).

Evidemment, il faut prendre cette pratique sérieusement, mais pas trop sérieusement. On n'est pas obligés d'avoir une expression morne. En effet, ce que nous faisons, c'est une façon de devenir plus léger dans la relation avec les choses. Pour moi, il y a une certaine qualité d'ironie qui rentre dans cette pratique. Malheureusement, la méditation, le dhamma, la pleine conscience... tout cela est lié à des sentiments religieux. Moi, je ne m'intéresse pas beaucoup à la religion, mais à la vie, et à la manière de vivre plus pleinement (...).

Lorsque vous êtes prêts, on s'assied. On va s'asseoir pour trente minutes. Et je donnerai plus tard des instructions pour la méditation en marchant. La seule chose en fait dont il faut se souvenir, c'est qu'à chaque fois qu'on se trouve distrait, on revient à la respiration dans le corps.

(Assise silencieuse de 30 minutes - Rappel pendant l'assise : Si on se trouve distrait, ailleurs, retournez à la respiration de ce moment, pleinement conscient du corps dans sa totalité, et de la respiration qui l'anime, ce rythme primordial de la vie. Se reposer dans ce rythme comme un petit bateau sur la mer, qui monte, qui descend... Essayons donc de demeurer dans la respiration, de nous ancrer dans ce rythme, avec une attention spacieuse, ouverte, présente, sensible et continue.)

La cloche ne signale pas seulement la fin de la méditation assise, mais signale aussi le début de la méditation en marchant, ou de la méditation en mangeant de ce midi. Le but de ce

week-end, c'est d'essayer de cultiver la pleine conscience dans toutes nos activités du jour, pas seulement les séances formelles, ici et dans le jardin, mais aussi lorsqu'on revient à la maison, qu'on mange, qu'on discute avec les amis, qu'on va au lit, qu'on se réveille. Pendant ce week-end, essayons donc à chaque moment de nous rendre compte qu'on est là, qu'on est en vie, qu'on est présent. De prendre ce petit recul en observant peut-être trois ou quatre respirations avant de commencer à faire d'autres choses. Et c'est comme ça en effet que la méditation de la pleine conscience fonctionne, en devenant de plus en plus une sorte d'attitude, de perspective imprégnée dans notre conscience quotidienne. Ce n'est pas quelque chose à part, de spécial. On a peut-être au début l'impression que ce n'est pas comme la conscience normale, mais petit à petit cette perspective commence à imprégner tout ce qu'on fait. Le week-end, c'est une pratique qui s'étend sur quarante-huit heures. Même quand on vote demain, on vote avec la pleine conscience (...).

Maintenant, c'est la méditation en marchant, et j'imagine que vous êtes pour la plupart habitués à faire ça. Mais pour les autres, je vais vous montrer comment le faire, au lieu d'expliquer. Comme la méditation assise, c'est très simple, mais pas tout à fait facile. Il est très facile d'être distrait quand on marche, parce qu'il y a beaucoup plus de choses autour de nous qui peuvent nous distraire, c'est évident. Je propose, s'il fait beau, que vous fassiez cela dans le jardin, il y a un très beau jardin ici.

Trouvez donc un petit chemin d'à peu près dix mètres, et au début passez quelques instants en silence, en restant debout, simplement comme ça. On ressent le contact du sol avec les pieds, on est entouré des sons de la ville – le bruit de la circulation, les oiseaux, et d'autres choses –, on reste très conscient du corps, de la respiration de nouveau, du battement du cœur, du contact de l'air frais avec la peau... Posez le regard à peu près deux mètres devant vous, et ne bougez pas la tête. On serait très tenté, de temps en temps, lorsqu'on fait de la méditation en marchant, de voir ce qui se passe ici et là... mais prenez la résolution de rester focalisé sur le sol deux mètres devant vous. Quand vous être prêts, commencez à marcher, pas trop lentement mais plus que d'habitude, afin de devenir plus conscients de la sensation de la marche, parce qu'elle aussi correspond à une sorte de rythme corporel. Au lieu d'être focalisés sur le rythme de la respiration, lui aussi corporel, on devient conscient de ce rythme de la marche, c'est-à-dire dans les hanches, les jambes, du contact avec le sol, de la façon dont le corps bouge et réalise cet incroyable équilibre où on arrive à ne pas tomber. Et cela, si on ne l'a pas fait avant, va paraître également un peu artificiel, mais petit à petit on rentre en rapport avec ce rythme de sensations corporelles et la méditation se poursuit comme dans l'assise, mais avec un objet différent. Maintenant, l'objet est le rythme de la marche, le contact avec le sol, le fait d'être entouré par des sons... De temps en temps, si vous voulez, vous pouvez aussi retourner à la respiration.

Il est très important de maintenir une continuité avec ce qu'on fait dans la méditation assise. La qualité d'esprit reste la même, les objets, les circonstances changent, c'est tout. Et ça nous aide aussi à amener la méditation, la pleine conscience, dans toutes les activités de la vie quotidienne, lorsque nous travaillons, lorsque nous nous reposons. Il n'y a pas de distraction, la distraction n'existe pas, parce que chaque chose qui peut nous distraire peut également devenir l'objet de notre attention. On peut transformer chaque situation en un objet, un focus pour l'attention proche.

02. Enseignement – Le renoncement dans un contexte laïc

Ce matin, je disais qu'en fait je ne m'intéresse pas à la religion, mais que je me préoccupe plutôt de la vie. Le sujet de mes réflexions cet après-midi sera la renonciation, le renoncement, et normalement c'est une idée très fortement liée à la religion. Ce que je

voudrais faire, c'est me poser la question : comment la renonciation peut-elle se relier à un contexte laïc comme le nôtre. Un des problèmes est que la renonciation, surtout dans le bouddhisme, joue un très grand rôle du simple fait que le Bouddha est connu surtout pour avoir renoncé à la vie domestique, à sa femme, son fils, sa famille, sa communauté, son pays, tout, et être parti plusieurs années pour se consacrer à la méditation, aux pratiques ascétiques... et devenir finalement celui qu'on appelle le Bouddha, l'Eveillé.

Dans tous les enseignements qu'il a donnés et dans toutes les traditions qui ont suivi le fondateur de cette tradition, on met pas mal d'accent sur la vie monacale, c'est-à-dire la vie de gens qui ont renoncé à une vie laïque afin d'avoir le temps, l'espace et la liberté de se consacrer aux questions religieuses, à une quête spirituelle si on préfère. Et il est mentionné continuellement que, si on ne renonce pas à la vie de tous les jours qui est pleine d'attachements, de devoirs et d'autres problèmes, on n'aura jamais l'opportunité de méditer, de pratiquer, de devenir un sage, de devenir illuminé, ou quoi que ce soit d'autre dans ce registre.

Il y a une très belle phrase qu'on trouve dans les textes les plus anciens du bouddhisme. Je la dis d'abord en anglais, et puis en français : « A life at home is full of dust. A life gone forth is open wide », « Une vie à la maison, chez soi, est pleine de poussière. Une vie sortie – c'est difficile à traduire, la vie de qui est sorti ? –, cette sorte de vie est pleinement ouverte. » Il n'y a aucune obstruction, aucun empêchement pour consacrer une telle vie à la méditation, à la pratique... Ça c'est très fort, surtout dans le bouddhisme monacal, et le renoncement paraît être le début inévitable d'une vie pour pratiquer le dhamma. Et on trouve dans les traditions bouddhistes que les vrais pratiquants, ce sont les gens en robe avec des têtes rasées qui habitent dans les monastères, qui sont célibataires, tout ça. Les autres pratiquants, les laïcs, sont toujours considérés comme d'un niveau moins élevé que les moines et les nonnes, ils sont de seconde zone : c'est vrai, ils peuvent pratiquer, aller dans les week-ends de méditation, etc., mais ce serait beaucoup mieux s'ils pouvaient abandonner tous les liens de la vie quotidienne et devenir moine ou nonne.

Il y a dans tout cela une question qui n'est pas prise en compte très précisément ou avec quelque profondeur : quel est le sens, finalement, spirituellement, psychologiquement, existentiellement, de renoncer à quelque chose, surtout dans le contexte de cette pratique que nous faisons ensemble ? Evidemment, c'est bien possible – et moi-même j'ai rencontré plusieurs personnes qui l'ont fait –, ce n'est pas si difficile de quitter la maison, de quitter la famille, de quitter toutes les obligations de la vie, et de se coincer quelque part, solitaire, dans un monastère, dans un centre bouddhiste, sans aucun souci dans le monde. Et effectivement, ça c'est une sorte de démission par rapport aux responsabilités. Il est bien possible de trouver, et j'imagine que c'est le cas dans tous les monastères, des gens qui ont ainsi renoncé au monde parce qu'ils n'arrivaient pas à vivre dans le monde, à l'accepter ou à vraiment s'y engager. C'est alors une sorte de fuite.

Quelle est la différence entre cette sorte de fuite et le renoncement qu'on trouve dans la vie du Bouddha et dans les textes ? Est-ce que c'est la même chose ? Est-ce que le renoncement, c'est simplement un mot un peu « élevé » pour dire en fait qu'il faut fuir, qu'il faut éviter la vie ? On peut en fait facilement renoncer à la vie dans le monde sans vraiment avoir changé à l'intérieur de soi-même, sans avoir changé sa perspective, sa compréhension de soi-même et du monde. Ça devient alors un acte tout à fait superficiel. Ça n'a rien à voir avec un changement profond de l'intérieur de soi-même.

Qu'est-ce que c'est donc le renoncement, si on le regarde comme ça ? Le renoncement, ce n'est pas le renoncement à un lieu, à un endroit, à des personnes, à une famille. C'est le renoncement à une certaine habitude d'esprit. Ce n'est pas le renoncement à la vie, mais c'est

le renoncement à une certaine façon de vivre, une façon de vivre qui, principalement, est répétitive, qui ne va nulle part. Une vie dans laquelle on reste toujours la même personne. Il y a en effet une vraie peur de vraiment changer nos opinions, nos habitudes, et même la sorte de vie que nous menons. Renoncer à cela, renoncer à ces habitudes ancrées en nous-mêmes comme la haine, l'attachement à soi et tout ce genre de choses, c'est beaucoup plus difficile. On peut quitter la maison, aller dans un monastère... sans que rien n'ait changé intérieurement.

De ce point de vue, le renoncement est finalement un acte spirituel, c'est un changement d'avis, un changement de comportement intérieur qui va au fond de nous-mêmes. Ce n'est pas quelque chose de superficiel. On trouve le renoncement dans les moments personnels, peut-être en discussion avec les amis parfois, où on prend la décision d'arrêter certains comportements afin d'être libre d'agir et de vivre différemment. Ce qui est intéressant dans le mot renoncement en tibétain, qui est *ngé jung* – je ne connais pas exactement l'étymologie de *nekkhama* en pali ou en sanskrit –, c'est qu'il n'a rien à voir avec abandonner quelque chose : *ngé* veut dire certain ou sûr, et *jung* veut dire survenir, surgir. Et *ngé jung* est un terme tout à fait positif. Ça veut dire faire le choix de devenir quelque chose au-delà de ce qu'on est maintenant. Il y a l'image d'aller au-delà des conditions qui nous enferment, qui nous limitent, qui nous empêchent, et de transcender, d'aller sur un chemin qui nous permet de réaliser les potentialités que nous avons en tant qu'être humain. C'est cela le renoncement.

Le renoncement veut donc dire qu'il faut faire de sa vie sa propre vie, s'approprier sa propre vie. Mais on peut dire de la même façon : mais ma vie, c'est déjà ma vie, c'est la mienne ? Que veut donc dire s'approprier sa propre vie ? Ça remonte à un autre terme qu'on retrouve dans les textes pali, que le Bouddha utilise souvent. Il dit que le pratiquant du dhamma devrait devenir *aparapaccaya* : quelqu'un qui ne dépend pas des autres, quelqu'un qui devient indépendant. Et ça veut dire commencer à créer une vie où nous pouvons manifester les possibilités qui sont vraiment les nôtres. Cela implique qu'il y a beaucoup de choses dans notre vie personnelle qui ne sont pas vraiment les nôtres. Ce sont les vues, les opinions, les habitudes, les comportements que nous avons hérité, de nos parents évidemment, de notre société, de notre culture, de notre religion, de beaucoup de choses que nous acceptons en tant que jeunes personnes : le monde c'est comme ça, on ne le met pas en question, on suit ce que les autres nous disent. Et je crois que nous nous trouvons dans une société où nous sommes bombardés par des images, des textes, des idées, qui sont très forts, qui nous influencent énormément, et dont nous acceptons beaucoup sans vraiment nous poser de questions.

Nous sommes aussi très attachés à nos liens, à nos amis, à nous proches, à nos collègues au travail, et on ne veut pas être trop différents, on veut faire partie de l'équipe. On se dit qu'on a besoin d'être inclus par les autres. Ça, c'est un besoin très humain, mais en même temps ça correspond très souvent à une sorte de compromis. On n'accepte pas vraiment ce que les gens disent, mais pour ne pas créer de problèmes, pour ne pas être exclu, on accepte tout ça, on suit ce qu'ils nous disent. Et ça, c'est une vie qui n'est pas vraiment la nôtre, c'est une vie où on devient une sorte de marionnette – j'exagère un peu, mais suivons cet exemple –, une sorte de marionnette qui est contrôlée par le pouvoir social, le pouvoir politique, le pouvoir économique...

En devenant plus conscient de soi-même, peut-être à travers la thérapie, la psychanalyse ou quelqu'un qu'on a rencontré qui donne une autre vision de ce que ça veut dire d'être un être humain, on commence à remettre tout ça un peu en question. Parfois, ce sont des mouvements culturels aussi. Dans mon cas et peut-être celui de pas mal d'entre vous qui étaient là dans les années 1960, il y a eu une génération qui a remis en question beaucoup des valeurs de la société autour d'elle. Evidemment, cela pouvait relever de l'illusion, de l'idéalisme, du

romantisme, c'est bien possible. Mais en même temps il y a quelque chose de vrai dans ces révoltes, il y a un très beau livre de Camus, *L'Homme révolté*, et « révolté » selon Camus, si vous lisez ce livre, ce n'est pas très loin de renoncement, finalement. Il y a certains moments d'authenticité dans cette révolte. Ce à quoi on renonce alors, ce n'est pas au monde, ce n'est pas aux autres, ce n'est pas à la vie. C'est à ce qu'on appelle dans le bouddhisme et dans l'hindouisme aussi le *samsara*. Le *samsara* est souvent expliqué comme le cercle vicieux de la vie et de la mort, c'est ce cercle sans fin de la naissance, de la mort, de la renaissance, de la mort... et dans la culture indienne, c'est un terme absolument clé que partagent toutes les traditions. Cela ne veut certainement rien dire pour quelqu'un comme moi qui ne croit pas à la réincarnation et à ce qui va avec : cela ne veut rien dire de renoncer à quelque chose qui peut-être n'existe pas.

Mais, plus profondément, le *samsara* se réfère à une vie répétitive, une vie où, pas seulement par les actes et la parole, mais surtout à travers une attitude comportementale psychologique ou existentielle, on tourne continuellement en rond. Renaissance ne veut alors pas dire littéralement renaître dans un autre corps ou une autre vie, mais c'est une façon de désigner une vie qui ne nous mène nulle part. Cela n'a alors rien à voir en fait avec notre comportement externe, mais avec notre comportement intérieur. Ce qu'on remarque dans la méditation, très souvent, c'est qu'on s'assied, qu'on suit les instructions – revenez à la respiration, tout ça... –, et pendant quelques instants on reste en effet dans la respiration, la pleine conscience... Mais assez rapidement, pas du tout volontairement, on recommence à revenir aux mêmes pensées qu'on avait déjà pensé beaucoup de fois, pas seulement aujourd'hui mais hier et même avant, on rentre dans le cercle de pensées qui tournent dans nos têtes sans aller vraiment nulle part. Et cela correspond certainement à ce que les neurobiologistes appellent le *default network*, le réseau du mode par défaut dans le cerveau. Nous sommes en effet conditionnés par notre évolution : chaque fois qu'il n'y a rien de particulier à faire – travailler, parler avec quelqu'un, aller quelque part... –, le cerveau automatiquement retourne à son réseau du mode par défaut. Et ce réseau du mode par défaut, c'est une sorte de préparation pour ce que peut-être on aura besoin de faire plus tard. On tombe facilement dans cet état, et ça c'est le *samsara*, on tourne en rond. Evidemment, dans un certain sens, c'est quelque chose qui a une certaine utilité, sinon l'évolution n'aurait pas développé cette capacité en nous-mêmes.

Mais, dès qu'on fait le choix de ne pas vivre simplement poussés par ces habitudes et par ces besoins, et d'essayer de vivre plus librement, de ne pas être conditionné par les forces sociales, les idées des autres, on se rend compte que ce n'est pas facile, que nous avons toujours tendance à retourner à ces cercles de pensées, d'attitudes, d'émotions habituels. La méditation, et même le simple fait de retarder la respiration et de ne pas tomber dans ces distractions, c'est déjà un acte de renoncement. Chaque fois qu'on se dit de revenir à la respiration, c'est le renoncement. On renonce aux habitudes – dans ce cas neurologiques probablement – et, heureusement, on a la capacité de le faire. Notre liberté en tant qu'être humain réside, je pense, dans cette liberté que nous avons de dire non à ces forces, à ces habitudes conditionnées. On n'est pas obligés de les suivre. Parfois – vous l'avez probablement remarqué aussi pendant les méditations – il vient une pensée ou une image qui est tellement séduisante qu'on se dit : « Oh, j'aimerais bien la faire durer. Est-ce que je pourrais prendre cinq minutes pendant cette séance de méditation pour la poursuivre ? » On se dit pourquoi pas, et la prochaine chose qu'on réalise alors, c'est que la cloche sonne et que vingt minutes se sont écoulées. On se rend compte qu'on était totalement ailleurs, qu'on était séduit, qu'on était comme un poisson pris par un hameçon, on était partis, on avait disparu.

Le renoncement commence là, pas dans les grands gestes dramatiques de quitter sa maison, mais dans les petits gestes qu'il faut faire chaque fois que l'on s'assied sur le coussin, chaque

fois qu'on se dit : je vais être plus conscient. Dire qu'on est pleinement conscient signifie implicitement qu'on ne suit plus les pulsions, les pensées qui nous amènent ailleurs, qu'on n'a pas choisies nous-mêmes. Et il s'agit là souvent vraiment d'une lutte. Je me souviens très clairement de ce qu'avait dit un jour mon maître tibétain, Geshe Rabten. Il a dit que souvent, quand il entrait dans une salle de méditation, il regardait tous les gens dans la salle, ils étaient très bien assis, immobiles, très focalisés, ou du moins on avait l'impression qu'ils l'étaient. Peut-être qu'on a affaire à la même chose ici.

Parfois la méditation ne marche pas très bien, on s'ennuie, et on regarde les autres. Incroyable : tous les autres ont les yeux fermés, le dos droit, ils ne bougent pas, mais moi... Et puis Geshe Rabten disait : « Mais en effet, c'est illusoire, parce que probablement dans le cœur de chacun de ces méditants il y a un match de boxe », c'est-à-dire deux personnes, deux aspects de nous-mêmes qui se battent furieusement, qui se disputent. C'est une vraie lutte intérieure, et malheureusement ça n'est pas seulement une étape qu'il faut franchir, mais c'est quelque chose qui arrive très souvent dans la méditation. Et heureusement, ce n'est pas un problème, ce n'est pas un problème du tout. Dès qu'on devient conscient de tout ça, dès qu'on prend un peu de recul, qu'on devient *mindful* de tout ça, cette lutte devient l'objet de notre pleine conscience. Ce qui veut dire qu'en elle-même, elle n'est pas une distraction. C'est très facile de tomber dans cette lutte et de devenir complètement absorbé par ce débat. Mais dès qu'on se rend compte que cette lutte a lieu, dès qu'on en est conscient, on n'est plus pris dedans – et finalement la *mindfulness*, la pleine conscience, c'est simplement le fait d'être conscient au lieu d'inconscient. Ça, c'est une idée qui remonte évidemment à Freud, à Jung et à tous les psychologues, que l'inconscient devient conscient, que le *id* devient *ego*. C'est exactement la même trajectoire, le même cheminement. Le renoncement, il correspond à ces moments où on prend du recul, où on regarde clairement ce qui se passe au lieu d'être totalement absorbé, submergé par ces pensées, par ces choses.

Le renoncement, c'est aussi quelque chose dont portent témoignage presque toutes les personnes qu'on admire, ces personnes qui dans nos vies sont inspirantes. Pour chacun cela sera différent, et je donne quelques exemples qui me concernent : quelqu'un comme le dalaï lama, Nelson Mandela, ou Gandhi, les grands écrivains ou les grands artistes. Ce sont des gens que j'admire énormément pour la façon dont ils ont vécu, mené leur vie. Mais pourquoi je les admire ? Parfois, c'est parce qu'ils ont fait des choses très bien, ils ont aidé les autres... on peut toujours trouver un raisonnement quelconque. Mais en tant qu'êtres humains, ce que j'admire, c'est le fait qu'ils ont choisi de vivre différemment, qu'ils ont fait en sorte de s'approprier leur propre vie, ils sont devenus une personnalité souvent après beaucoup de difficultés, de souffrances, et c'est en fait presque toujours le cas avec ce type de personnes – le dalaï lama a dû quitter le Tibet, Mandela est resté emprisonné pendant vingt-sept ans, Gandhi idem, les grands artistes, les grands écrivains ont dû souvent passer beaucoup d'années dans l'anonymat, la pauvreté...

On les admire parce qu'ils ont fait ce choix dans leur vie de devenir ce qu'ils peuvent devenir, ils sont devenus les personnes qu'ils veulent devenir au lieu simplement de rester dans une vie confortable, assez facile. Ils ont choisi de mener leur propre chemin. Pour moi, ce sont des vies qui sont fondées sur un renoncement, ils ont renoncé au confort, ils ont renoncé au statu quo, ils ont créé quelque chose d'autre. Et cela, évidemment, n'a rien à voir avec la religion. Certainement on a des gens qui sont religieux, qui ont fait ces choix aussi, sont devenus des saints... et ça c'est également admirable, évidemment. Mais on trouve également cette démarche dans la vie laïque, la vie politique, la vie artistique. On ne peut pas limiter cette notion de renoncement seulement à la religion, à la vie religieuse ou spirituelle. C'est beaucoup plus que ça, et c'est un comportement qui peut commencer à chaque moment de notre vie, dès qu'on dit non à une certaine façon de penser, de sentir, et qu'on vit et qu'on

est conscient autrement. A une plus grande échelle, cela peut vouloir dire mener une vie de cinquante, soixante, soixante-dix ans dédiée à devenir quelqu'un à même d'optimiser vraiment ce qu'il peut faire en tant qu'être humain.

Un autre mot qu'on pourrait utiliser ici, c'est la sécession. Il y a un philosophe allemand qui s'appelle Peter Sloterdijk – c'est un nom de famille hollandais, mais il est allemand, et toujours en vie. Il parle beaucoup de ça dans sa philosophie, malheureusement ses textes sont un peu difficiles à lire, mais je trouve beaucoup de ses idées saisissantes. Et ce qui est curieux avec Sloterdijk, c'est que c'est un des seuls philosophes contemporains qui a pratiqué les disciplines orientales en Inde, c'était un *samnyasin* dans sa jeunesse, il a pratiqué le yoga et les choses comme ça. Et maintenant il est très respecté en tant que philosophe contemporain allemand, c'est une sorte d'acteur intellectuel public, un peu comme Michel Onfray en France. Pour Sloterdijk, un mot clé dans sa philosophie est la sécession. Il a publié une livre il y a deux ou trois ans qui a été traduit en français sous le titre « Tu dois changer ta vie ! », et la première étape, c'est la sécession. Pour lui, et c'est peut-être influencé par sa formation aux Indes, une vie philosophique est aussi une vie où on fait le choix de ne pas suivre la pensée habituelle de la société, mais de faire sécession, de se séparer. Et pour lui aussi, la sécession – ou, dans les termes bouddhistes, le renoncement – est la précondition, le début d'une vie éthique. Ça nous montre la différence entre une vie éthique et une vie simplement morale.

Souvent, de nos jours, on confond ces deux termes, mais ils sont très différents. La moralité, c'est plutôt obéir ou suivre les règles morales d'une société. C'est quelque chose de nécessaire, c'est la fondation de nos lois, etc. Mais en même temps, c'est une condition très fixe, ce n'est pas difficile d'être moral, tout ce qu'il faut faire, c'est de suivre les lois, les normes sociales... et on est considéré comme quelqu'un de moral par la société. En tant que bouddhiste, on respecte les cinq préceptes, on ne tue pas, on ne vole pas, on n'abuse pas les autres sexuellement, on ne ment pas et on ne boit pas d'alcool. Et voilà, c'est facile, maintenant je suis un être moral. Mais l'éthique est quelque chose de très différent. L'éthique va au-delà d'un simple suivi de cet arrêt. Une vie éthique commence avec cette sécession, ce renoncement à une certaine façon d'être en soi-même, et ça nous donne la capacité, ça ouvre la possibilité en nous-mêmes de penser, de parler, d'agir d'une façon qui n'est pas prédéterminée par les forces culturelles, sociales, politiques, religieuses, psychologiques... habituelles. C'est une vie qui est fondée sur la liberté d'imaginer un soi, un monde différents, ça peut jouer sur le plan psychologique, et également sur le plan social, politique, artistique...

Et finalement je crois que ce ne sont pas des idées très originales dont je parle aujourd'hui, on les trouve un peu partout dans les écritures, dans les philosophies, dans les religions de tous les êtres humains. Le rôle de la méditation vipassana, de la mindfulness, dans cette grande perspective éthique, n'est pas toujours très évident, mais je crois qu'il est très important. Dès qu'on se trouve dans un état méditatif où, au lieu de s'identifier avec les pensées et les émotions qui surgissent et de les suivre presque inconsciemment, dès qu'on prend la décision de ne pas les suivre, de rester pleinement conscient avec ce qui se passe – et parfois il y a vraiment un chaos qui se produit dans la tête –, dès qu'on peut rester calme, présent, alerte, on n'est pas simplement en présence d'une condition qu'on essaie de préserver, d'un état qu'on essaie de prolonger, qui serait le but de la vie spirituelle. Cet état n'est pas du tout cela, c'est le début, c'est le commencement de la possibilité de vivre autrement. Et vivre autrement est l'origine d'une vie vraiment éthique. Demain, je parlerai plus en détail de ce que signifie une vie éthique, et comment cela se relie à la méditation, à la philosophie et au comportement dans nos vies de tous les jours (...).

03. Questions-réponses

Q. – J’aimerais bien repréciser cette notion de renoncer. Ça m’a amusé parce qu’en ce moment je suis en train de lire ce livre de Tara Brach qui s’appelle L’Acceptation radicale. Et je trouvais ça intéressant que vous, vous parliez de renoncer, alors qu’elle parle d’acceptation. Mais est-ce que ce n’est pas un peu la même chose puisqu’elle parle de l’acceptation radicale de soi pour renoncer à la culpabilité, aux faux reproches, à toutes ces choses ? Est-ce que ce n’est pas la même chose en fait ?

Pour ceux qui n’ont pas entendu, la question concerne l’idée du renoncement, et la personne qui l’a posée vient de lire le livre de Tara Brach – une enseignante de vipassana américaine – qui s’appelle *Radical Acceptance*. Quel est la différence donc entre la position de quelqu’un qui dit qu’il faut accepter toutes les choses et ce dont on a parlé aujourd’hui, où il s’agissait de renoncer aux choses ? Finalement, la personne qui a posé la question pense que peut-être ça se rejoint, et je suis d’accord. La clé, ici, c’est de comprendre à quoi on renonce et pourquoi on veut y renoncer. Ce n’est pas, je l’ai dit plusieurs fois, un renoncement au monde, à la réalité. C’est renoncer à se comporter d’une façon qui ne mène nulle part, qui tourne en rond, et finalement, c’est grâce à ce renoncement que nous trouvons l’espace de clarté, de présence avec lequel nous pouvons accepter radicalement les choses, dire oui à la réalité, à notre expérience, à notre vécu, totalement. Mais si les pensées vagabondes, les désirs, les constructions imaginaires nous occupent trop, ça rend cette acceptation presque impossible. Alors acceptation, ce n’est pas un acte isolé, mais quelque chose qu’on cultive à partir des circonstances pour devenir capables d’accepter les choses au sens où Tara Brach en parle. Ce livre est traduit en français. Si vous ne le connaissez pas, je vous le recommande.

Q. – C’est juste pour compléter, parce que j’ai effectivement un malaise avec ce terme de renoncement, qui est religieux, qui renvoie à l’ascétisme et au repli sur soi, alors que les termes de non-saisie, de non-attachement, de lâcher, m’indiquent clairement ce que je dois faire. C’est-à-dire que si je saisis, j’ai le poing fermé, et que si je lâche, je l’ouvre, et je peux recevoir. Je trouve que ça correspond à ce que vous disiez de la traduction du terme tibétain, qui va vers le monde, alors qu’avec renoncement – on sait que les mots ont un poids –, en tout cas pour moi, ça ne va me faire faire le même travail...

Merci, je vous comprends très bien. En effet, j’utilisais le mot « renoncement » d’une façon un peu provocatrice, j’ai annoncé cette intention au début. Mais je crois qu’il y a un rôle, peut-être pas pour le mot renoncement, parce que comme vous dites c’est tellement lié à l’ascétisme que peut-être ça ne marcherait jamais dans un contexte laïque. Mais je crois que le sens du terme renoncement n’est pas identique à tous ces autres termes que vous avez mentionnés comme lâcher-prise, relâcher... qui sont en effet des termes très utiles pour faire un certain travail sur soi-même, ça c’est sûr. Ces termes sont beaucoup plus utiles que « renoncement ». Mais en même temps il y a toujours un problème dans cette pratique : si on met trop l’accent sur la technique de pratique de la méditation, le lâcher-prise, l’acceptation, tout ça, on risque de réduire la pratique à une sorte de psychothérapie. Le renoncement, ça joue dans un champ un peu plus large, le renoncement a à voir avec votre vie dans sa totalité, pas sous l’angle d’un certain aspect mental selon lequel il faut lâcher prise, mais plutôt sous celui de la façon dont vous vous comportez dans le monde, dans un sens plus global. J’ai fait aussi cette remarque que le renoncement était à voir sous un aspect existentiel plutôt que psychologique.

Peut-être que ce n’est pas le mot juste, je suis d’accord. Et j’ai mentionné pour terminer le mot de Sloterdijk, sécession, qui est peut-être un terme un peu meilleur, mais que l’on n’utilise pas énormément. Donc il faut peut-être apprendre comment trouver un langage qui permette d’exprimer ces valeurs sans provoquer des associations d’ordre surtout religieux. Et

je pense que, dans un sens, nous sommes en train de découvrir, de créer, d'articuler un discours à la fois précis et juste par rapport à ce qu'on fait ici ou dans le dhamma, mais qui en même temps parle notre langue, de manière idiomatique plutôt que spécialiste. Il y a beaucoup de jargon dans le bouddhisme. Nous ne sommes peut-être pas encore arrivés à une parole, un discours idiomatique dans la vie contemporaine qui peut exprimer ces idées sans utiliser ni le jargon bouddhiste ni des termes tirés du monde de la religion. C'est un *work in progress*, un travail en cours.

Q. – La personne avant moi a parlé de malaise, ce malaise qui est souvent lié au langage et aux mots qu'on utilise, j'ai remarqué chez moi toujours un malaise, une sorte de crispation quand on parle de... – là vous avez mentionné ce que disait le Bouddha, que le pratiquant doit devenir indépendant, et qu'il s'agit de créer une vie où on peut manifester des possibilités qui sont vraiment les nôtres. Et moi, ça me renvoie toujours à l'idée d'un soi authentique, un soi qui serait unique par rapport à celui de l'autre, et du coup à une idée d'individualisme et à une sorte de renforcement de soi, que je vois souvent. Là j'ai vu sur un panneau d'affichage la « une » de Psychologie – je pense que c'est une star française que je ne connais pas – qui dit : « Enfin je prends plaisir d'être moi-même. » Et donc je sens intuitivement qu'on ne parle pas des mêmes choses, mais qu'on utilise le même langage. Alors, c'est quoi s'approprier dans sa propre vie un soi unique et qui ne serait pas normé par le conditionnement social, culturel, famille et tout ça, un soi original, originel quelque part ? Et chaque fois j'arrive à ce point, et il y a un terrain qui à la fois part à la rencontre de ce qu'on entend dans le dhamma, le non-soi... et, de l'autre côté quand même, d'un endroit que parfois dans la méditation je peux toucher, ce rapprochement très intime avec l'expérience, mais dans la méditation... Et après je n'arrive pas à faire le pont avec ce soi, voilà, qui est culturel, social, qui est dans la relation. Je ne sais pas si je suis claire...

Vous êtes très claire. Ce que vous avez cité ce que j'ai dit, et c'était en fait mieux dit que je ne l'ai dit. C'était très clair, merci. Encore une fois, ce terme « soi » est très problématique. Et mon parcours dans le bouddhisme était une lutte presque constante avec le sens de ce terme, et l'utilité de ce terme. Mais, pour moi maintenant, je crois que les bouddhistes ont en fait une perspective sur le soi qui est trop négative, et ce qui est intéressant dans les textes les plus anciens est que le Bouddha, pas une seule fois, ne nie l'existence du soi. Cette idée de non-soi, c'est une erreur de traduction – je ne plaisante pas. Et en effet, la plupart des traducteurs aujourd'hui qui travaillent avec le pali n'utilisent plus ce terme pour rendre *anatta*, qu'on ne traduit jamais maintenant par non-soi. C'est une erreur. En effet, cela veut dire – et c'est difficile à dire en français – « pas soi ». Ça veut dire que le corps, les sentiments, les perceptions, les inclinations, les consciences ne sont pas vous. Ça ne veut pas dire que vous n'existez pas, ça c'est sûr.

En effet, on a plusieurs textes dans le Canon pali où le Bouddha utilise le mot « soi » sans aucune difficulté. Et vous connaissez probablement un des derniers conseils que le Bouddha a donné juste avant sa mort, il disait : « You must be islands to yourself », « Vous devez être des îles » et on traduit « pour vous-mêmes » ou quelque chose comme ça, mais le pali utilise le mot *atta*. Et *atta*, c'est *atman*, *self*, soi. Le texte en pali est très succinct, et c'est « le soi, vous-même, devrait devenir votre refuge », « le soi, vous-même, devrait être une île », « le soi devrait être une lampe » aussi. On peut le traduire par île ou par lampe, parce que le mot en pali veut dire les deux. Alors c'est tantôt une lampe, tantôt une île, mais en tout cas c'est le refuge, on prend refuge en soi-même. Le Bouddha ne nie pas du tout le terme soi, il utilise littéralement le terme soi, et il encourage ses disciples à devenir, à développer et à cultiver le soi.

Demain, je parlerai un peu de ça, je ne vais pas le faire maintenant, mais je vais citer une strophe du *Dhammapada* où le Bouddha dit en effet que le soi, c'est quelque chose qu'il faut

cultiver, qu'il faut développer, qu'il faut raffiner. Pour nous, le problème, comme vous dites, c'est celui la différence avec l'individualisme occidental, cet égoïsme. Il y a une énorme différence, et peut-être dans notre culture, une façon de comprendre ça, c'est de faire la différence entre l'individualisme et l'individuation, individuation plutôt dans le sens de Karl Jung. Et l'individuation, je crois, est beaucoup plus proche de ce dont parle le Bouddha. L'individuation, c'est le processus par lequel on se différencie des conditions qui nous forment, ce que Jung appelle les archétypes. Le processus, le parcours d'un être humain, c'est de se différencier de plus en plus des normes collectives de la société. Mais pour Jung, et pour le Bouddha aussi, le soi n'est pas une chose, ce n'est pas du tout quelque chose de fixe, c'est un processus qui peut se développer, qui peut évoluer, qui peut changer. C'est un travail en cours, encore une fois, ce soi. Alors le problème n'est pas le soi, le problème c'est de croire que le soi est quelque chose fixe, indépendant des conditions qui le forment, mais ça ne veut pas dire qu'il faut le nier dans sa totalité comme le disent beaucoup d'enseignements bouddhistes. Et pour moi, ça va trop loin, ça c'est une sorte de négation du soi.

Il y a un dialogue très intéressant, dans le *Samyutta Nikaya* je crois, c'est une conversation entre le Bouddha et un ascète qui s'appelle Vacchagotta. Vacchagotta vient voir le Bouddha, et il lui demande : Est-ce qu'il y a un soi. Et le Bouddha ne répond pas. Vacchagotta pose alors une autre question : Est-ce qu'il n'y a pas de soi ? Et le Bouddha reste silencieux. Alors Vacchagotta se lève et s'en va. Parce qu'il n'est pas content avec ça. Parce qu'effectivement le Bouddha n'a rien dit. Et puis Ananda, l'assistant du Bouddha, lui pose la question : Mais pourquoi vous n'avez rien dit à ce monsieur ? Et le Bouddha répond : Si je lui avais dit qu'il y a un soi, il serait tombé dans le huis clos de l'éternalisme. Et si je lui avais dit qu'il n'y a pas de soi, il serait tombé dans le huis clos du nihilisme. Le Bouddha refusait de dire soit que le soi existe, soit qu'il n'existe pas.

Ce qui veut dire dans mon interprétation que le soi n'est ni quelque chose ni rien. C'est un processus comme toutes les autres choses en effet, il est le terrain, le contexte, le lieu de notre pratique, et c'est une pratique consistant à nous créer, à nous faire évoluer nous-mêmes, en devenant de plus en plus autonomes, indépendants, mais pas indépendants dans un sens philosophique. Indépendant, ça veut dire qui ne dépend pas du tout des circonstances, des causes, etc., mais qui existe en soi-même : le Bouddha ne dirait jamais ça non plus. Indépendant est à entendre ici dans un sens pragmatique. Le but de cette pratique est de devenir notre propre enseignant, de devenir responsable pour la pratique que nous faisons, de ne pas devenir dépendants des enseignants, des gurus et de ce genre de choses, mais de vivre dans le monde selon nos propres lumières, pourrait-on dire. Et ça, c'est un processus de chaque jour, de chaque instant : le monde nous demande en effet de répondre aux circonstances dans lesquelles nous nous trouvons par rapport aux autres, et à travers ces actions éthiques c'est un processus de raffinement de nous-mêmes : nous commençons à nous comprendre mieux et à devenir de plus en plus différenciés des autres. Alors que notre individualisme occidental est en fait une sorte de conformité. Ce n'est pas vraiment une individuation, tout le monde nous habite, nous vivons dans une culture de... *We live in a culture of repetition and copying, we are modeling ourselves on these cultural figures and archetypes, and this is all projected through the appetizing media and everything, it's all about conforming to ourselves in kind.* Vous avez compris ? Pas tout ?

Demain, je continue un peu dans ce sens. Mais c'est une bonne question, on n'en a pas fini avec ce sens du soi, et ce qu'il veut dire. C'est compliqué. Les bouddhistes en discutent depuis maintenant deux mille ans et ils se disputent toujours. Il n'y a pas une réponse simple.

Dimanche 7 mai 2017

04. Instructions

(...) Comme hier, on va consacrer cette journée à la pratique de la méditation et, comme on a dit hier, vous avez probablement des pratiques diverses. Je ne demande pas évidemment que tout le monde fasse exactement la même chose, mais, grosso modo, il s'agit juste de dire qu'on pratique ensemble la cultivation de la pleine conscience, la présence d'esprit, la mindfulness, le satipatthana. Il y a en effet plusieurs façons de le dire... mais ce dont il s'agit, c'est d'une opportunité d'être en silence, avec nous-mêmes, dans notre solitude, et en même temps avec les autres.

Il est un peu paradoxal d'arriver dans un lieu comme ici pour pratiquer la méditation avec les yeux fermés, en silence, avec évidemment quelque chose de très solitaire, alors qu'en même temps on le fait avec les autres. Avec une cinquantaine d'autres personnes que vous connaissez peut-être ou que vous ne connaissez pas, mais on le fait ensemble. Et ce caractère collectif crée une sorte de sangha, de communauté temporaire. Hier et aujourd'hui pour la plupart d'entre vous, ou pour d'autres simplement aujourd'hui, on va ressentir un certain lien grâce au fait que nous faisons la même chose, ce qui implique que nous sommes peut-être concernés par les mêmes valeurs, que les mêmes choses nous intéressent. Peut-être pas le bouddhisme, peut-être c'est plus grand que ça, la spiritualité... Ou peut-être pour plusieurs d'entre nous, cette quête, cette recherche de trouver un sens de la vie. Qu'est-ce que ça veut dire d'être humain, quelqu'un qui va mourir, quelqu'un qui se trouve dans ce monde très mystérieux et étrange, mais très brièvement.

Lorsque je suis arrivé ce matin, j'ai aperçu une dame de loin, et je me suis tout de suite dit : Ah, c'est Arlette ! Parce que cette personne bougeait son corps exactement de la même façon qu'Arlette, elle avait la même taille aussi, les mêmes cheveux. Et puis j'ai réalisé que ce n'était pas possible, parce qu'Arlette est morte. Arlette était une dame qui était là au début de Terre d'éveil et nous a beaucoup assistés, elle était très sympathique et certainement certains d'entre vous la connaissaient. Mais un jour, il y a un ou deux ans, elle était en bonne santé, mais elle a trébuché, elle est tombée d'un escalier je crois, elle s'est cogné la tête fortement et vingt-quatre heures plus tard elle est morte. Arlette n'était pas quelqu'un d'à part, Arlette, c'est nous, et ça nous montre qu'en effet on est là, on prend cette vie pour acquise, on prend ce moment, ce jour, pour acquis. On ne réfléchit pas beaucoup au fait qu'on a la chance d'être ici au lieu de ne pas y être.

Il est très utile je crois de cadrer cette méditation, cette pratique du dhamma, avec cette réflexion non pas sur l'impermanence dans un sens abstrait, mais sur notre impermanence, l'impermanence avec le changement de tous les organes de notre corps, notre cœur, notre respiration, parce que, à un moment donné, la même respiration qu'on ressent quand on fait de la méditation sera la dernière respiration de notre vie, on va expirer, mais pas inspirer, et cela va arriver à chacun de nous. Pour moi, ces réflexions ne sont pas du tout morbides ou déprimantes. En effet, c'est avec la reconnaissance de notre fragilité qu'on devient conscient du fait qu'on est là, qu'on est vivant, qu'on est conscient, et ça c'est une chose merveilleuse.

Alors donc, tous nos attachements, nos plannings, nos compulsions à être toujours soit dans le passé, soit dans le futur, à être absorbés par les petits détails de nos vies, tout cela c'est une sorte de voile qui nous cache – qui nous protège peut-être – des vrais faits de la vie. La pratique de la méditation, dans toutes les traditions je crois, c'est de nous rendre plus sensibles aux faits fondamentaux de notre existence, pas dans un sens abstrait et philosophique, mais comme quelque chose qu'on ressent à travers la respiration. La respiration, ce n'est pas un mouvement quasi mécanique des poumons, c'est ce qui nous donne la vie. Et notre vie dépend

en effet du fonctionnement d'un muscle dans le corps, le cœur. Et le cœur, c'est fragile, ce n'est que de la chair et du sang, et nous sommes totalement dépendants de ça pour être conscients de voir les choses, de les entendre, de les ressentir... Alors passez quelques moments peut-être au début de la première séance en vous demandant : Pourquoi fais-je cette pratique ? Pourquoi suis-je ici ? Reconnectez-vous avec les sources de votre inspiration, de votre spiritualité ... peu importe le nom que vous donnez à cela.

Je propose aujourd'hui qu'on continue dans le silence, dans la solitude, avec les autres, les séances dans la salle, pour l'assise, les séances dans les couloirs, parce qu'il pleut, pour la méditation en marchant. Ce que je voudrais suggérer, c'est de mettre aujourd'hui plus d'attention sur la cultivation de la concentration. Concentration, c'est la traduction du mot *samadhi*, et en fait concentration n'est pas le meilleur terme, en anglais ou en français. En anglais, je dirais plutôt maintenant *collectedness*. On a essayé pendant la dernière retraite à Epernon de trouver un bon mot pour ça en français, mais on n'a pas réussi – *recueillement*, mais la plupart d'entre vous n'aimaient pas ce mot parce qu'il est trop religieux, ou quelque chose comme ça. *Collectedness*, ça veut dire ramasser, rassembler nos énergies, notre attention dans un seul état d'esprit.

Concentration donne l'impression qu'il faut focaliser l'attention sur un petit point devant soi, la respiration par exemple, mais il y a toujours ce sens de rétrécir, de resserrer l'esprit. Je propose qu'on fasse le contraire, qu'on s'ouvre l'esprit, mais d'une manière très focalisée. C'est un peu comme pour écouter de la musique. On va dans une salle, ou chez soi, sur le canapé, avec la stéréo. On ferme les yeux, on s'ouvre complètement à cette polyphonie et on laisse le son entrer en soi. C'est le contraire d'une image serrée où on se concentre sur un point normalement visualisé à l'extérieur de soi-même.

Ici, on s'ouvre totalement à ce qui se passe en nous-mêmes, dans le monde, un peu comme si on entendait une symphonie. C'est basé sur la métaphore de l'écoute au lieu de celle de la vision. Lorsqu'on parle de la méditation, on parle métaphoriquement, on dit par exemple qu'il faut observer la respiration. Mais, en fait, on n'observe rien. « Regardez la respiration », « regardez ce qui se passe dans l'esprit »... mais regarder, c'est avec les yeux. Et on ne le remarque pas. On est tellement habitués à parler de cette façon pour les choses spirituelles ou mentales, à utiliser les métaphores des sens. La métaphore prédominante est la métaphore de la vision. Jusqu'au mot *vipassana* : *passana* est le mot en pali qui veut dire simplement voir, *vi* donnant une certaine intensité, et finalement c'est *passana*, le mot de tous les jours en pali pour voir. Beaucoup de ces traditions sont très influencées par les métaphores visuelles.

On trouve, surtout dans le zen, une autre idée, c'est de comparer la méditation plutôt à l'écoute. Je ne veux pas dire littéralement – évidemment on peut méditer sur les sons, le son de la circulation, les sons dans la pièce, le son de cette machine qui fait vroom-vroom-vroom tout le temps –, je ne veux pas dire ici de simplement méditer sur les sons – vous pouvez faire ça si vous voulez –, mais de réfléchir plutôt à la manière dont on écoute quelque chose, au lieu de la manière dont on regarde quelque chose. Ecouter, c'est plutôt s'ouvrir, sans aucun point spécifique devant soi. Et en effet, quand on écoute de la musique, il faut être absolument ouvert. Dès qu'on commence à être intéressé par exemple par le son d'un violon ou la voix d'un chanteur particulier, le charme est rompu. Et de nouveau, il faut se mettre dans un état d'ouverture.

Alors, aujourd'hui, même si on se concentre sur la respiration, au lieu de regarder la respiration, au lieu de prendre la métaphore visuelle et de vous donner l'impression qu'il y a un petit bonhomme ou bonne femme, normalement ici quelque part, qui regarde d'en haut la respiration qui arrive et qui part, essayez de changer la métaphore et d'« entendre » la respiration. Ça ne veut pas dire entendre le son, le bruit qu'elle fait, mais de se mettre dans un

état comme quand on entend, quand on écoute de la musique, mais ici par rapport à la respiration, ou aux autres sensations dans le corps, ou au contact qu'on a avec le sol quand on pratique la méditation en marchant. Entendre au lieu de voir, et si ça ne vous convient pas, faites comme vous faites normalement. Mais c'est une très bonne expérimentation, qui nous montre que nous sommes très souvent sous l'emprise des métaphores, mais qu'on ne le remarque pas. Et j'ai trouvé pour moi que le fait de prendre cette posture intérieure de l'écoute me rend aussi focalisé, concentré, qu'avec la métaphore de la vision, mais dans une atmosphère beaucoup plus ouverte, beaucoup plus inclusive. C'est vraiment l'opposé : au lieu de faire ça sur un point, on fait ça sur un espace.

Si vous pouvez aussi essayer aujourd'hui pendant les méditations de mettre un peu plus l'accent sur votre capacité à ne plus être distrait, à trouver une sorte de présence continue, et à mettre l'accent là-dessus au lieu de regarder la nature impermanente des choses ou ce qu'on fait normalement dans le vipassana. Il s'agit de mettre vraiment plus l'attention sur le fait de devenir tranquille et calme, et de focaliser avec cette écoute. Est-ce que c'est clair, ou est-ce que ça paraît vraiment bizarre ?

(Période de méditation assise)

On va continuer avec la méditation en marchant. La méditation en marchant n'est pas une sorte de repos, une méditation légère dont on profite pour se balader, et puis après trente minutes on revient ici. Essayez de faire la méditation en marchant avec le même sens d'engagement que pour la méditation assise. Evitez de lire les textes qui sont affichés dans les couloirs du Forum, c'est très tentant je sais, mais évitez de le faire. Marchez un peu plus lentement que d'habitude, à l'extérieur s'il ne pleut pas trop – après tout ce n'est que de la pluie, et c'est très agréable d'être au dehors aussi. Laissez les yeux focalisés deux mètres devant vous et ne bougez pas la tête. Et si ça vous fatigue ou si vous vous trouvez trop distraits, asseyez-vous sur un banc ou sur une chaise ou quelque part ou revenez ici, et retournez à la méditation de la respiration, des sensations du corps, en essayant de trouver un moyen de maintenir cette attention, cette pleine conscience, instant après instant, dans des contextes différents, avec des accents et des objets différents, mais essayez vraiment de trouver le goût, la saveur de la pleine conscience, la façon dont la pleine conscience résonne dans le corps, de manière à créer une sorte d'espace de présence. Essayez vraiment de ressentir sans mots, sans concepts, ce *feeling*, ce ressenti de la méditation.

05. Enseignement – Une vie éthique

(...) Aujourd'hui, comme j'ai dit hier, je voudrais parler sur le thème d'une vie éthique, mais je voudrais d'abord revenir sur ce qu'on a dit sur le renoncement. Je suis d'accord, ce n'est peut-être pas le mot qui convient à tout le monde, on peut aussi parler d'un lâcher-prise, d'une cessation comme disait Sloterdijk, ou d'une sorte de révolte dans les termes d'Albert Camus. Mais indépendamment de vos idées sur le mot, ce qui est important c'est de comprendre ce que je veux dire, et pourquoi je mets pas mal l'accent sur cette idée, ce concept d'avoir envie de transformer la vie, de vivre différemment. Et j'imagine qu'au fond, pour plusieurs d'entre nous, nous nous intéressons au bouddhisme ou à la méditation ou à la pleine conscience pas seulement pour régler certains petits problèmes dans notre existence, mais plutôt comme réponse globale, pour trouver une réponse à notre situation dans sa totalité, en tant qu'être humain et pas seulement en tant qu'individu, mais aussi en tant que membre de la société et même comme une créature qui vit sur cette Terre.

Finalement, les questions les plus difficiles et qui nous concernent le plus, ce sont les questions larges comme ça, et il est toujours important à mon avis de maintenir un lien entre

ce qu'on fait sur le coussin, ou les idées bouddhistes qui vous intéressent, de les lier toujours avec la situation humaine dans laquelle on se trouve dans cette société, dans ce monde, dans cette période de notre histoire. De ne pas faire de la méditation ou du bouddhisme quelque chose qui nous met à côté de la vie, mais qui nous permet d'être plus au contact, avec plus de sensibilité, avec un cœur plus ouvert, de ce qui se passe dans le monde de tous les jours.

Alors, le renoncement, ce n'est pas de rejeter tout ça, au contraire. C'est prendre un peu de recul afin d'être capable de s'engager d'une façon plus riche avec le monde. On dit en français « reculer pour mieux sauter ». Et ça c'est en effet le principe. On prend du recul pendant ce week-end, mais afin d'être capable de mieux sauter, dès qu'on retourne dans la vie quotidienne. Et une personne qui nous a beaucoup apporté sur ce thème du renoncement, de la solitude, et même de la pratique, c'est Michel de Montaigne. Je commence avec une citation d'un de ses *Essais*, qui s'appelle « De la solitude », et je la lis dans son français du XVI^e siècle – ce n'est pas très difficile à comprendre. Il dit : « Ce seroit folie de vous fier à vous-même si vous ne vous savez gouverner. Il y a moyen de faillir en la solitude comme en la compagnie. » En d'autres termes, il serait complètement fou de partir dans la solitude, c'est-à-dire dans le renoncement classique, si on ne sait pas comment se gouverner. C'est bien possible de faillir dans la solitude, il est tout aussi facile de faillir dans la solitude que de faillir dans le monde. Je trouve ce texte vraiment très frappant, et en effet ça se rapporte à ce qu'on fait parce que, dans les termes de Montaigne, il est question de gouvernance de soi, et cela c'est une idée qui remonte aux philosophes grecs. Dans les dernières écritures et conférences de Michel Foucault, il est aussi beaucoup question de ces thèmes-là : le souci de soi, de prendre soin de soi-même, de savoir comment gouverner soi-même. Une idée qui était une partie essentielle de la pratique de la philosophie dans le monde ancien. On a perdu ça en Occident. On a des gens comme Foucault, et aussi Pierre Hadot, qui a écrit des livres merveilleux sur ce sujet-là. Mais lorsqu'on fait des études de philosophie à l'université, on n'est pas du tout encouragé à pratiquer la philosophie en tant que gouvernance de soi. On a perdu cette dimension de la vie philosophique.

Et une des raisons pour lesquelles nous trouvons le bouddhisme si intéressant, c'est parce que le bouddhisme nous donne les moyens de nous gouverner nous-mêmes. Et tout ce que nous faisons dans la *mindfulness*, dans les méditations qu'on a fait hier et aujourd'hui, c'est de pratiquer les techniques, les moyens de gouvernance de soi, de devenir plus en contact, de contrôler – je n'aime pas le mot contrôler – mais plutôt de devenir plus habiles, plus adroits pour gouverner nos propres esprits. C'est cela que nous faisons. Et on trouve effectivement les mêmes termes de gouvernance de soi dans les textes bouddhistes. Dans la tradition tibétaine, on parle de *lo-jong*, entraînement de l'esprit, c'est exactement la même chose, *mindframe* comme on le traduit en anglais. Et dans les textes de base, on trouve le terme pali *sikkha*, qui veut dire entraînement. Toutes les instructions et même les idées philosophiques qu'on trouve dans ces textes bouddhistes ne sont pas des descriptions de la réalité, mais ce sont des instructions pour faire quelque chose ou pour savoir faire quelque chose. Pour moi, le Bouddha n'a pas enseigné ou valorisé un savoir sur comment les choses sont : sa sagesse était fondée plutôt sur un savoir-faire, pas sur un savoir que. Et pour moi, ça, c'est à l'essence d'une pratique du dhamma. Cela n'a rien à voir avec une pratique qui nous amènerait à découvrir la vraie nature de la réalité.

Cela nous amène quelque chose qui pour moi est très important, et cela a à voir avec le sens même de l'éveil, de l'illumination, du *bodhi*. Dans le bouddhisme, et je crois que c'est le cas avec chaque école que nous avons aujourd'hui, la personne éveillée est la personne qui a réussi à comprendre non conceptuellement la nature de la réalité. Ou, selon les termes bouddhistes, c'est quelqu'un qui a compris la vérité ultime, au lieu des vérités conventionnelles. On fait souvent cette distinction dans les textes bouddhistes : on a la vérité

ultime et on a la vérité conventionnelle. La vérité ultime, c'est ce qu'on essaie de comprendre afin de devenir illuminé, et selon les écoles, on a des idées différentes de ce que constitue cette vérité ultime. Certains disent que c'est la vacuité, d'autres que c'est la nature de l'esprit, d'autres que c'est le nirvana, d'autres que c'est l'« ainsité », ou la nature du Bouddha...

Tous ces termes renvoient à une réalité qui est hors des normes de nos vies quotidiennes et qui remonte à quelque chose de fondamental dans la structure de celle-ci. Ultimement, la vérité des choses, c'est la vacuité, l'absence d'existence inhérente ou quelque chose comme ça. Cette façon de penser est tellement répandue dans toutes les écoles bouddhistes qu'il est très difficile de penser autrement. Mais il est remarquable, et pour moi c'était presque un choc, de découvrir que dans tous les suttas du Canon pali le Bouddha n'a pas mentionné une seule fois une vérité ultime, ou une vérité conventionnelle. J'ai toujours pensé pendant mes premières années comme moine bouddhiste que cela – ces deux vérités – remontaient au Bouddha historique et que c'était quelque chose de fondamental dans le bouddhisme. Mais finalement, je me suis rendu compte qu'en fait le Bouddha ne parlait jamais de ces choses, et il ne parlait de rien de comparable non plus. Ce n'était pas la façon dont il pensait, il ne pensait pas dans ces termes-là.

Alors, plus récemment, j'ai totalement abandonné cette façon d'enseigner, de comprendre le bouddhisme, je laisse de côté toutes ces questions de la nature de la vérité, de la réalité et ce qu'on appelle en Occident l'ontologie, la nature de l'être. Le Bouddha n'était pas un ontologiste. Et maintenant je comprends l'éveil, le terme *bodddhi*, comme une liberté, une libération vis-à-vis des réactions, de la réactivité habituelle, qui nous permet de parler, de penser, d'agir d'une façon qui n'est pas conditionnée par les réactions. Ce n'est pas très clair, je le redis. L'éveil, pour moi, c'est en fait une condition éthique, pas ontologique. La personne éveillée est la personne qui peut mener sa vie, c'est-à-dire qui peut penser, parler, agir, travailler d'une façon qui n'est pas conditionnée par les pulsions, les réactions, les choses comme la haine, la colère, le désir, l'orgueil, qui peut mener une vie libérée de ces conditionnements.

Et cette sorte de vie est fondée dans l'expérience de nirvana. Nirvana n'est pas un but qui existe dans l'avenir, mais c'est une possibilité qui est présente en nous-mêmes, ici et maintenant. Et chaque fois qu'on se trouve dans la méditation dans un état de clarté, un état de tranquillité, et même pendant les quelques secondes où on se rend compte qu'on est libre de ne pas agir selon les impératifs biologiques, sociologiques, culturels, psychologiques... à ce moment-là on on entrevoit le nirvana, on perçoit sa saveur. Et de fait, dans un des textes les plus anciens, le Bouddha dit que le nirvana est clairement visible et immédiat. Immédiat, ça veut dire que la question n'est pas de suivre une série d'étapes pour arriver au nirvana, mais qu'il est déjà là. Le nirvana, c'est simplement ces moments de non-réactivité.

Et le nirvana n'est pas l'exclusivité du bouddhisme. Le nirvana est en effet décrit par le Bouddha comme quelque chose qui est vécu par les personnes sages, pas seulement les bouddhistes sages, mais les sages en général. C'est quelque chose qui est une sorte de patrimoine de notre humanité, cette capacité de liberté intérieure qui n'est plus conditionnée par ces forces. Alors le renoncement, c'est simplement une sorte de début à cette expérience nirvanique où nous trouvons cette liberté de vivre autrement. C'est là au moins mon interprétation de ces textes. Je sais que ce n'est pas du tout orthodoxe. La plupart des bouddhistes auraient probablement des problèmes avec ces idées, mais d'après ce que j'ai étudié, d'après ma propre pratique et d'après les études aussi que j'ai faites de la philosophie grecque, je crois qu'il y a beaucoup d'évidences qui soutiennent un regard de ce genre sur le bouddhisme.

Un autre moyen de dire la même chose, c'est de dire que le Bouddha ne s'intéressait pas du tout à la nature du moi, du soi, du je, de l'ego, mais qu'il s'intéressait plutôt à ce que les personnes, les soi, les ego peuvent faire. C'est plus facile de dire ça en anglais, alors je le dirai en anglais : *The Buddha is not interested in what selves are, but what selves can do*. Il ne s'intéresse pas à ce que les soi sont, mais à ce que les soi peuvent faire. Et je vais illustrer cela avec des exemples. On a déjà abordé ces idées hier après-midi, mais je crois qu'il serait bien d'en dire un peu plus parce que, pour moi, c'est l'essentiel.

J'ai cité hier ce dialogue entre le Bouddha et Vacchagotta, Vacchagotta lui a posé ces questions : est-ce que le soi, est-ce que le je, est-ce que le *atta* existe, et le Bouddha n'a pas répondu. Il a refusé de dire oui, il a refusé de dire non. Alors, pour moi, c'est une façon de dire : ces questions-là n'ont rien à voir avec ce que j'enseigne. C'est aussi facile que ça. Ce n'est pas parce qu'il avait une compréhension tellement mystique et spéciale qu'il ne pouvait pas l'articuler avec des mots. Non, c'était simplement parce que cette façon de penser n'a rien à voir avec ce qu'il enseigne. Je crois que la difficulté, pas simplement pour nous, mais pour les bouddhistes du passé aussi, est que cette façon de présenter les choses est tellement contre-intuitive qu'elle est vraiment très difficile à saisir. Et je crois que le bouddhisme en tant que religion, en tant que système métaphysique, a retourné ces idées de réalité, vérité ontologique, et que le Bouddha a en fait passé quarante-cinq ans de sa vie en essayant de libérer les gens. Le Bouddha, en termes plus philosophiques, est un pragmatique. Il s'intéresse à ce qu'on peut faire, à ce qui marche, pas à ce qui est. Il est facile de trouver ces idées dans les textes les plus anciens. Et même, un peu, dans le *madhyamaka*, la philosophie *madhyamaka* [de la voie du milieu].

On a déjà parlé des questions de Vacchagotta où le Bouddha évite affirmation et négation, il ne se préoccupe pas de la nature des choses, mais son point de départ, c'est la souffrance, pas seulement de soi-même, mais du monde, et la manière dont on peut répondre à cette souffrance d'une façon qui va faire une différence. Ça, c'est le but, et dans ce sens, son enseignement est thérapeutique, pas dans le sens étroit de psychothérapie, mais thérapeutique dans le sens plus profond d'une certaine guérison. Le dhamma, c'est une forme de guérison, et on trouve exactement les mêmes idées dans Epicure. Epicure dit que l'étude de la philosophie est un gaspillage de temps si elle ne guérit pas notre âme. Ces idées de la philosophie en tant que thérapie, pour guérir, et du philosophe comme médecin, on les retrouve exactement dans les philosophies grecques comme dans le bouddhisme. Et c'est quelque chose qui les unifie.

Mais peut-être le passage le plus connu et le plus intéressant ici, c'est la parabole de la flèche. Vous la connaissez probablement, je n'ai pas le temps de la dire en détail. C'est l'histoire d'un homme qui est blessé par une flèche empoisonnée, et il se trouve sur le sol, il saigne et il est proche de mourir, mais il refuse que ses amis amènent un médecin ou un infirmier... avant de savoir qui était l'homme qui a tiré la flèche, quelle sorte de flèche c'était, quelle sorte de plume d'oiseau était sur la flèche, et toutes ces questions absurdes en effet, tous les petits détails de cette situation. Et évidemment c'est pour montrer que cela n'a rien à voir avec la situation de quelqu'un qui est en train de mourir. La seule chose qui compte, c'est de sortir la flèche. Toutes les autres questions n'ont aucun sens dans cette situation, et la conclusion qu'il tire de cette parabole est la suivante : de la même manière, quelqu'un qui refuse de pratiquer le dhamma si je ne lui dis pas quelle est l'origine du monde, si le monde est fini ou infini, si l'esprit et le corps sont différents, si l'esprit et le corps sont identiques, si on va continuer après la mort, si on ne continue pas après la mort... toutes ces grandes questions de la philosophie, de la métaphysique sont aussi inutiles que les questions de cet homme sur le sol qui saigne, qui veut savoir tous les détails sur la flèche. Les unes et les autres ont la même réalité, elles sont totalement inutiles.

Ce qui est frappant dans le cheminement du bouddhisme, c'est que les écoles bouddhistes ont réussi à trouver des réponses pour chacune de ces questions auxquelles le Bouddha refusait de répondre. Pour le bouddhisme, le corps et l'esprit sont assurément différents, autrement ce n'est pas possible de penser la réincarnation. Il est certain que presque toutes les écoles bouddhistes sont dualistes. L'esprit, la nature de l'esprit, est essentiellement différente de la nature physique du corps. Partout on trouve ça. Alors que le Bouddha ne voulait même pas aborder le sujet. Pour lui, ce n'était pas que la question était trop difficile à résoudre, c'était que la question n'avait aucune pertinence, en pratique.

Un autre texte que je voudrais partager avec vous, c'est le verset 80 du *Dhammapada*, et je crois que j'ai une traduction de ça quelque part... Je le cite d'abord en anglais : "Like just as a farmer irrigates the field, just as an arrowsmith fashions an arrow, just as a carpenter shaping a block of wood, and in the same way the practitioner trains his self." « Tout comme un fermier irrigue son champ, comme un fabricant de flèches façonne une flèche, comme un menuisier met en forme un morceau de bois, de la même manière le sage, l'érudit, le *pandita* entraîne son soi. » Ce qui est intéressant dans ce texte, ce qu'il apporte, est que le Bouddha ne problématise pas le mot soi, et qu'il l'utilise à l'accusatif. Ça n'est pas simplement réflexif. En effet, littéralement, le mot en pali veut dire apprivoiser : « il apprivoise le soi », le soi en tant que quelque chose qui est difficile à contrôler. Ces trois images, ces trois exemples sont des images d'un soi qui d'abord n'est pas entraîné, mais qui avec l'entraînement se transforme en quelque chose d'autre. Et ça montre très clairement que pour le Bouddha, le soi, ça veut dire nous-mêmes, moi, vous, elle, lui : ce n'est pas nécessaire de compliquer ce qu'on veut dire par le mot soi, c'est simplement la façon dont on parle de soi-même. Comme je disais à quelqu'un hier soir, le soi, c'est comme ces chansons dans *Mary Poppins*, c'est tout ce que c'est, c'est le nom que vous donnez à vous-même. Et certainement on ne nie pas le soi.

Le bouddhisme a vraiment démonisé le soi. Et on a l'idée dans beaucoup d'enseignements bouddhistes qu'il faut éliminer le soi, que le soi c'est un grand problème, que le soi nous cache la réalité. Mais ça c'est une pensée beaucoup plus tardive. Pour le Bouddha, le soi, au début, c'est comme un champ qui n'est pas irrigué, un champ sec. Et un champ sec, c'est un champ où rien ne peut pousser, où rien ne peut croître : on ne peut pas obtenir une récolte dans un champ aride. Le Bouddha utilise très souvent des images prises dans la vie de tous les jours. Il a certainement été très attentif à la façon dont travaillaient les artisans, l'artisanat, c'est pour lui une source d'images très riche : le fermier, le fabricant de flèches, le menuisier, le boucher, les gens qui travaillent le bois, les gens qui travaillent l'or, les médecins, les chirurgiens... Et il utilise ces façons de travailler comme exemples de la manière de pratiquer le dhamma.

Cela montre encore une fois que ce qui l'intéresse, c'est le savoir-faire. Ce qui est frappant avec les artisans, ce n'est pas leur philosophie de la vie, mais la façon dont ils sont capables de transformer quelque chose d'assez brut en quelque chose de beaucoup plus raffiné et beau. Et le fermier, en irrigant les champs, permet au blé ou à l'orge, aux arbres et aux fruits, de prospérer, de fructifier. C'est vraiment une image de la vie, et de ce point de vue, elle montre que le Bouddha voit la plupart des gens comme les champs arides, qui ont perdu la possibilité de vivre pleinement. Il faut irriguer ces champs, il faut s'irriguer soi-même. Et ce qui est intéressant par rapport aux neurosciences, c'est que maintenant elles parlent des gens qui ont fait beaucoup de méditation comme ayant ouvert certains chemins neurologiques permettant à d'autres sortes de pensées, d'expériences, d'avoir lieu. C'est exactement la même image. Et en effet ce qu'on fait avec la pleine conscience ou les autres méditations est de frayer des cheminements dans notre être, dans notre esprit, afin que notre sensibilité, nos habitudes soient transformées, que ça nous permette de vivre plus pleinement. Ça n'a rien à voir avec comprendre la nature de la réalité, on peut laisser tout ça de côté.

Dans l'exemple de la flèche, pour la fabriquer, il faut d'abord rassembler les parties : du bois tout à fait droit, une pointe bien pointue, l'empennage... on a diverses choses qu'il faut amener ensemble pour créer quelque chose qui est plus que toutes ces parties, mais qui ne peut pas exister sans elles. La flèche représente ici le soi, et le travail qu'il y a à faire sur lui. D'abord il faut intégrer-unifier les différents aspects de nous-mêmes qui sont comme la pointe, le bois et l'empennage, qui sont séparés, qui ne sont pas vraiment intégrés ni connectés. La pratique du dhamma consiste à intégrer les différents principes de nous-mêmes afin de devenir comme une flèche. Une bonne flèche est un objet qui peut être dirigé vers sa cible avec précision. Et cela signifie que la pratique du dhamma consiste à devenir plus dirigés, plus focalisés sur nos buts, et plus intégrés dans notre vie. A faire en sorte que les différents aspects de nous-mêmes ne soient pas en opposition, en conflit les uns avec les autres. C'est là la vision implicite dans cette image très simple.

Et finalement, cela revient au menuisier qui transforme ce morceau de bois en quelque chose d'autre, un bol, un poteau, un objet en bois qu'on peut utiliser, qui acquiert une certaine valeur utile. Si on y réfléchit, cette image montre que le soi qui n'est pas entraîné est comme un morceau de bois qui n'est pas travaillé. Et la pratique du dhamma est alors comme celle d'un menuisier qui coupe, qui travaille sur ce morceau de bois afin de le transformer en quelque chose d'utile, ou quelque chose de beau. Cela veut dire que les matériaux bruts de notre pratique du dhamma, ce sont notre corps, nos sentiments, nos perceptions, nos tendances, notre conscience. Et notre pratique du dhamma, c'est comme une pratique des arts, on essaye de transformer les matériaux bruts de notre existence, dans le langage bouddhiste, en un être éveillé.

Toutes ces images nous montrent qu'il est possible de comprendre le bouddhisme d'un point de vue très différent du point de vue ontologique. On peut regarder le bouddhisme dans ce sens comme une pratique de l'éthique, si on comprend l'éthique comme ne se limitant pas à la moralité – respecter les pratiques, les préceptes et tout ça – mais en tant que mode de vie dans ce monde afin de devenir la sorte de personne qu'on aspire à être. C'est la définition qu'on trouve aussi dans Foucault, que l'éthique c'est la façon dont on se gouverne, on se transforme, on se freine afin de devenir quelqu'un qui manifeste, qui incarne les valeurs que nous respectons le plus profondément. Et cela est une pratique de vivre, c'est un art de vivre, tout cela. Et pour moi, la mindfulness a une fonction centrale dans ce travail.

Ce qui signifie que la pratique de mindfulness qui est maintenant répandue un peu partout dans le monde n'est pas quelque chose qui est un peu à côté dans le bouddhisme, mais quelque chose qui se trouve au cœur des enseignements du Bouddha. Si on lit les premières lignes du *Satipatthana Sutta*, le *Discours sur les fondations de la pleine conscience*, le Bouddha commence en disant que la seule voie qui amène au nirvana, c'est la pleine conscience, c'est la mindfulness. Et je crois qu'il n'a jamais dit ça à propos d'une autre vertu. Seule la mindfulness mène au nirvana. Cela n'est pas une polémique bouddhiste, c'est simplement la façon dont le Bouddha a compris comment fonctionne l'attention proche, la mindfulness, dans cette démarche, ce parcours du dhamma. C'est le vrai cœur de tout ce qu'on fait dans cette pratique. Et ça commence, comme on a dit hier, avec cette capacité de dire non à certaines pulsions qui surgissent en nous-mêmes et de lâcher prise par rapport à elles. Mais le but de cette pratique n'est pas de rester pendant des heures ou des années dans un état calme et clair, où on ne réagit plus et reste tranquille dans un monastère ou quelque chose comme ça, mais cette pratique c'est quelque chose qui anime chaque instant de la vie. C'est un art de vivre. Chaque moment devient un moment où on peut pratiquer le renoncement. Chaque moment devient un moment où on peut cultiver quelque chose qui nous amène plus loin sur cette voie.

Et je vais finir avec encore une image qui vient des suttas, une image de la pleine conscience. Le Bouddha compare celui qui pratique la mindfulness avec quelqu'un qui est le gardien des portes d'une cité entourée par un rempart. Dans les anciens temps, comme vous savez, les cités étaient entourées par des murs pour protéger la population, et souvent on avait quatre ou cinq portes dans ces murs, et celui qui était le gardien de la porte devait permettre aux gens autorisés de rentrer dans la ville et de refuser l'entrée aux gens non autorisés. La mindfulness fait donc le tri entre les pensées ou les émotions qui surgissent qui sont bienvenues et celles qui ne sont pas bienvenues. C'est la fonction de la mindfulness selon cette image, elle est comme le gardien de la porte. Sāntideva utilise aussi exactement la même métaphore. Et ça montre très clairement que la mindfulness n'est pas seulement une sorte d'attention neutre, mais c'est une présence consciente qui fait un choix. La mindfulness différencie les pensées négatives des pensées positives. Si on n'aime pas le langage négatif-positif, on peut dire les pensées les émotions qui nous amènent plus loin sur le chemin, et les pensées et émotions qui nous empêchent de continuer sur le chemin, ou qui nous amènent ailleurs. Et certainement, avec les séances de méditation qu'on fait ici, on peut comprendre assez facilement ce qu'il veut dire, parce qu'on passe pas mal de temps en faisant exactement ça.

Donc, la mindfulness dans ce cas-là, c'est à la fois une capacité psychologique, c'est quelque chose qu'on peut entraîner, on peut devenir plus habile à être pleinement conscient, présent, mais le but de la mindfulness, c'est de faire un choix qui est finalement un choix éthique : est-ce que je vais penser ça ou pas ? Et dans la négative, pourquoi ? Il y a déjà implicitement dans ce choix un système de valeur, un concept du bien et du mal, ce qui est bien pour nous et ce qui est mal. Ce qui veut dire que l'entraînement à la mindfulness, à l'attention proche, c'est la cultivation d'une boussole éthique intérieure. On cultive une sensibilité éthique comparable à une boussole qui nous dirige parfois intuitivement, d'autres fois plus consciemment, vers la vie que nous avons choisi de suivre (...).

06. Questions-réponses

Q. – Vous avez parlé du renoncement, et dans mon souvenir, ça pouvait être lié... à sortir du « mode par défaut », dans les idées, et je me demandais si ça rejoint ce qui est préconisé par ailleurs du côté du développement de l'équanimité, aux dépens du désir-attachement et de la haine-aversion : est-ce que c'est la même chose ?

En effet, toutes ces valeurs, toutes ces vertus dont on parle sont très liées. C'est toujours un peu trompeur en fait d'isoler une de ces idées et de lui donner une importance spéciale comme je viens de le faire. La mindfulness, on peut la prendre, la séparer de son contexte et citer les textes comme ceux que je viens de citer, du genre « la mindfulness, c'est la seule voie qui amène au nirvana », mais cela, c'est un peu trompeur. En effet, ce qui est assez frappant dans les textes est que toutes ces choses jouent les unes avec les autres, on a plutôt l'image d'une vie qui essaie de trouver un certain équilibre entre par exemple la mindfulness, et la concentration, la sagesse, l'équanimité que vous venez de mentionner, le renoncement, la générosité aussi... et ça continue.

Pour des raisons didactiques, on peut donner un enseignement qui se concentre exclusivement sur une de ces choses. Et c'est certainement utile. Je ne dirai pas que le renoncement est la même chose que l'équanimité, mais on ne peut pas vraiment comprendre le renoncement sans l'équanimité. L'équanimité au sens strict, c'est trouver un équilibre en soi-même qui nous permet de ne pas être poussé vers ce qu'on désire ni repoussé par les choses qu'on n'aime pas, c'est cette capacité de rester dans une sorte d'équilibre, de liberté aussi, par rapport à ces pulsions qui nous poussent à désirer telle chose et à rejeter telle autre.

Alors, évidemment, c'est dans le même domaine que ce dont j'ai parlé en tant que renoncement, mais renoncement met l'accent plutôt sur le lâcher-prise, et équanimité est plutôt le résultat de ce lâcher-prise : on essaie de devenir plus équilibré, plus équanime, et pour devenir plus équanime, il faut lâcher prise des attachements, des peurs qui nous mettent souvent dans un état très perturbé. Le problème avec la haine, l'attachement et toutes les choses que le bouddhisme n'aime pas, ce n'est pas seulement parce qu'elles sont en un sens fausses, mais surtout parce qu'elles sont perturbatrices. La tradition tibétaine définit bien les afflictions ou les illusions – les *kilesas* – comme l'ensemble des événements mentaux qui nous perturbent. Encore une fois, il s'agit plutôt de mettre l'accent sur la façon dont on fait l'expérience des choses plutôt que de chercher la vérité, de chercher ci, de chercher ça... C'est vraiment une sorte de thérapie, quelque chose de thérapeutique.

Q. – Merci pour les deux interventions, c'était vraiment éclairant. Je viens à la méditation pour la première fois, et du coup ça m'a illuminé sur plein de sujets et je ne pensais pas que ça m'apporterait autant. Alors merci à vous ! J'ai une question sur la pratique. Est-ce qu'on peut faire de la méditation tout le temps, en pleine conscience ? Par exemple, quand je fais de la cuisine, que je suis en train de cuisiner un petit plat, est-ce que je peux cuisiner et en même temps écouter de la musique ? Est-ce que c'est plutôt séparer les tâches ? Quand on est une femme et qu'on a des enfants à la maison, il faut faire à manger et en même temps s'occuper du lave-vaisselle, comment je fais tout cela en ayant à l'esprit qu'il faut que je m'occupe des devoirs qui sont pas encore faits ? Comment on peut gérer ça ?

Ça, c'est une question de pratique, une question de familiarisation, ça va prendre du temps, et franchement ce n'est pas facile. Je serais malhonnête de vous dire : oh, vous faites vingt minutes de méditation chaque jour, et puis fin des problèmes avec les gosses, fin des problèmes avec la vaisselle, avec le ménage, tout ça, non ! La vie, c'est plutôt une façon de se gérer par rapport aux conditions de votre vie. Evidemment, c'est une chose d'être un moine, dans un monastère, où on n'a pas d'enfants, pas de vaisselle, pas de téléphone, pas de mails, tout ça. Mais ça aussi, c'est un peu trompeur. Parce que ce n'est pas difficile, je crois comme j'ai dit hier, ce renoncement classique, sortir du monde, sortir de la vie familiale, rester dans un endroit tranquille. Mais, après avoir fait ça moi-même, je sais très bien que même dans les monastères dans les montagnes de Corée, isolé de toutes les affaires du monde, finalement l'esprit reste aussi perturbé que dans le monde.

En effet, les conditions externes jouent certainement un rôle, mais finalement, ce à quoi on fait face dans la méditation, c'est soi-même. Et avec soi-même, c'est facile de partir dans les constructions imaginaires : si je n'avais pas ce problème, je pourrais méditer. Ce genre de phrase revient souvent dans la méditation. Si seulement je n'avais pas cette douleur dans le dos, la méditation serait facile, concentrée, pleinement consciente, tout ça, mais avec cette douleur dans le dos... On trouve toujours des excuses pour ne pas se donner totalement à la méditation : je ne peux pas méditer parce que je n'ai pas le temps, je ne peux pas méditer parce que j'ai trop de choses à faire. Ça, c'est simplement une sorte d'échappatoire. Même pour les gens dans des endroits comme les monastères, quand ils se seront familiarisés avec la manière dont on y vit, ils vont redécouvrir en eux-mêmes exactement les mêmes tendances que celles dont nous faisons l'expérience dans la vie de tous les jours, dans une grande ville avec une famille. Parce que ça finit toujours par remonter dans l'esprit de chacun.

L'esprit, c'est un peu comme un animal qui n'est pas apprivoisé, un animal sauvage. Esprit singe, esprit éléphant on dit aussi. Et finalement il faut travailler avec cet esprit singe, cet esprit éléphant. Que l'on soit une mère avec des enfants ou un moine sur une montagne, l'esprit singe reste exactement le même. Et dans les deux cas, ça va demander pas mal d'efforts, pas mal d'engagement. Il faut aussi établir les disciplines, les routines méditatives chaque jour, c'est un entraînement pour mieux se gouverner. Montaigne parle beaucoup de ça.

Dans ses *Essais*, il dit que quand il a eu l'idée d'entrer dans sa tour pour y pratiquer la solitude et la paix mentale..., il s'est rendu compte très vite que son esprit était comme un cheval emballé, un cheval qui essaie toujours de s'échapper, et cela c'était dans des conditions optimales, dans le Périgord. Et c'est cela finalement qui est le vrai travail, un travail qui va probablement durer jusqu'à la fin de nos jours. Parce que l'esprit ressemble tellement à un singe, en fin de compte pour des raisons biologiques. Nous avons évolué comme ça, et il faut faire avec les résultats de ces millions d'années d'évolution. L'évolution n'a aucun intérêt pour la mindfulness, sauf si la mindfulness sert à réaliser les buts de l'évolution.

Alors cette pratique, elle va, comme on dit dans les textes, contre le courant de notre conditionnement, pas seulement psychologique, social, culturel, mais biologique aussi. Et donc, c'est un grand travail, il faut avoir un certain courage, une certaine confiance en soi, pour avoir la capacité de le faire. C'est important à certains moments de la vie de chercher l'inspiration auprès des autres qui sont sur ce chemin depuis plus longtemps, qui peuvent nous guider, enseigner, donner des conseils. C'est très bien aussi de trouver un petit groupe d'amis qui s'assoient ensemble une fois par semaine, une fois par mois, les groupes en effet comme Terre d'éveil. De trouver les moments dans la vie où on peut se dédier pendant quelques heures ou quelques jours à cette pratique. Et toutes ces choses réunies nous aident à suivre ce chemin de vie. Mais malheureusement, je n'ai pas d'astuces bouddhistes qui peuvent résoudre tous ces problèmes. C'est seulement nous qui pouvons faire ça.

Q. – Dans les choses qui peuvent nous aider, est-ce qu'on peut espérer bientôt avoir des enseignements en français à Bodhi College ?

C'est l'idée, on aimerait faire ça. En effet, le Bodhi College a été créé avec l'idée que ce sera une organisation européenne, pas anglophone. Alors nous avons commencé à faire les cours en italien, en allemand, mais pas encore en français. J'aimerais bien le faire, mais d'abord il faut trouver les moyens, les endroits, tout ça... Peut-être on pourrait le faire en partenariat avec Terre d'éveil, mais nous sommes une très petite organisation, je crois que nous sommes dans notre deuxième année d'existence, et j'aimerais bien faire des enseignements en français. Nous avons très peu d'enseignants aussi. Mais, avec Martine, on en a trois qui parlent français. On a discuté avec Akincano sur l'idée de faire peut-être quelque chose en France l'année prochaine, mais jusqu'à maintenant on n'a pas réussi à préciser les dates, les sujets, les lieux, tout ça. Merci pour cette question parce que ça me fait repenser à notre projet de donner des cours dans les principales langues européennes.

Q. – Sans doute une question qu'on doit vous poser souvent : comment faire pratiquement, puisque c'est une pratique, quand on est dans une période où on se trouve par exemple en conflit avec une personne avec laquelle on vit, au travail ou ailleurs, ou bien quand on traverse une épreuve, qu'on vient de perdre un être cher, proche. C'est très difficile de méditer, et dans le courant de la journée aussi, si on est obligé de fréquenter telle ou telle personne avec laquelle il y a une forte énergie d'agressivité. Pratiquement, qu'est-ce que vous pourriez conseiller ?

Encore une fois, je n'ai pas une astuce pour des événements comme ça, mais franchement c'est dans ces moments-là que notre pratique est mise à l'épreuve. Il est très facile de pratiquer dans des conditions sans conflit, mais cela ne veut pas dire grand-chose, finalement. Un jour, un lama tibétain m'a raconté une histoire qui m'a beaucoup touché, j'étais assez ému et en même temps un peu choqué... Il racontait le moment, en mars 1959, où l'armée chinoise a commencé à tirer avec les engins de guerre sur les monastères. Ils ont ouvert le feu avec l'artillerie sur les monastères, et il était alors évident que c'était la fin. Qu'est-ce que les moines allaient faire, à ce moment-là ? Ça, c'est un moment d'épreuve, je suis sûr que nous sommes tous d'accord là-dessus. Et ce que ce moine a dit était la chose suivante : qu'il s'est

trouvé quelques moines qui ont décidé tout de suite de partir. Ils ont pris quelques textes, un peu de nourriture, peut-être quelques objets de valeur, et ils sont partis vers l'Inde, traverser les montagnes, sans aucune hésitation. Il y en eu d'autres qui sont tombés dans la dépression et se sont suicidés, se sont pendus ou jetés dans la rivière. Mais mon ami le lama disait que, la veille, il aurait été pour lui impossible de dire quel moine allait partir pour les montagnes et quel autre allait se suicider. Il ne pouvait pas savoir.

Je ne sais pas si vous avez vu ce film récent de Martin Scorsese qui s'appelle *Le Silence* ? C'est assez fidèle, c'est basé sur le roman de Shuzaku Endo, *Le Silence*, qui est un de mes romans préférés. C'est une histoire des jésuites qui étaient persécutés par les bouddhistes – cette fois, c'étaient les bouddhistes qui étaient les mauvais et les chrétiens qui étaient les bons. Il y a un personnage qui s'appelle Fujikaro ou quelque chose comme ça, qui était le Japonais qui aidait les moines à se cacher... et en même temps était la personne qui les trahissait. Pour se justifier, il a dit à ces prêtres : c'est très facile d'être un chrétien dans un pays où on n'est pas persécuté, mais dès qu'on se trouve dans une situation où c'est une question de vie ou de mort, garder la foi devient quelque chose de totalement différent. Et c'est bien la même chose avec cette histoire des Tibétains.

Pour nous aussi, à une échelle beaucoup plus modeste, le monde des gens qui sont proches de nous, les conflits au travail, ce sont vraiment les moments où on peut avec une certaine clarté comprendre dans quelle mesure notre pratique est vraiment devenue une partie de nous-mêmes ou dans quelle mesure elle reste à un niveau assez superficiel. Et donc, évidemment, ça montre que si on veut vraiment pratiquer comme on en a parlé ce week-end, c'est quelque chose à quoi il faut se dédier, et il faut avoir pour cela une certaine humilité, être capable de reconnaître qu'on a toujours des faiblesses en nous-mêmes, que nous ne sommes pas tout-puissants. Il faut accepter nos fragilités, on apprend beaucoup dans ces situations où on n'a pas vraiment l'envie d'être plus calmes, plus sages, plus compatissants. Mais cette envie est vraiment authentique aussi, ce n'est pas une illusion, c'est quelque chose qui vient de nos cœurs. Et, en même temps, le seul fait d'avoir ces motivations ne garantit pas, lorsqu'on rencontrera des situations difficiles, d'avoir les capacités, la force de vraiment ne pas être bouleversé par les conditions.

C'est très révélateur de notre état et c'est vrai qu'il serait tentant de se dire que cette pratique ne marche pas, que ces idées sont très idéalistes et qu'elles ne prennent pas vraiment en compte la réalité telle qu'elle est. Pour moi, il ne s'agit pas de se dire que c'est seulement quand j'arrive à un moment où je ne suis plus perturbé par les conditions de la vie que ma pratique a réussi. La pratique, même dans les conflits, c'est là où on pratique, même quand on est totalement conscient qu'on est perturbé, angoissé, déprimé... cela aussi devient le champ de notre pleine conscience. Et cela a beaucoup à voir avec l'acceptation radicale dont on a parlé hier. Acceptation radicale signifie la capacité de nous accepter même dans les moments les plus difficiles, où on sait qu'on se comporte parfois, soi-même ou les autres, presque d'une façon honteuse. Cela aussi, il faut l'accepter, il faut dire oui à tout ce qui se passe dans la vie, et il n'y a pas de limite à cela. Cette *radical acceptance*, cette acceptation radicale de notre être, de qui nous sommes, dans son entièreté, c'est la base profonde d'une pratique de pleine conscience.

Q. – Sur la question de l'acceptation radicale, quand vous parliez de l'éthique et de la gouvernance de soi, ce que ça m'a évoqué dans ma pratique, c'est que parfois, dans cette tendance à vouloir incarner l'éthique et être très intègre avec ces valeurs, je peux sentir en moi une certaine rigidité ou une dureté qui gêne cette acceptation radicale dont on parlait et qui crée quelque chose de rigide...

Non, je comprends ce que vous dites, mais le truc c'est en fait d'accepter radicalement cette rigidité, cette dureté aussi. Dès qu'on dit : « ah, rigidité, dureté, je ne peux plus bouger », on abandonne effectivement le processus. Il y a quelque chose qui se passe maintenant et je ne peux rien faire, alors donc c'est fini. Comment pratiquer, accepter, être pleinement conscient de cette rigidité ? Qu'est-ce que je pourrais apprendre à travers cette expérience que je fais maintenant, qui est très désagréable, difficile, où je me sens totalement coincé ? Alors donc, voilà le champ de votre pratique. Il n'y a pas d'astuce magique qui puisse transformer la situation, mais au fil du temps, on devient de plus en plus habile, je trouve, pour accepter, mais à la fois aussi traiter ces choses avec un peu plus de légèreté, être moins sujet à ces habitudes d'esprit qui disent : je ne peux pas, je ne peux rien faire, c'est trop, c'est fini. Parce que ça, c'est une réaction habituelle, qui n'est franchement pas très utile. Alors comment aller au-delà de ces façons de penser ? Je ne veux pas dire que cette pratique est facile : c'est simple, mais c'est pas facile. Quelque chose comme ça...

Transcription : Dominique Million